**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

# «Здоровый Я!»

**Пояснительная записка**

Рабочая программа «Здоровый Я» для учащихся 1 класса составлена на основе курса занятий для младших школьников Л.А. Обуховой, Н.Ф. Лемяскиной, О.Е. Жиренко «Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы» и базисного учебного плана МБОУ СОШ №46 на 2011-2012 учебный год.

**Специфика данного курса**

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

**Актуальность** выборапрограммы «Здоровый Я!» на ступени начального общего образования определена с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

• неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

• факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;

• активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;

• особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья», неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обусловливает, в свою очередь, не восприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений.

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая воспитателем самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены. Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и образовательном учреждении.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в младшем школьном возрасте необходимо, учитывая психологические и психофизиологические характеристики возраста, исходя из того, что формирование ценности здоровья и здорового образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы воспитателя: создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

**Цель курса**

Обучение детей бережному отношению к собственному здоровью, приёмам сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

**Основные задачи курса:**

• сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

• научить учащихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

• научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

• сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

• сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

• дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

• сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

• сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

**Место учебного предмета в учебном плане МБОУ СОШ № 46**

В учебном плане МБОУ СОШ №46 на изучение курса « Здоровый Я» в начальной школы отводится 1 час в неделю, всего 33 часа. Программа рассчитана на два года обучения. Данный курс осуществляется воспитателем в группе продленного дня в качестве развивающего занятия во внеурочное время.

**Особенности построения занятий.**

Занятия выстроены следующим образом: 1) Активизация мыслительной деятельности учащихся, подготовка к выполнению заданий основной части. 2) Основная часть. Выполнение заданий проблемно – поискового и творческого характера

3) Занимательные задания (игры-загадки, игры-задачи, и т.д.).

4) Оздоровительные минутки.

**Формы и методы работы.**

Материал каждого занятия рассчитан на 35 минут. Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности.

Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, дидактических и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, вопросы, загадки, игры, опыты и т.д., что привлекательно для младших школьников.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

**Первый год обучения.**

**Личностные результаты**:

*- Определять* и *высказывать* под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

- Н*е перебивать, выслушивать* собеседника, стремиться понять его точкузрения. - Уметь критично *относиться* к своим поступкам. -Соблюдать правила гигиены.

**Метапредметные результаты** (УУД).

*Регулятивные УУД*:

* *Определять* и *формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
* *Проговаривать* последовательность действий.
* Учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией рабочей тетради.
* Учиться *работать* по предложенному учителем плану.
* Учиться *отличать* верно выполненное задание от неверного.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности товарищей.

*Познавательные УУД:*

* Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
* Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в книге, журналах (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: *находить* *ответы* на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
* Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса.
* Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* объекты,
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы и задачи на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

*Коммуникативные УУД*:

* Донести свою позицию до других: *оформлять* свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* *Слушать* и *понимать* речь других.
* *Читать* и *пересказывать* текст.
* Совместно *договариваться* о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться *выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметные результаты** изучения курса в 1-м классе являются формирование следующих умений.

-*соблюдать* правила гигиены;

*- ухаживать* за кожей, зубами, ушам;

-*сравнивать* между собой предметы, явления;

-*обобщать*, *делать* несложные выводы;

-*классифицировать* явления, предметы;

-*определять* последовательность событий;

-судить о противоположных явлениях;

*-давать* определения тем или иным понятиям;

-*выявлять* функциональные отношения между понятиями;

-*выявлять* закономерности и проводить аналогии.

**Второй год обучения.**

**Личностные результаты** изучения курса во 2-м классе является формирование следующих умений:

- *Проявлять* позитивное отношение к действительности. - Готовность *выражать и отстаивать* свою позицию. - *Проявлять* эмоционально-положительное отношение к себе, к окружающим. - *Проявлять* готовность к сотрудничеству с другими людьми. - *Проявлять* целеустремленность и настойчивость в достижении целей. *- Быть* восприимчивым и чутким. - *Уметь* к делу подходить творчески. - *Н*е *перебивать, выслушивать* собеседника, стремиться *понять* его точкузрения. - *Уметь* критично относиться к своим поступкам. - *Определять* и *высказывать* под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). - В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметные результаты** изучения курса во 2-м классе являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД*:

* *Определять* и *формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
* *Проговаривать* последовательность действий.
* Учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
* Учиться *работать* по предложенному учителем плану.
* Учиться *отличать* верно выполненное задание от неверного.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности товарищей.

*Познавательные УУД:*

* Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
* Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в книге, журналах (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: *находить* *ответы* на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
* Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса.
* Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* объекты,
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы и задачи на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

*Коммуникативные УУД*:

* Донести свою позицию до других: *оформлять* свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* *Слушать* и *понимать* речь других.
* *Читать* и *пересказывать* текст.
* Совместно *договариваться* о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться *выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметные результаты** изучения курса во 2-м классе являются формирование следующих умений.

- *выполнять* правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.

- *оказать* первую помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос;

-*выделять* существенные признаки предметов;

-*сравнивать* между собой явления;

-*обобщать*, *делать* несложные выводы;

-*классифицировать* явления, предметы;

-*определять* последовательность событий;

*-давать* определения тем или иным понятиям;

-*выявлять* функциональные отношения между понятиями;

**Учебно – методическая литература для учителя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Автор, год издания** | **Название пособия** | **Вид пособия** |
| 1. | Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е., Москва, «ВАКО», 2007 г | «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы» | Методическое пособие для 1-4 классы |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во час | Дата | | Основные вопросы, рассматриваемые на занятии | Планируемые результаты | | | Требования к условиям | Форма проведения |
| План | Факт |
| 1. | Дружи с водой.  Советы доктора Воды. | 1 |  |  | Познакомить с ролью воды в жизни человека. | Понимать значение воды для людей, знать правила доктора Воды. | Выделять и формулировать познавательные цели. | Воспринимать и понимать новый материал. | Раздаточный материал для викторины. | Беседа, оздорови-тельная минутка, игра |
| 2. | Друзья Вода и Мыло | 1 |  |  | Правила личной гигиены | Соблюдать правила гигиены. | Уметь осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме. | Знать основные правила поведения на уроке | Дидактические  карточки,  таблица «Правила и советы», иллюстрации животных. | Беседа, оздорови-тельная минутка, игровая ситуация |
| 3. | Глаза – главные помощники человека. | 1 |  |  | Глаза – орган зрения. Что для глаз полезно, а что вредно? | Знать о значении глаз для людей, выучить гимнастику для глаз | Уметь структурировать знания. | Проявлять любознательность | Таблица «Правила и советы», раздаточный материал для конкурсов. | Беседа, оздорови-тельная минутка, конкурс. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во час | Дата | | Основные вопросы, рассматриваемые на занятии | Планируемые результаты | | | | | Требования к условиям | Форма проведения |
| 4. | Чтобы уши слышали. | 1 |  |  | Уши – орган слуха, как его сберечь. | Знать о значении ушей для людей, | Уметь структурировать знания. | | Интересоваться новым материалом. | | Дидактические  карточки,  таблица, вата. | Беседа, оздорови-тельная минутка, |
| 5. | Почему болят зубы. | 1 |  |  | Роль зубов в пищеварении, уход за зубами | Знать правила уход за зубами | Способствовать выбору наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий | | Формировать настойчивость в достижении цели. | | Дидактические  карточки,  таблица. | Беседа, упражнение «Держи осанку», игра-рисование. |
| 6 | Чтобы зубы были здоровыми. | 1 |  |  | Роль зубов в пищеварении, уход за зубами | Формировать знания правил гигиены | Формировать постановку проблемы. | | Слушать и слышать собеседника. | | Дидактические карточки, раздаточный материал для конкурсов. | Беседа, оздорови-тельная минутка, игра |
| № | Тема занятия | Кол-во час | Дата | | Основные вопросы, рассматриваемые на занятии | Планируемые результаты | | | | | Требования к условиям | Форма проведения |
| 7. | Как сохранить улыбку красивой. | 1 |  |  | Значение временных (молочных) зубов. | Продолжить формировать знания о роли зубов. | | Выделять и формулировать познавательную цель. | | Учить обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение. | Дидактические карточки, раздаточный материал для конкурсов. | Беседа, оздорови-тельная минутка, игра, практическое занятие |
| 8. | «Рабочие инструмен-ты» человека. | 1 |  |  | Руки – труженицы. Тренировка рук и ног, делаем зарядку. | Знать о значение удобной обуви для предупреждения плоскостопья, правила ухода за ногтями. | | Осуществлять поиск и выделять необходимую информацию. | | Формировать у детей готовность выражать и отстаивать свою позицию. | Дидактические карточки, раздаточный материал для конкурсов | Беседа, оздорови-тельная минутка, игра-соревнование |
| 9. | Зачем человеку кожа. | 1 |  |  | Роль кожи для человека. | Понимать роль кожи для человека. Познакомить с правилами ухода за кожей. | | Способствовать выбору наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий | | Развивать настойчивость в достижении целей | Дидактические карточки, таблица «Правила и советы», | Оздорови-тельная минутка, игра |
| № | Тема занятия | Кол-во час | Дата | | Основные вопросы, рассматриваемые на занятии | Планируемые результаты | | | | | Требования к условиям | Форма проведения |
| 10. | Надежная защита организма. | 1 |  |  | Кожа – орган осязания, гигиена кожи. | Знать о значении органов чувств человека | | Способствовать выбору наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий | | Формировать привычки к рефлексии. | таблица «Правила и советы», раздаточный материал для конкурсов | Беседа, наблюде-ния . оздорови-тельная минутка, игра |
| 11. | Если кожа повреждена. | 1 |  |  | Как помочь больной коже? | Оказывать первую помощь при повреждениях | | Формулировать постановку проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем поис кового харак тера. | | Формировать готовность к сотрудничеству с другими людьми, дружелюбие, коллективизм. | Таблица «Правила и советы», раздаточный материал для конкурсов | Беседа, оздорови-тельная минутка |
| 12. | Питание -необходимое условие для жизни человека. | 1 |  |  | Правильное питание условие хорошего здоровья.  Органы пищеварения. | Формировать знания о значение здоровой пищи для людей. Знакомство с органами пищеварения. | | Способствовать выбору наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | | Развивать познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой учеб ной задачи. | Раздаточный материал для конкурсов. Таблица «Правила и советы», | Беседа, оздорови-тельная минутка, игра |
| № | Тема занятия | Кол-во час | Дата | | Основные вопросы, рассматриваемые на занятии | Планируемые результаты | | | | | Требования к условиям | Форма проведения |
| 13 | Здоровая пища для всей семьи. | 1 |  |  | Условия правильного питания. Знакомство с органами пищеварения | Знать органы пищеварения | | Уметь структурировать знания. | | Формировать любознательность | Таблица «Полезные и неполезные продукты» | Беседа, оздорови-тельная минутка, игра, |
| 14 | Сон лучшее лекарство. | 1 |  |  | Польза сна, сколько надо спать детям. | Знать о значении сна для людей, правила по гигиене сна. | | Уметь осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме. | | Формировать целеустремленность и настойчивость в достижении цели. | Таблица «Плохо-хорошо» | Беседа, оздорови-тельная минутка, игра |
| 15 | Настроение в школе.  Как настроение. | 1 |  |  | Положительные эмоции – залог хорошего настроения. Азбука волшебных слов. | Уметь общаться с окружающими, составить «Азбуку добрых слов». | | Осуществлять поиск и выделять необходимую информацию. | | Развивать жизненный оптимизм, целеустремленность | Раздаточный материал для конкурса | Беседа, оздорови-тельная минутка, упражнение «Азбука волшебных слов» |
| № | Тема занятия | Кол-во час | Дата | | Основные вопросы, рассматриваемые на занятии | Планируемые результаты | | | | | Требования к условиям | Форма проведения |
| 16 | Настроение после школы.  Я пришел из школы. | 1 |  |  | Причины, влияющие на настроение.  Как сохранить хорошее настроение. | Осваивать нормы адекватного поведения в любой жизненной ситуации | | Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | | Развивать мышление, внимание, память. | Раздаточный материал для конкурсов | Беседа, оздорови-тельная минутка, игра, работа с пословица-ми |
| 17-18 | Поведение в школе.  Я – ученик. | 2 |  |  | Правила поведения в школе. | Знать правила поведения ученика в школе. | | Выделять и формулировать познавательные цели. | | Анализировать организацию своей деятельности. | Таблица «Знаешь ли ты правила?» | Анализ ситуаций, оздорови-тельная минутка, игра |
| 19-20 | Вредные привычки. | 2 |  |  | Курение, наркомания – вредные, опасные привычки. | Формировать знания о разрушающей роль вредных привычек для людей. | | Осуществлять поиск и выделять необходимую информацию. | | Проявлять качества силы воли в общении со старшими. | Рисунки для игры «Да-нет». Таблица «Запомни!» | Беседа, оздорови-тельная минутка, игра |
| № | Тема занятия | Кол-во час | Дата | | Основные вопросы, рассматриваемые на занятии | Планируемые результаты | | | | | Требования к условиям | Форма проведения |
| 21 | Скелет – наша опора. | 1 |  |  | Занятия спортом, правильное питание помогают укрепить мышцы и кости. | Знать значение физической культуры для людей | | Описывать технику физических упражнений в классе. | | Осваивать технику физических упражнений в классе. | Таблица «Полезные советы доктора » | Беседа, оздорови-тельная минутка, игра |
| 22 | Осанка – стройная спина! | 1 |  |  | Правила для поддержания правильной осанки. | Знать правила для поддержания правильной осанки. | | Структурировать знания. | | Формировать привычки к рефлексии. | Таблица «Полезные советы доктора » | Беседа, оздорови-тельная минутка, |
| 23 | Если хочешь быть здоров. | 1 |  |  | Закаливание организма. Признаки здорового и закаленного человека. | Закаливать организма. | | Выделять и формулирование познавательной цели. | | Формировать готовности к сотрудничеству с другими людьми, дружелюбие, коллективизм. | Таблица. «Признаки здорового человека».  Раздаточный материал для конкурса | Беседа, оздорови-тельная минутка |
| № | Тема занятия | Кол-во час | Дата | | Основные вопросы, рассматриваемые на занятии | Планируемые результаты | | | | | Требования к условиям | Форма проведения |
| 24 | Как правильно вести себя на воде.  Правила безопасности на воде. | 1 |  |  | Правила поведения на воде. | Знакомить с правилами поведения на воде. | | Выявлять ошибки при отдыхе вблизи с водоемами. | | Развивать целеустремленности и настойчивости в достижении целей. | Таблица «Правила поведения на воде» | Беседа |
| 25-27 | Народные игры. | 3 |  |  | Разучивание народных игр. | Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании народных игр. | | Развивать умение действовать по плану и планировать свою деятельность; | | Выражать и отстаивать свою позицию. | Таблица-схема игр, раздаточный материал для игр. | Беседа, игры |
| 28-31 | Подвижные игры. | 4 |  |  | Разучивание подвижных игр с детьми. | Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр. | | Развивать умение действовать по плану и планировать свою деятельность | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении подвижных игр. | Таблица-схема игр, раздаточный материал для игр. | Беседа, игры |
| № | Тема занятия | Кол-во час | Дата | | Основные вопросы, рассматриваемые на занятии | Планируемые результаты | | | | | Требования к условиям | Форма проведения |
| 32-33 | Доктора Природы | 2 |  |  | Повторение правил здоровья. | Формировать здоровое тело и здоровый дух в согласовании с законами природы и культурой поведения людей. | | Развивать умение контролировать процесс и результаты своей деятельности. | | Формировать привычки к рефлексии | Раздаточный материал для конкурса. | Беседа, оздорови-тельная минутка, игра, конкурс. |