**1.  Пояснительная записка**

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

 стрессовая педагогическая тактика;

несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;

несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

 провалы в существующей системе физического воспитания;

 интенсификация учебного процесса;

 функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;

 частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;

 отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

 Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

 Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

 По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоро­вья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается  **актуальность** программы «Если хочешь быть здоров».

**2.   Цель и задачи программы**

***Цель данного курса:*** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

***Задачи:***

-сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

-формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

-обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

 -добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**3.Особенности программы**

Данная программа строится ***на принципах***:

***Научности***;в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

***Доступности***; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

***Системности***; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

  При этом необходимо выделить ***практическую направленность*** курса.

 Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

***Обеспечение мотивации***

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

***Занятия носят научно-образовательный характер.***

***Основные виды деятельности учащихся:***

навыки дискуссионного общения;

 опыты;

 игра.

***Режим проведения занятий:***

**1-й год** обучения 2часа в неделю, 8 часов в месяц.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

 чтение стихов, сказок, рассказов;

 постановка драматических сценок, спектаклей;

 прослушивание песен и стихов;

 разучивание и исполнение песен;

 организация подвижных игр;

 проведение опытов;

 выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

 Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

 Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

**4. Место курса в учебном плане**

В 1 классе – 66 часов

**5.    Ожидаемые результаты**

**В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

 осуществлять активную оздоровительную деятельность;

 формировать своё здоровье.

**Учащиеся должны знать:**

факторы, влияющие на здоровье человека;

 причины некоторых заболеваний;

 причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

 виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

 о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

 основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

**6.      Тематическое планирование. Содержание программы**

***1 год обучения - (66 часов)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1 | Советы доктора Воды. | **2** |  |
| 2 | Друзья Вода и Мыло. | 2 |  |
| 3 | Глаза – главные помощники человека. | 2 |  |
| 4 | Подвижные игры | 2 |  |
| 5 | Чтобы уши слышали. | 2 |  |
| 6 | Почему болят зубы. | 2 |  |
| 7 | Чтобы зубы были здоровыми. | 2 |  |
| 8 | Как сохранить улыбку красивой. | 2 |  |
| 9 | Подвижные игры | 2 |  |
| 10 | «Рабочие инструменты» человека. | 2 |  |
| 11 | Зачем человеку кожа | 2 |  |
| 12 | Надёжная защита организма | 2 |  |
| 13 | Если кожа повреждена | 2 |  |
| 14 | Подвижные игры | 2 |  |
| 15 | Питание – необходимое условие для жизни человека | 2 |  |
| 16 | Здоровая пища для всей семьи | 2 |  |
| 17 | Сон – лучшее лекарство | 2 |  |
| 18 | Какое настроение? | 2 |  |
| 19 | Я пришёл из школы | 2 |  |
| 20 | Подвижные игры | 2 |  |
| 21 | Я - ученик | 2 |  |
| 22 | Подвижные игры | 2 |  |
| 23 | Вредные привычки | 2 |  |
| 24 | Игры на воздухе | 2 |  |
| 25 | Подвижные игры | 2 |  |
| 26 | Скелет – наша опора | 2 |  |
| 27 | Осанка – стройная спина | 2 |  |
| 28 | Если хочешь быть здоров | 2 |  |
| 29 | Правила безопасности на воде | 2 |  |
| 30 | Подвижные игры | 2 |  |
| 31 | Игры на свежем воздухе | 2 |  |
| 32 | Обобщение. Подвижные игры | 2 |  |
| 33 | Обобщающий урок «Доктора природы» | 2 |  |

**7.Содержание занятий.**

**Тема 1-2.** *Советы доктора Воды. (2часа)*

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

**Тема 3-4.** *Друзья Вода и мыло. (2часа)*

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

**Тема 5-6.** *Глаза – главные помощники человека. (2часа)*

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

**Тема 7-8.** *Подвижные игры. (2часа)*

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

**Тема 9-10.** *Чтобы уши слышали. (2часа)*

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

**Тема 11-12.** *Почему болят зубы. (2часа)*

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

**Тема 13-14.** *Чтобы зубы были здоровыми. (2часа)*

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

**Тема 15-16.** *Как сохранить улыбку красивой? (2часа)*

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

**Тема 17-18.** *«Рабочие инструменты» человека. (2часа)*

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

**Тема 19-20.** *Подвижные игры. (2часа)*

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

**Тема 21-22.***Зачем человеку кожа. (2часа)*

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

**Тема 23-24.** *Надёжная защита организма. (2часа)*

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

**Тема 25-26.** *Если кожа повреждена. (2часа)*

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

**Тема 27-28.** *Подвижные игры. (2часа)*

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

**Тема 29-30.** *Питание – необходимое условие для жизни человека. (2часа)*

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

**Тема 31-32.** *Здоровая пища для всей семьи. (2часа*)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

**Тема 33-34.***Сон – лучшее лекарство. (2часа)*

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

**Тема 35-36.** *Как настроение? (2часа)*

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

**Тема 37-38.** *Я пришёл из школы. (2часа)*

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Тема 39-40**. *Подвижные игры по выбору детей. (2часа)*

**Тема 41-44.** *Я – ученик. (4 часа)*

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

**Тема 45-48.** *Вредные привычки. (4 часа)*

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

**Тема 49-50.***Подвижные игры. (2часа)*

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

**Тема 51-52.** *Скелет – наша опора. (2часа)*

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

**Тема 53-54.** *Осанка – стройная спина! (2часа)*

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

**Тема 55-56.** *Если хочешь быть здоров. (2часа)*

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это…»

**Тема 57-58.** *Правила безопасности на воде. (2часа)*

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

**Тема 59-62.** *Подвижные игры. Весёлые старты. (4 часа)*

**Тема 63-66.** *Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (4часа)*

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это…», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

**8.  Оборудование и кадровое обеспечение программы**

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Уроки докторов Здоровья» необходимы следующие принадлежности:

 спортивный инвентарь;

компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор;

 набор ЦОР по валеологии.

**9.   Литература**

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.

 2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.

3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.

 4.  Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.

 5.  Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.

 6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

 Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

 7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.

 8. ГостюшинА.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.

 9.Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.

 10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.

 11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.

 12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.

 13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997

 14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.

 15. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.

 16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.

 17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997

18. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997

 19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.

 20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.

 21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980