Муниципальное автономное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №64»

**Программа кружка**

**Здоровейка**

Руководитель: учитель начальных

классов Иванова Ю. А.

Пермь – 2011

**Пояснительная записка.**

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

**Цели программы:**

* Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
* Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**Основные направления реализации программы:**

– организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивных площадок в рамках работы программы

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

– организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся;

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

**Результатом практической деятельности по программе «Здоровейка» можно считать следующее:**

* Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
* Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
* Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
* Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
* Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
* Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.
* Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.
* 90% учащихся класса заняты во внеурочной деятельности дополнительного образования.

**Предполагаемый результат:**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

**Учебно – тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во  часов | Теория | Практика |
| 1 | Советы доктора Воды. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |  | 1 |
| 2 | Друзья Вода и Мыло. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |
| 3 | Глаза – главные помощники человека. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |
| 4 | Правила дорожного движения. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |  | 1 |
| 5 | Чтобы уши слышали. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |  | 1 |
| 6 | Почему болят зубы. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |  | 1 |
| 7 | Профилактические прививки. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |
| 8 | Что такое «закаливание». Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |  | 1 |
| 9 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |  | 1 |
| 10 | Беседа «Как избежать переохлаждения?» Подвижные игры. | 1 |  | 1 |
| 11 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 2 |  | 2 |
| 12 | Знакомство с настольными играми. | 2 |  | 2 |
| 13 | Беседа «Осторожно- Новый Год». | 1 | 1 |  |
| 14 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 2 |  | 2 |
| 15 | Беседа «Осторожно – тонкий лёд!» | 1 | 1 |  |
| 16 | Подвижные игры. | 1 |  | 1 |
| 17 | Беседа «Осторожно – гололёд!» | 1 | 1 |  |
| 18 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |  | 1 |
| 19 | Беседа «Учимся не болеть». | 1 | 1 |  |
| 20 | Внеклассное мероприятие «Советы Айболита». | 1 |  | 1 |
| 21 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 2 |  | 2 |
| 22 | Уроки безопасности пешехода. | 1 | 1 |  |
| 23 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |  | 1 |
| 24 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | 1 |  |
| 25 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |  | 1 |
| 26 | Инфекции: как с ними бороться. | 1 | 1 |  |
| 27 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 2 |  | 2 |
| 28 | Беседа «Правила безопасности в летние каникулы». | 1 | 1 |  |