**Программа факультативного курса «Я и мое здоровье»**

**для обучающихся 1-4 классов.**

Пояснительная записка.

 Программа факультативного курса «Я и мое здоровье» начинается с первого класса и рассчитана на четыре года обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю, всего 33ч + 1ч резерв. Программа подразделяется на 6 самостоятельных разделов. В каждом классе темы разделов повторяются. Это сделано для того, чтобы по мере развития учеников каждый из разделов рассматривался более полно, что соответствует возрастающему объему знаний.

 Данный курс вооружает учащихся знаниями о культуре здоровья, элементарными приемами здорового образа жизни.

 Основные цели курса:

* формирование представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
* формирование основ ЗОЖ;
* формирование осознанного стремления выполнять правила личной гигиены и ЗОЖ;
* углубление представлений о детском организме, ухода за ним, своих личностных качествах и достоинствах;
* формирование основ поведения в обществе, осознание своих прав и обязанностей перед ним;
* расширение и систематизация представлений учащихся по организации безопасности жизни.

Цели факультативного курса конкретизируют следующие задачи:

* ознакомление с основами формирования ЗОЖ;
* формирование представлений о необходимости бережного отношения к своему здоровью в период роста;
* формирование навыков оценки своего физического состояния;
* формирование навыков здоровьесберегающего поведения;
* обогащение знаниями, способствующими присвоению определенных норм морали, нравственности;
* формирование основ межличностного общения в детском коллективе;
* развитие познавательной активности, наблюдательности, умения слушать других, излагать и обосновывать свою точку зрения.

Занятия проводятся в форме факультативного занятия с использованием профилактических методик, применением функциональной музыки, чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью, использованием таких средств учебной деятельности как учебная и ролевая игра, инсценировка, викторины, отработка этикета в движении, эмоциональные разрядки и «минутки покоя», гимнастика, танцевальные упражнения, самомассаж ( с элементами пальчиковой гимнастики) и т.д.

**Программа факультативного курса «Я и мое здоровье»**

**Первый класс**

1. **Здравствуй, это я!** (3ч)

 Формирование представлений о школе, одноклассниках, учителе. Правила поведения в школе. Знакомство с правами и обязанностями школьников. Развитие коммуникативных способностей.

1. **Я м мое здоровье.** (12ч)

 Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Режим дня. Первоклассника. Основы личной гигиены. Правила ухода за зубами, телом, ногтями. Мое тело. Части тела и их функциональное предназначение. Формирование правильной осанки. Органы зрения. Режим труда и отдыха.

1. **Вредные привычки.** (2ч)

Введение понятия «вредные привычки». О вреде курения.

1. **Гигиена питания.** (6ч)

 Питание – основа жизни. Культурно-гигиенические правила приема пищи. Где и как готовят пищу. Пищевые отравления.

1. **Этика и этикет.** (7ч)

 Внешний вид учащихся. Правила прихода и ухода из школы. Правила содержания учебных вещей; учебные умения. Кружки по интересам. Семья, ее традиции, социальная значимость.

1. **Основы безопасности и профилактика детского травматизма.** (4ч)

Безопасное поведение на дорогах. Безопасный маршрут. Ситуации – «ловушки», в которые часто попадают дети. Поведение во время подвижных игр, на перемене. Поведение в экстремальных ситуациях (при пожаре).

К концу 1 класса обучающиеся должны **знать**:

* правила поведения в школе;
* режим дня для первоклассника;
* гигиенические навыки приема пищи:
* части тела и их функциональное предназначение;
* что такое «здоровье» и «здоровый образ жизни»;
* правила ухода за телом, зубами, ногтями, волосами;
* ПДД и правила поведения в экстремальной ситуации (при пожаре).

К концу 1 класса обучающиеся должны **уметь**:

* соблюдать правила поведения в школе;
* соблюдать правила гигиенического приема пищи;
* использовать на практике правила личной гигиены;
* соблюдать ПДД.

**Тематическое планирование факультативного курса «Я и мое здоровье»**

**Первый класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Основное содержание** |
| **Здравствуй, это я!** (3ч) | Урок Улыбки.Я – ученик.Я – особенный. | 111 | Знакомство детей с учителем и между собой. Формирование умения задавать вопросы по теме «Знакомство». Развитие речи, внимания, коммуникативных навыков. Учебная игра «Будь внимательным».Формирование представлений о школе, школьниках, учителях. Правила поведения в школе, на уроках, на перемене. Правила вежливости. Права и обязанности школьников. Экскурсия по школе.Формирование умения поделиться своими представлениями о себе. Индивидуальные особенности сверстников. Введение понятия «противоречие». Обсуждение противоречия «люблю - не люблю». |
| **Я и мое здоровье** (12ч) | Мое здоровье. Что такое ЗОЖ?Режим дня первоклассника.Я и мое тело.Осанка.Динамический урок «Улучшим осанку».Основы личной гигиены.Уроки Мойдодыра.Уроки Королева Зубной Щетки.Береги глаз как алмаз.Как можно защититься от гриппа.Режим труда и отдыха. «Веселые физминутки». | 11111111112 | Содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Сравнение понятий «здоровье» и «болезнь». Режим – одно из важнейших условий успешной учебы и хорошего здоровья. Формирование умения выполнять режим дня.Строение тела человека (общий обзор). Части тела человека и их функциональное предназначение.Осанка. Правильная посадка при чтении и письме. Значение правильной посадки для формирования осанки. Формирование убеждения в необходимости правильной посадки( эстетическая, гигиеническая и учебная мотивация).Разучивание комплекса физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки.Значение соблюдения правил личной гигиены для здоровья. Культура поведения. Поддержание порядка и чистоты одежды, обуви, учебных принадлежностей.Чистая кожа – основное требование личной гигиены. От чего загрязняется кожа. Уход за кожей. Формирование навыка мытья рук, ног, тела, смены белья.Для чего нужны зубы? Молочные и постоянные зубы. Почему зубы начинают болеть. Больные зубы – причина многих недугов. Что бывает при потере зуба. Как чистить зубы.Глаза – важный источник информации об окружающем мире. Как беречь глаза. Организация зрительного режима. Воспитание правильной посадки во время занятия – основа сохранения зрения. Разучивание простых упражнений для отдыха глаз.Беседа школьного врача по профилактике простудных заболеваний.Физкультминутка и ее значение. Разучивание разнообразных по форме проведения физкультминуток: танцевально-ритмические, двигательно-речевые, физкультурно-спортивные, когнитивные, двигательные действия и задачи. |
| **Вредные привычки** (2ч) | Что такое «вредные привычки»?О вреде курения. | 11 | Содержание понятия «вредные привычки». Какие бывают вредные привычки. В чем их опасность. Как от них избавиться.Формирование представления о вреде табакокурения на детский организм и состояние здоровья в целом. |
| **Гигиена питания** (6ч) | Питание – основа жизни.Гигиенические навыки приема пищи.Правила поведения за столом.Где и как готовят пищу.Какую пищу можно найти в лесу.Предупреждение пищевых отравлений. | 111111 | Значение питания для развития и жизнеспособности человеческого организма. Питание человека на различных возрастных стадиях. Значение разнообразной пищи для растущего организма.Правила питания. Значение культурно-гигиенических навыков приема пищи.Изучение правил культурного поведения за столом.Кухонные принадлежности, электроприборы и их использование. Экскурсия в школьную столовую.Лесные ягоды, орехи. Съедобные и несъедобные грибы. Способы хранения и блюда из лесных даров.Беседа школьного врача о причинах пищевых отравлений, меры их профилактики. |
| **Этики и этикет** (7ч) | Этикет прихода и ухода из школы.Внешний вид учащихся.Этикет поведения учащихся на перемене.Правила содержания учебных вещей.Учись учиться.Занятия в кружках по интересам.Я и моя семья. | 1111111 | Содержание понятий «этика» и «этикет». Этика и этикет младшего школьника. Школьный этикет. Правила прихода и ухода из школы. Учебные игры: «Ученик входит в класс до начала урока», «Ученик опоздал на урок», «Ученик уходит домой раньше остальных».Внешний вид учащегося. Виды одежды: школьная (деловая), спортивная, домашняя, уличная, рабочая.Правила поведения на перемене и подготовка к уроку. Разучивание подвижных игр, которые можно использовать на перемене.Правила ухода за рабочим местом в классе, оформление письменных работ, сохранение учебных вещей, школьного имущества.Знакомство с умениями, которыми должен овладеть школьник в результате обучения в начальной школе и отрабатывать их на уроке.Содержание понятия «увлечение». Какие бывают увлечения. Кружки по интересам. Анкетирование «Мои увлечения».Содержание понятия «семья», представление о взрослых людях, детях, их взаимоотношениях.Понимание многообразия социальных ролей, выполняемых членами семьи. Традиции и любимые занятия членов семьи. |
| **Основы безопасности и профилактика детского травматизма** (4ч) | Безопасное поведение на дорогах.Ситуации – «ловушки».Поведение во время перемен, подвижных игр.Правила поведения при пожаре. | 1111 | Домашний адрес. Дорога от школы до дома. Составные части улицы. Правила перехода проезжей части. Светофор.Ситуации, в которые часто попадают дети6 «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части», «родитель с детьми».Элементарные правила безопасности при проведении подвижных игр. Опасности открытого окна. Опасности катания на перилах.Что такое экстремальная ситуация. Поведение при пожаре. Сигналы оповещения. |