**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»**

**Второй класс**

1. **Здравствуй, это я!** (3ч)

Введение понятий «настроение», «эмоции», «чувства». Способы проявления эмоций и чувств. «Карта настроений». Элементарные приемы снятия эмоционального напряжения.

1. **Я и мое здоровье.** (12ч)

Влияние здорового образа жизни на состояние здоровья человека. Общее понятие об организме человека. Осанка. Общее понятие о ротовой полости, уход за зубами. Органы зрения, гимнастика для глаз. Профилактика инфекционных и простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика для профилактики простудных заболеваний. Режим труда и отдыха. Подвижные игры.

1. **Вредные привычки.** (2ч)

«Пассивное» курение. Осторожно – спиртное!

1. **Гигиена питания.** (6ч)

Гигиена питания. Культура поведения за столом – сейчас и в прошлом. Режим питания школьников. Значение витаминов для организма человека. Животная и растительная пища. Предупреждение пищевых отравлений.

1. **Этика и этикет.** (7ч)

Взаимоуважение и вежливое отношение между одноклассниками. Общение в форме игры. Этикет движений при общении. Моя семья – дружба, взаимопонимание. Этикет общения с родителями.

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

Безопасное поведение на дорогах. Обязанности пассажиров. Причины домашнего травматизма. Ожоги и их предупреждение. Электротравмы. Укусы змей, насекомых, животных.

К концу 2 класса обучающиеся должны **знать**:

* что такое «настроение», «эмоции», «чувства»;
* элементарные приемы, помогающие снять эмоциональное напряжение;
* что такое «осанка»;
* правила личной гигиены;
* о вреде табачного дыма;
* о значении «живых» витаминов для организма человека;
* ПДД и поведение в экстремальных ситуациях (ожоги, электротравмы, укусы насекомых, животных);
* этикет общения с одноклассниками и родителями.

К концу 2 класса обучающиеся должны **уметь**:

* общаться с одноклассниками доброжелательно, употребляя вежливые слова;
* понимать разные эмоциональные состояния людей, проявляющихся в мимике, жестах, интонации;
* выполнять комплекс физических упражнений по формированию правильной осанки;
* соблюдать правила гигиенического приема пищи и правила личной гигиены;
* соблюдать ПДД.

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

**Второй класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Основное содержание** |
| **Здравствуй, это я!** (3ч) | Мое настроение.  Мои эмоции и чувства.  Способы проявления эмоций. | 1  1  1 | Содержание понятия «настроение». Способы выражения настроения: словами, песней, с помощью цвета, мимикой, молчанием. Путешествие по «карте настроений».  Содержание понятий «эмоции», «чувства». Эмоции и их значение в жизни человека. Мир эмоций, их виды. Доброта – основа человеческих отношений.  Гнев как одна из эмоций. Эмоции в ситуациях. Элементарные приемы снятия эмоционального напряжения. |
| **Я и мое здоровье** (12ч) | Общее понятие об организме человека.  Кто и как предохраняет нас от болезни.  Прививки.  Осанка.  Динамический урок «Отдых для позвоночника».  Профилактика гельминтных заболеваний.  Органы зрения. Гимнастика для глаз.  Профилактика инфекционных и простудных заболеваний. Закаливание.  Динамический урок с элементами дыхательной гимнастики.  Режим труда и отдыха. Гиподинамия. | 1  1  1  1  1  1  1  2  1  2 | Разнообразие внешности человека. Из чего состоит человек. Как работает организм. Почему мы болеем. Признаки болезни. Причины болезни.  Как организм защищает сам себя. Здоровый образ жизни. Какие есть лечебные учреждения. Какие есть врачи и какие болезни они лечат.  Защитные функции организма и их укрепление. Детские болезни. Вакцины и их введение в организм. Реакции организма на прививки.  Понятие и определение. Формирование правильной осанки. Приемы самоконтроля. Меры для снятия утомления.  Разучивание комплекса физических упражнений, направленных на снятие утомления и формирование правильной осанки. Игровой стрейчинг «кошечка», «рыбка», «веточка».  Виды гельминтов. Причины, признаки и профилактика гельминтных заболеваний.  Общее представление об органах зрения. Почему человек моргает. Зачем человеку брови. Откуда берутся слезы. Разучивание комплекса упражнений для предупреждения зрительного утомления.  Почему мы простужаемся. Солнце, воздух и вода – факторы закаливания.  Проветривание помещений. Утренняя гимнастика. Прогулки, игры на свежем воздухе. Соблюдение правил личной гигиены. Простейшие способы закаливания: обтирание, обливание, полоскание носоглотки прохладной водой.  Правильное дыхание. Как надо дышать. Значение правильного дыхания для профилактики простудных заболеваний. Разучивание элементов дыхательной гимнастики.  Двигательный голод (гиподинамия). Причины гиподинамии. Чередование труда и отдыха в учебное время. Двигательный режим. Подвижные игры, повышающие двигательную активность. |
| **Вредные привычки** (2ч) | «Пассивное курение».  Осторожно – спиртное! | 1  1 | О вреде курения. Что такое побочный дым. Содержание понятия «пассивное курение». Влияние табачного дыма на детский организм.  Что такое алкоголь? Изменение поведения человека, связанное с употреблением алкоголя. Формирование отрицательного отношения к алкоголю, на примере социально-бытового аспекта. |
| **Гигиена питания** (6ч) | Гигиена питания.  Культура поведения за столом – сейчас и в прошлом.  Режим питания школьников.  Витаминная азбука.  Животная и растительная пища.  Профилактика пищевых отравлений. | 1  1  1  1  1  1 | Хранение пищевых продуктов. Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Правила ухода за посудой.  Систематизация знаний о правилах культурного поведения за столом в современных условиях. Исторический экскурс в прошлое «Юности честное зерцало или Показание к житейскому обхождению».  Полноценное питание. Правильный режим питания. Значение режима питания для здоровья человека.  Витамины. «Живые» витамины. Важнейшие пищевые источники витаминов. Значение витаминов для организма человека. Употребление разнообразной , полезной для здоровья пищи.  Основные группы пищевых продуктов: мясопродукты, овощи, фрукты, молоко и молочные продукты. Блюда из зерновых культур. Рыбные блюда. Дары моря, которые можно употреблять в пищу.  Болезни, передаваемые через пищу. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Срок годности продуктов питания. Кишечные расстройства. |
| **Этика и этикет** (7ч) | Этикет вежливого общения.  Взаимоуважение между одноклассниками.  Общение одноклассников в форме игры.  Этикет движений при общении.  Этикет общения на школьном празднике.  Отношение детей к родителям. | 1  1  1  1  1  1 | Содержание понятия «вежливое общение». Формы словесного вежливого общения. Правила любезных услуг. Учебные игры «Прошу», «Вежливые прятки», «Рассказ – загадка».  Что такое «уважение» и «неуважение». Уважение и симпатия. Устная анкета об уважении.  Понятие «общение». Правила общения. Игровое общение. Эстетические правила игры. Учебная игра «Сказочный город».  Правильные движения при общении. Упражнение в манерах движения: манера сидеть, стоять, вставать, садиться, манера ходить. Анализ движений, оценка манер (правильные или неправильные) по сюжетным картинкам.  Правила общения на школьном празднике. Внешняя и внутренняя культура человека. Умение контролировать свое поведение.  Этикет общения с родителями. Дружба. Взаимопонимание. В каких случаях дети обманывают своих родителей. Как ложь становится привычной. Капризные дети как к ним относятся взрослые и другие дети. |
| **Основы безопасности и профилактика детского травматизма** (4ч) | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.  Ожоги и их предупреждение.  Электротравмы.  Укусы змей, насекомых, животных. | 1  1  1  1 | Беспорядок в доме – причина многих травм. Правила дорожного движения. Правила поведения в транспорте.  Ожоги различной степени. Первая помощь при ожогах.  Что такое электрический ток. Правила пользования электрическими приборами. Как уберечься от ударов электрическим током.  Чем опасны домашние (или одичавшие) животные. Укусы животных. Животные как переносчики болезней. Опасны ли укусы насекомых. Как и чем следует обработать место укуса насекомых. Ядовитые и неядовитые змеи. Укусы змей. |