**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:

1. - стрессовая педагогическая тактика;
2. - несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. - несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. - недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. - провалы в существующей системе физического воспитания;
6. - интенсификация учебного процесса;
7. - функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. - частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. - 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 «Уроки здоровья».

1. **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.

1. **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.
* 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».

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1. | Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ | 4 |
| 2. | Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь | 5 |
| 3. | Спортивные подвижные игры | 8 |
| 4. | Занимательные подвижные игры | 13 |
| 5. | Туристические походы | 4 |

**Содержание программы**

* 1. **Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (**включаются во все занятия**).**

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому. Духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

* 1. **Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

* 1. **Спортивные подвижные игры.**

Футбол (правила игры, развитие основных навыков владения мячом, игра в защите и нападении). Русская лапта (правила игры, развитие основных навыков владения битой). Городки (правила игры, основные фигуры, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

* 1. **Занимательные и подвижные игры.**

***Игры на развитие внимания:***

«Воробьи-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка», «Веснушки на макушке» и т.д.

***Игры на координацию движений:***

«Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Роксалана в плену», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

***Игры на развитие ловкости, выносливости:***

«Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Заяц без логова», «Сантики-сантики-лим-по-по», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

* 1. **Туристические походы.**

Тематические прогулки.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| **План** | **Факт**  **скорректированность** |
| 1 |  |  | Беседа «Твой новый режим дня» | 1 |
| 2 |  |  | Экскурсия в осенний лес. «Красота осенней природы» | 1 |
| 3 |  |  | Подвижные игры на внимание | 1 |
| 4 |  |  | Подвижные игры на внимание | 1 |
| 5 |  |  | Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол» | 1 |
| 6 |  |  | Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол» | 1 |
| 7 |  |  | Игровая программа «Волшебница гигиена» | 1 |
| 8 |  |  | Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол» | 1 |
| 9 |  |  | Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол» | 1 |
| 10 |  |  | Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол» | 1 |
| 11 |  |  | Подвижные игры на координацию движений | 1 |
| 12 |  |  | Подвижные игры и упражнения со скалками | 1 |
| 13 |  |  | Подвижные игры и упражнения с мячом | 1 |
| 14 |  |  | Беседа «Учимся не болеть» | 1 |
| 15 |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе. «Первые снежки» | 1 |
| 16 |  |  | Спортивные соревнования «Веселые старты» | 1 |
| 17 |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе. «Строим снежную крепость» | 1 |
| 18 |  |  | Катание на санках. Игра в снежки | 1 |
| 19 |  |  | Лепка снежных фигур | 1 |
| 20 |  |  | Спортивные соревнования «Эстафета на санках » | 1 |
| 21 |  |  | Игры на развитие ловкости и выносливости | 1 |
| 22 |  |  | Игры на развитие ловкости и выносливости | 1 |
| 23 |  |  | Русская лапта | 1 |
| 24 |  |  | Русская лапта | 1 |
| 25 |  |  | Русская лапта | 1 |
| 26 |  |  | Игровая программа «Наступает весна. Как ваше здоровье?» | 1 |
| 27 |  |  | Игра «Городки» | 1 |
| 28 |  |  | Игра «Городки» | 1 |
| 29 |  |  | Игра «Городки» | 1 |
| 30 |  |  | Экскурсия в весенний лес. Подвижные игры. | 1 |
| 31 |  |  | Занимательные подвижные игры | 1 |
| 32 |  |  | Динамическая прогулка на водоем «Вода друг или враг?» | 1 |
| 33 |  |  | Занимательные подвижные игры | 1 |
| 34 |  |  | Диагностики. Подведение итогов. | 1 |