**Пояснителная записка**

Система начального образования обладает достаточным потенциалом для реализации основ воспитательной системы индивидуально – творческой ориентации ребёнка на процесс здоровьетворения. Поэтому необходимо в школе создание программы по сохранению здоровья ребёнка.

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общепризнанным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

**Проблемы:**

1.Организация образовательного процесса с учетом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья младших школьников.

2. Отсутствие в образовательном процессе системы здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение здоровья обучающихся.

Значительное место в осмыслении и решении проблем здоровья детей принадлежит системе образования - школа является идеальным каналом для содействия здоровью!

Анализируя показатели медицинской статистики уровня здоровья подрастающего поколения, перед педагогическим коллективом школы встала проблема - снижение уровня физического, социального, психического здоровья учащихся, влияющее на качество обученности, отсутствие необходимых знаний коллектива по формированию и сохранению здоровья школьников и педагогов.

**Цель:** обеспечить школьникам возможность сохранения здоровья на весь период обучения в школе.

**Задачи:**

- организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;

- создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения;

- осознание школьником себя как ценности и ценности здоровья для собственной жизни, для взаимодействия с другими людьми;

- обучение ребенка различным приемам и методам сохранения и укрепления своего здоровья с целью самостоятельного применения их впоследствии.

Задача охраны и укрепления здоровья обучающихся решается посредством систематической работы, обеспечивающей благоприятный режим, за счет следующего:

- рационального нормирования учебной нагрузки;

- проведения динамических перемен, организации подвижных игр развивающего и воспитывающего характера;

- организации работы групп продленного дня ;

- усовершенствования уроков физкультуры;

- организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, соревнований на свежем воздухе, а также спортивных часов и прогулок и прогулок во время пребывания обучающихся в ГПД;

- организации внеклассной работы с обучающимися с использованием приемов здоровьесберегающих технологий ( уроки и праздники здоровья, классные и школьные мероприятия: встречи с врачами, специалистами).

- организация работы с родителями (тематические родительские собрания, совместные праздники, конкурсы, походы, поездки, спортивные мероприятия);

- применения на уроках и дома правильно подобранных упражнений мышечной релаксации, по снятию утомляемости глаз, выправлению осанки, снятию физической нагрузки;

- пропаганды здорового образа жизни, культуры здоровья;

**Форма занятий**

Занятия в классе и на природе

Уроки – путешествия

Уроки – КВН

Праздники

Игры

Викторины

Экскурсии

**Методы работы**

Занимательная беседа

Рассказ

Чтение и обсуждение детских книг по теме занятия

Инсценирование ситуаций

Просмотр фильмов

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование мероприятий | Сроки проведения | Форма | |
|  |  | **Сентябрь** | |  |
| 1. | Спортивный час «Сильные, смелые, ловкие» |  | соревнование | |
| 2. | Рисунки на асфальте на тему «Виды спорта» |  | конкурс | |
| 3. | Знакомство с пословицами и поговорками на тему «Здоровье» |  | игра-КВН | |
| 4. | Участие в школьном мероприятии «Кросс Татарстана» |  | соревнование | |
|  |  | **Октябрь** |  | |
| 1 | «Одевайся по погоде» |  | беседа | |
| 2 | Весёлые старты |  | соревнование | |
| 3 | «Спорт – залог здоровья» |  | беседа | |
| 4. | «Вредные привычки» |  | викторина | |
|  |  | **Ноябрь** |  | |
| 1. | «Соблюдай режим дня!» |  | беседа | |
| 2. | «Зимние виды спорта» |  | конкурс рисунков | |
| 3. | «Личная гигиена» |  | беседа | |
|  |  | **Декабрь** |  | |
| 1. | Разучивание физминуток |  | практическое занятие | |
| 2. | «Правильное питание» |  | беседа | |
| 3. | «Сильные, смелые, ловкие» |  | соревнование | |
| 4. | «Предупреждение несчастных случаев травматизма на улице и дома |  | | викторина |
|  |  | **Январь** |  | |
| 1. | «Следи за своим поведением сам» |  | беседа с психологом | |
| 2. | «Хорошо быть здоровым» |  | беседа | |
| 3. | «Не хочу быть грязнулей» |  | ролевая игра | |
| 4. | Разучивание подвижных игр |  | игры на свежем воздухе | |
|  |  | **Февраль** |  | |
| 1. | Зимняя эстафета |  | соревнование | |
| 2. | «Зимние олимпийские игры в Сочи» |  | просмотр фильма | |
| 3. | «В здоровом теле здоровый дух» |  | беседа | |
|  |  | **Март** |  | |
| 1. | «Как уберечься от болезни?» |  | беседа | |
| 2. | «Витамины для здоровья» |  | познавательная викторина | |
| 3. | Конкурс рисунков на тему «Здоровый образ жизни» |  | конкурс | |
| 4. | Разучивание физминуток |  | практическое занятие | |
|  |  | **Апрель** |  | |
| 1. | «Смех продлевает жизнь» |  | беседа | |
| 2. | «Всемирный день здоровья» |  | чтение литературы, просмотр фильма | |
| 3. | Весёлые старты |  | соревнование | |
|  |  | **Май** |  | |
| 1. | «Виды спорта» |  | викторина | |
| 2. | «Личная гигиена» |  | беседа | |
| 3. | «Питание и здоровье» |  | ролевая игра | |
| 4. | «Береги здоровье смолоду» |  | беседа | |