**2 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Разделы. Темы. | К-во час. | Цель занятия | Содержание |
| 1. | Введение.  1.Что такое здоровье.  2. Почему лучше быть здоровым, чем больным. Здоровый образ жизни. | 2ч. | Формировать установку на ценность жизни как высшей ценности; понимание и восприятие себя, своей жизни как величайшего чуда, которое у каждого человека индивидуально.  Научить анализировать те изменения, которые происходят в организме в процессе роста. Развивать интерес к самопознанию. | 1.Информация. Что такое здоровье.  2. Фантазирование. Сочинение игр.  3. Урок – соревнование. |
| 2. | Почему мы болеем?  1. Признаки болезни, причины болезней.  2. Кто и как предохраняет нас от болезней. | 2ч. | Рассмотреть признаки болезни, причины болезней.  Показать, что режим дня – это тоже защита от болезней. Составить памятку «Как правильно готовить уроки». Познакомиться с врачами, лечащих детей. | 1. Беседа по теме.  2. Оздоровительная минутка.  3. Игра – соревнование «Кто больше».  4. Рекомендации «Как помочь больному».  5. Тест «Твое здоровье».  6. Режим дня.  7. Памятка «Как правильно готовить уроки?» |
| 3. | Что нужно знать о лекарствах?  1. Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства?  2. Аллергия на лекарства. Реакция организма на прием лекарств. | 2ч. | Провести валеологический самоанализ. Дать понятие «Лекарства». Познакомиться с домашней аптечкой. Ее содержание.  Дать понятие об аллергии. | 1. Валеологический самоанализ.  2. Беседа по теме.  3. Домашняя аптечка.  4.Это полезно знать!  5. Признаки лекарственного отравления.  6. Помоги себе сам. |
| 4. | Режим для второклассника.  1. Моя работа и мой отдых.  2. Сколько я сплю, играю на улице?  Составить режим дня. | 2ч. | Составить режим дня для второклассника. | 1. Режим дня.  2. Стихотворный монтаж.  3. Игра «Давай поговорим».  4. Анализ ситуации. |
| 5. | Что у меня внутри?  1.Из чего я состою? Какой орган у меня самый главный?  2.Как органы связаны между собой?  3.Как помочь работать мозгу? | 3ч. | Дать понятие о функциях мозга. Рассказать о том, как помочь при обмороке.  Расширить знания о мозге. | 1. Информация.  2. Фантазирование.  3. Психогимнастика. Игра «Зернышки». |
| 6. | Дыхание.  1. Какое бывает дыхание/  2. Как я дышу, когда играю, ем , сплю.  3. Дыхательные упражнения. | 3ч. | Раскрыть функцию легких. | 1. Информация.  2. Рекомендации.  3. Фантазирование.  4.Психогимнастика.  5. Дыхательные упражнения. |
| 7. | Сердце.  1. Как работает сердце?  2. Что такое кровь?  3. Как почувствовать свое сердце. Тренировка сердца. | 3ч. | Рассмотреть строение сердца; формировать бережное отношение к сердцу и окружающим людям; дать понятие о большом и малом круге кровообращения. | 1. Скороговорка.  2. Пословицы о здоровье.  3. Практическая работа. Порез. Первая помощь.  4.Самонаблюдение.  Опыт.  5. Физминутка.  6. Работа в тетради.  7. Работа в группах.  8. Кроссворд.  9. Фантазирование.  10. Охрана и укрепление здоровья. |
| 8. | Зачем человек ест?  1. Как правильно питаться?  2. Овощи и фрукты.  3. Лук от семи недуг.  4. Золотое яблоко.  5.Морковкина копилка.  6. Приключения картошки.  7. Практическое занятие. | 7ч. | Показать роль пищи в жизни человека.  Показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи. Рассказать о многообразии блюд из овощей и их пользе. Показать роль фруктов и соков для здоровья человека. Дать представление о разных видах соков. | 1. Информация.  2. Фантазирование.  3. Психогимнастика.  4. Иллюстрации.  5. Сервировка стола.  6. Упражнение на развитие мышления.  7. Копилка моих рецептов. |
| 9. | Мои зубы.  1. Что полезно для зубов.  2. Практическое занятие. | 2ч. | Рассмотреть схему внутреннего строения зуба. Учить видеть пользу для своих зубов. | 1.Информация о внутреннем строении зуба.  2.Это полезно!  3. Гигиена полости рта. |
| 10. | Мои глаза.  Как помочь своим глазам? | 1ч. | Показать, что глаза главные помощники человека и их надо беречь. | 1. Беседа.  2. Гимнастика для глаз. |
| 11. | Если хочешь быть красивым.  Витамины для кожи. | 1ч. | Показать, что кожа – надежная защита организма. Повторить правила ухода за кожей. Доказать, что и коже нужны витамины. | 1. Значение кожи.  2. Игра «можно или нельзя»  3. Гигиена тела. |
| 12. | Чтобы ногти не ломались. | 1ч. | Показать, насколько важно ухаживать за руками и ногтями. | Правила ухода за ногтями. Рекомендации. |
| 13. | Как закаляться. | 1ч. | Разъяснить необходимость закаливания и занятий физическими упражнениями. | 1. Виды закаливания.  2. Фантазирование.  3. Психогимнастика. |
| 14. | Защитные функции организма и как их укреплять? Детские болезни.  Прививки от болезней. | 2ч. | Познакомиться с защитными функциями организма и как их укреплять. Научить правильному применению своих знаний в случае заболеваний. Разъяснить понятия – инфекция, инфекционные заболевания, прививки от болезней. | 1. Работа в тетрадях.  2. Игра – соревнование.  3. Работа со стихотворением.  4. Стих. «Прививка». Зачем они нужны? Обсуждение. |
| 15. | 1.Чем опасны домашние животные.  2. Правила обращения с животными. | 2ч. | Разъяснить необходимость защиты от насекомых, предосторожности при обращении с животными. | 1. Беседа по теме.  2. Последствия от укусов насекомых.  3.Помоги себе сам.  4. Правила обращения с животными. |
| 16. | Чтобы мне здоровым стать, надо очень много знать (тестирование). | 1ч. | Подвести итоги проделанной работы; провести выставку «Дневничков» и сделанных в течение года рисунков. Помочь составить индивидуальную «программу здоровья». | 1. Выставка работ,  2. Тест. |

Рабочая программа курса «Здоровей-ка».

**Пояснительная записка.**

Данная программа занятий составлена для учащихся 1 - 4 классов начальной школы.

Целью курса «Здоровей-ка» в начальных классах – сформировать у детей установку на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Организация внеурочной деятельности младших школьников в кружке основывается на следующих принципах:

- добровольности участия детей;

- научности;

- доступности;

- сознательности и активности;

- наглядности;

- доступности;

- связи теории с практикой;

- индивидуального подхода к учащимся и др.

Учитель при необходимости может изменять и дополнять содержание программы.

Каждое занятие включает четыре этапа:

1. Информация (краткое изложение теоретических сведений).
2. Фантазирование.
3. Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления.
4. Психогимнастика.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.) необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учетом накопления знаний, умений и практического опыта.

С самых первых занятий необходимо научить детей анализировать и контролировать свои эмоции и поведение. Для этой цели на занятиях проводится психотренинг.

Под руководством учителя дети учатся снимать усталость, раздражительность, недовольство и т. п.

Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Основными формами подачи материала могут быть разными: игра – путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т. п.

В начале занятия учитель дает детям необходимую информацию из области анатомии, гигиены, физиологии.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т. д. В одной беседе могут быть затронуто одно или несколько направлений.

На этих занятиях учитель использует различные формы фантазирования. В процессе игры дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны. Эти игры «Хорошо – плохо» дают возможность постепенно подвести ребенка к мысли о противоречивости окружающего мира и научить его творчески решать свои жизненные задачи.

Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т. д. Задача оздоровительных пауз – дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укреплении позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т. д.

На этих занятиях оценок нет. И на поставленный вопрос ребенок может дать любой ответ. Для того чтобы дети без страха включались в обсуждение разных вопросов, нельзя реагировать отрицательно на их ответы. Чувство страха всегда вызывает скованность, неуверенность в себе, рождает неискренность.

**Прогнозируемые результаты.**

*К концу начальной школы учащиеся научатся:*

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;

- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;

- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечении из носа;

- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;

-правильному обращению с животными;

- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;

- составлять распорядок рабочего дня.

*К концу начальной школы учащиеся познакомятся:*

- с анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены;

- с правилами здоровыми образа жизни;

- с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения;

- с работой внутренних органов и профилактикой заболеваний;

- с комплексом упражнений для снятия усталости и укрепления организма, с психогимнастикой.

*К концу начальной школы учащиеся приобретут навыки:*

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;

-работы с научной литературой;

- публичных выступлений;

- работы в паре, в группе;

- релаксации.

**Актуальность программы**

* ухудшение состояния здоровья детей и подростков (детей дошкольного и младшего школьного возраста)
* востребованность программы для данного контингента детей в учреждении дополнительного образования г.Чистополя;
* социальный заказ: кратное увеличение с каждым годом числа желающих заниматься оздоровительной гимнастикой;
* доступность для детей с разным уровнем физического развития и функциональных возможностей.

**Особенности организации учебного процесса**

Программный объем тренировки в спортивно оздоровительных группах разработан на 3 года обучения, и рассчитан на детей от 6 до 11 лет.

1 год обучения – для детей 6-7 лет программа рассчитана на 72 часа;  
2 год обучения – для занимающихся 7-10 лет – на 144 часа;   
3 год обучения – для занимающихся 8-10 лет – на 216 часов;

На этапе 1 года обучения большая часть отводиться общефизической подготовки и корригирующей гимнастики через сюжетно – игровые упражнения, основе азбуки дыхания, самомассажа (по 10 биологически активным точкам).

На этапе 2 года обучения исходя от принципа “от простого к сложному”, постепенно увеличивается нагрузка. Ранее изученные упражнения продолжают закрепляться и совершенствоваться на каждом занятии.

На этапе 3 года обучения продолжают совершенствоваться ранее изученные упражнения, самостоятельно регулировать нагрузку

**Цель данной программы:**

Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации вести здоровый образ жизни и к занятиям спортом.

Эта программа позволяет последовательно решать следующие ***задачи*:**

**1. Оздоровительно**-**развивающие:**

* улучшение функционального состояние организма;
* повышение физической и умственной работоспособности;
* формирование правильной осанки;
* адаптация учащихся к повышенным физическим нагрузкам, а в дальнейшем и к занятиям спортом;
* организация активного отдыха и здорового досуга, привитие интереса к
* систематическим физкультурным занятиям.

**2. Воспитательные:**

* приобретение знаний, навыков необходимых для формирования стереотипа здорового образа жизни;
* формирование знания и представления о влиянии физических упражнений на осанку, здоровье, красоту и силу человека;
* приобщение родителей к активной совместной деятельности для формирования здорового образа жизни.

**3. Обучающие:**

* освоение комплекса оздоровительной физической культуры, рекомендованного педагогом с учетом отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата, возраста и функциональных особенностей ребенка;
* развитие и совершенствование двигательных функций;
* обучение элементам различных видов спорта, используемых в процессе учебно-тренировочных занятий (пионербол, баскетбол, волейбол, футбол.)
* развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации движений, ритма.

**Методическое обеспечение**

Программа предусматривает практическую деятельность: спортивно-прикладные физические упражнения; гимнастические корригирующие физические упражнения (общеразвивающие, специальные и дыхательные); оздоровительное катание на лыжах; оздоровительный бег; аэробные упражнения; игры.

Для выполнения, которой необходим спортивный зал с гимнастическими ковриками гимнастической стенкой, спортивный инвентарь на каждого ребенка:

**Ожидаемый результат**

*Основной ожидаемый результат реализации программы* это:

* улучшение осанки за счет создания мышечного корсета, увеличения мышечного тонуса;
* улучшение функциональных данных сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* повышение уровня общей физической подготовки;
* освоение комплекса физкультурно-оздоровительной гимнастики, который способствует исправлению коррекции осанки и позволяет самостоятельно продолжать процесс деятельности;
* формирование и развитие ценностного отношения к своему психическому и физическому здоровью, получение информации по здоровому образу жизни;

овладение навыками самостоятельного ведения занятий с соблюдением **2 год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Всего** | **Теор.** | **Прак.** | **Индив.** |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13.  14.  15. | Вводное занятие  Аэробика. Ритмическая гимнастика.  Общая физическая подготовка  Азбука дыхания.  Коррекционная гимнастика.  Равномерная тренировка всего тела.  Силовая подготовка.  Восточная гимнастика.  Массаж. Самомассаж.  Стретчинг.  Подвижные игры.  Элементы спортивных игр.  Спортивные состязания.  Спортивные развлечения.  Промежуточные контрольные срезы. Тесты. | 2  12  12  10  14  9  10  12  12  12  8  12  10  6  3 | 2  -  -  -  1  -  1  1  -  -  -  -  -  -  - | -  12  12  10  12  9  8  11  12  11  8  12  10  6  - | -  -  -  -  1  -  1  -  -  1  -  -  -  -  3 |
|  | Всего | 144 | 5 | 133 | 6 |

терминологии; **Мониторинг реализации программы**

**Осмотр** перед началом занятий и по окончанию цикла обучения (через 3, 6, 9 мес.)

**Контрольное тестирование состояния мышечного корсета** перед началом занятий и по окончанию цикла обучения (через 3, 6, 9 мес.)

Оценивая результаты тестирования важно учитывать не соответствие результатов данным контрольных нормативов, а прирост показателей в сравнении с исходными, так как изначально дети имели низкие показатели физического развития вследствие имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

**Контрольное самостоятельное воспроизведение комплекса физкультурно-оздоровительной гимнастики** с соблюдением терминологии по окончанию цикла обучения (через 3, 6, 9 месяцев). Медико-педагогический контроль на занятиях позволяет сделать вывод, что нагрузка возрастает постепенно и через три минуты после занятия показатели возвращаются к исходным. Эффективность занятий определяет анализ физкультурно-оздоровительной работы в конце учебного года. Врачом определяется уровень физического развития ребенка: общего состояния здоровья, его адаптации к нагрузке, координация движений, тонус мышечной системы.

* Навык здоровья, который обретут ребята на Уроках здоровья в школе, останется с ними на всю жизнь. Что подразумевается под навыком здоровья? В первую очередь – это умение защищаться от неблагоприятных факторов внешней среды: неблагополучной экологической ситуации, высоких учебных нагрузок, стрессов школьной жизни. Для этого формируется навык защиты внутренней среды, навык восстановления нормального газообмена. Именно для этого школьники овладевают умением правильно дышать.

Задачи курса: формирование у учащихся бережного отношения к своему здоровью, выработка у учащихся понимания общественной значимости здоровья, формирования навыка диафрагмального типа дыхания, как одного из способов сознательного управления дыхательной функцией, достижения гармонии физиологических систем своего организма, обучение произвольной регуляции функций организма с целью профилактики неблагоприятных последствий стресса и гиподинамии. 











