**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. | 2121210149101212128121063 | 2---1-11------- | -1212101298111211812106- | ----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. 











