**Пояснительная записка**

Предлагаемый курс занятий «Клуб здоровья» нацелен на формирование у этих детей ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Курс «Клуб здоровья» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся классов - групп, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способность воспитания у них потребности к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

**Цель курса:**

сохранение и укрепление состояния здоровья детей, формирование у учащихся ответственного позитивного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Задачи курса:

        1. Формирование у детей мотивационных основ познания самого себя, своего организма и окружающего пространства.

        2. Привитие санитарно-гигиенических навыков.

3. Знакомство учащихся со строением своего организма.

        4. Изучение основ безопасной жизнедеятельности.

        5. Обеспечение эффективного физического и психического развития.

        6. Формирование основ нравственно-психологического компонента здорового образа жизни.

        7. Осуществление физического воспитания.

**Результаты освоения курса**:

**Личностные результаты**:

1. Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметныме результатами**

Регулятивные УУД:

1. Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. Проговаривать последовательность действий на уроке.
3. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
4. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
5. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
6. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

1. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
2. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
4. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
5. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

   3. Коммуникативные УУД:

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
2. Слушать и понимать речь других.
3. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
4. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
5. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметные результаты**

1. осознание  обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
2. социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Ожидаемые результаты**

**В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

* выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
* осуществлять активную оздоровительную деятельность;
* формировать своё здоровье.

**Учащиеся должны знать:**

* факторы, влияющие на здоровье человека;
* причины некоторых заболеваний;
* причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
* виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
* о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
* основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Тематическое планирование составлено из расчёта 2 занятие в неделю в течение года.

Первый класс 66 часов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Название темы | Основное образовательное содержание | Кол-во часов | Дата проведения |
| *Кто я? Какой я?-14ч* | | | |  |
| 1 | Кто Я? | Как меня зовут. Сколько мне лет. Когда родился. Где живу. Кто мои родители. На кого я похож. | 1 |  |
| 2 | Вводный инструктаж. Правила ТБ при занятиях .Организация команды и приёмы строевых упражнений |  | 1 |  |
| 3 | Я и другие. | Кто мои друзья (имя, возраст, цвет глаз, рост и т.д.) | 1 |  |
| 4. | Упражнения для развития быстроты |  | 1 |  |
| 5. | Рост. | Рост людей в течение жизни. Отличие детей от взрослых. | 1 |  |
| 6. | Упражнения для развития быстроты |  | 1 |  |
| 7. | В живой природе всё растёт. | Рост животных в природе. Названия взрослых животных и их детёнышей. | 1 |  |
| 8 | Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища |  | 1 |  |
| 9. | Времена года. | Названия времён года. Их признаки. | 1 |  |
| 10. | Упражнения для развития ловкости |  | 1 |  |
| 11. | Что я знаю об одежде. | Предметы одежды. Одежда с учётом времени года. | 1 |  |
| 12. | Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 90 градусов |  | 1 |  |
| 13. | Я иду гулять. | Последовательность действий при одевании весной, зимой и т.д. | 1 |  |
| 14. | Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 90, с продвижением вперёд |  | 1 |  |
| *Путешествие по стране Чистоты и Порядка.-20ч.* | | | |  |
| 1. | О воде. | Зачем человек умывается и моет тело. Что случается с грязнулей. | 1 |  |
| 2. | Упражнения и прыжки со скакалкой |  | 1 |  |
| 3. | Советы Доктора Воды. Наши друзья: Вода и Мыло. | Подружись с водой и мылом. Правила ухода за кожей. | 1 |  |
| 4. | Лазание по канату. Отработка навыка |  | 1 |  |
| 5. | Про глаза. | Заменить глаза ничем нельзя. Как устроен глаз человека. Что может случиться со зрением. | 1 |  |
| 6. | Лазание по канату. Отработка навыка |  | 1 |  |
| 7. | Гимнастика для глаз. Болезни глаз. Как их предупредить. | Гигиена глаз. Изменение зрения с возрастом. | 1 |  |
| 8. | Упражнения в висе на малой перекладине. |  |  |  |
| 9. | Чтобы уши слышали. | Для чего предназначены уши. Как устроено ухо человека. Правило ухода за ушами. | 1 |  |
| 10. | Упражнения в висе на малой перекладине. | Закрепление умения | 1 |  |
| 11. | Чтобы зубы были здоровыми. | Как устроен зуб человека. Болезни зубов. Чем и как надо питаться, чтобы зубы были здоровыми. | 1 |  |
| 12. | Упражнения в висе на малой перекладине. |  | 1 |  |
| 13. | Как сохранить улыбку красивой. | Правила ухода за зубами, полостью рта. Как правильно чистить зубы. | 1 |  |
| 14. | Прыжки в высоту на месте с касанием подвешенных ориентиров |  | 1 |  |
| 15. | Грязные руки . | Быть грязнулей не только некрасиво и стыдно, но и опасно. Вредные микробы. Правила чистых рук. Как подстригать ногти. | 1 |  |
| 16 | Прыжки в высоту на месте с касанием подвешенных ориентиров | Закрепление умения | 1 |  |
| 17. | Уход за ногами. | Потливость ног. Гигиена ног. Гимнастика для ног. | 1 |  |
| 18. | Упражнения для развития гибкости  Акробатические упражнения (прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов). |  | 1 |  |
| 19. | Праздник чистоты и порядка. | Обобщение приобретённых знаний по теме. | 1 |  |
| 20. | Упражнения для развития гибкости  Акробатические упражнения (прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов). |  | 1 |  |
| *Твоя безопасность-8 ч* | | | |  |
| 1.-2. | Опасные домашние предметы. | Почему домашние вещи могут стать опасными. Бытовые травмы. Мелкие предметы - не игрушки. Хранение опасных предметов. | 2 |  |
| 3. | Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук. |  | 1 |  |
| 4. | Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук. |  | 1 |  |
| 5-6. | Опасно: огонь! | Правила обращения с огнём. Не играй спичками! С. Я. Маршак – «Пожар», К. И. Чуковский - «Путаница». | 2 |  |
| 7. | Упражнения для развития выносливости |  | 1 |  |
| 8. | Упражнения на расслабление |  | 1 |  |
| *Здоровье – в движении 24 ч* | | | |  |
| 1. | упражнения для профилактики плоскостопия |  | 1 |  |
| 2-3 | Упражнения для формирования осанки |  | 2 |  |
| 4-5 | упражнения дыхательной гимнастики |  | 2 |  |
| 6-7 | Преодоление гимнастической полосы препятствий |  | 2 |  |
| 8-9 | Ведение передача баскетбольного мяча |  | 2 |  |
| 9-10 | Упражнения на развитие статического и динамического равновесия |  | 2 |  |
| 11-12 | Преодоление гимнастической полосы препятствий |  | 2 |  |
| 13-14 | Выполнение акробатических упражнений |  | 2 |  |
| 15-16 | .Игры эстафеты с различными предметами |  | 2 |  |
| 17-18 | Игры :К своим флажкам», «Два мороза»«Пятнашки», «Эстафета зверей»,  «Быстро в колонну». |  | 2 |  |
| 19-20 | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» ,«С кочки на кочку», «Перепрыгни – не задень», «Ловишки», «Кот и мыши» |  | 2 |  |
| 21-22 | Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Попади в корзину», «Кто меткий?» |  | 2 |  |
| 23 | Обобщающий урок |  | 1 |  |
| 24. | Спортивный праздник «Я, ты, он, она». | Спортивные состязания. | 1 |  |

Литература:

1)Обухова Л.А., Лемяскина Н. А. Новые 135 уроков здоровья или Школа докторов Природы» //Л. А.Обухова, Н. А. Лемяскина для 1-4 классов. Издательство: Вако., 2011г.

2) Коваленко В.И. Школа физкультминуток// В.И Коваленко для 1-4 классов. Издательство: Вако., 2009г.