**Программа «Моё здоровье»**

 **Пояснительная записка**

 *Актуальность* создания учебной программы «Мое здоровье» для детей начальной школы продиктована необходимостью решения проблемы кардинального снижения показателей здоровья, как взрослого, так и детского населения. Не подлежит сомнению факт, что самое драгоценное у человека – здоровье и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы. Как показывает опыт, решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей, на что, и направлена программа “Мое здоровье”. *Содержание* данного курса направлено на становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни, на формирование навыков сохранения и укрепления здоровья через полученные представления и знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и правилах здорового образа жизни. Помочь детям сформировать осознанный выбор здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, способствовать развитию памяти, мышления, речи, воображения, учить приемам самопознания и саморегуляции. Начиная со второго класса, даются элементарные представления об индивидуальных и личностных особенностях человека, в том числе о чувствах, настроении, эмоциональных переживаниях, о способах самопознания: определения ведущего глаза, уха, индивидуального места посадки в классе как одни из приемов саморегуляции. Учащиеся узнают, что здоровье зависит от микроклимата в классе, что такое психологическое и личное пространство. Знакомятся с тем, как психологическое пространство влияет на общение. Определяют личное психологическое пространство. Рассматривается вопрос о значении семьи в жизни человека. Коллективно составляются и расширяются правила семейного общения, правила знакомства*.* Дети практически применяют эти правила через проигрывание различных ситуаций во время нахождения в группе продлённого дня.Учащиеся обсуждают вопрос о том, что такое здоровье и что такое болезнь, узнают, что здоровье человека связано с его образом жизни, исследуют свой образ жизни, составляют правила и нормы здорового образа жизни. С самых первых занятий необходимо научить детей анализировать и контролировать свои эмоции и поведение. Для этой цели в группе проводится психотренинг. Под руководством воспитателя дети учатся снимать с себя усталость, раздражительность, недовольство и т. д. На занятии воспитатель использует различные формы фантазирования. Важно постоянно ставить детей в ситуацию аргументированного выбора: нужно чистить зубы или не нужно; заниматься гимнастикой или нет; беречь себя или относиться к себе безразлично. В такую ситуацию, например, ребенок попадает участвуя в игре "Хорошо - плохо". Эта игра дает возможность постепенно подвести ребенка к мысли о противоречивости окружающего мира и научить его творчески решать свои жизненные задачи. Другая форма фантазирования предполагает самостоятельное составление детьми различных загадок.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

-Закон Российской Федерации «Об образовании»;

-Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

-СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

-Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,

-Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

**Цель курса** – формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни. Научить приобретать практические навыки заботы о собственном здоровье у младших школьников.

**Задачи:**

1.Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.

2. Формирование потребности в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.

3. Формирование понимания важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.

3. Стимулировать стремление детей к здоровому образу жизни, к улучшению своего физического состояния.

4.Обеспечение физического и психического саморазвития.

**Средства достижения цели:**

Основные формы подачи материала могут быть разными: игра-путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита, дни здоровья, конкурсы рисунков. Интегрированный подход к обучению, фантазирование, психогимнастика, аудио сопровождение, просмотр видеофильмов.

*Количество часов в год* – 32

*Количество часов в неделю* – 1час

*Возраст детей* – 8-9 лет

**Планируемые результаты формирования культуры здорового образа жизни.**

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мое здоровье» является формирование следующих умений:

1. Определять и высказывать под руководством воспитателя 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.
3. Данная программа предполагает, что при переходе в 3 класс объем, и уровень знаний должен расшириться и углубиться.

*Примерное поурочное планирование курса*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов |   Содержание |
| 1. |  Режим дня |  1 час | Есть ли режим в природе (на примере растений и животных). Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима для сохранения здоровья ученика и успешной работы в школе. |
| 2. | Твое здоровье | 1 час | Занятие проводится в форме путешествия по стране Здоровья. Учащие­ся знакомятся с жителя­ми страны «Сеньором Бегом», Сеньорой Зарядкой», «Сеньорой Закалкой». Каждый герой рассказывает о себе и своей роли в жизни человека. Разучивание песни «Закаляйся». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| з. | В красивом теле — здо­ровый дух | 1 час | Отличие ребёнка от взрослого. Нужен ли спорт ребёнку? Как спортивные упражнения влияют на здоровье человека.Разучивается комплекс упражнений . |
| 4. | Твоя опора тела и дви­жения | 1 час | Части тела человека. Органы и их роль в организме человека. Основные части скелета и их значение. |
| 5. | Скелет и мышцы чело­века | 1 час | Рекомендуется вырезать из бумаги модель чело- века. На ней дети в виде аппликации отмечают позвоночник, подписы­вают части скелета и различные виды мышц. |
| 6. |  Осанка | 1 час | Части тела человека. Основные части скелета.От чего зависит красивая осанка человека.Разучивается комплекс упражнений для выра­батывания правильной осанки. |
| 7. | Утренняя зарядка | 1 час | Выводится памятка: «Моя зарядка». Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. |
| 8. | Твой комплекс упраж­нений для укрепления мышц | 1 час | Физические качества – выносливость, гибкость, равновесие упражнения для их развития. Как память и внимание влияют на запоминание новых упражнений. Пробуем запомнить новые упражнения. |
| 9. | Твоя кожа. Гигиена кожи. Закаливание. | 1 час | Кожа – природная одежда. Она защищает внутренние органы и препятствует проникновению микробов и грязи в организм. Благодаря коже мы различаем свойства предметов: горячий, холодный, шершавый и т. д.. Закаливание воздухом, солнцем и водой. |
| 10. | Отдых для здоровья | 1 час | Значение активного отдыха для снятия напряжения и утомления. Рациональная организация свободного времени. Рациональный отдых вовремя школьных каникул и выходные дни. Природа как источник отдыха и восстановления сил. |
| 11. | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 час | Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей семьи. Анализируй свой образ жизни. Как сохранить своё здоровье до самой старости? Правила здорового образа жизни. |
| 12. | Твое питание | 1 час | Белки, жиры и углеводы-основа для роста и развития организма. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. |
| 13. |  Вода и питьевой режим | 1 час |  Значение воды .Человек и вода. Какую воду можно пить? Может ли человек прожить без воды? Экономим воду. |
| 14. | Витамины и их роль | 1 час | Воспитание у учащихся потребности в здоровом питании. Предлагается найти ответ на вопрос: «Для чего человек ест?». Учащиеся узнают, что и для роста, и для пополнения энергии нам нужна пища. Для того чтобы правильно питаться, необходимо знать о витаминах и их роли в системе питания. |
| 15. | Зубы и уход за ними | 1 час |  Зубы. Значение зубов. Правила ухода за зубами. Болезни зубов. Профилактика заболевания десен. Практикум по уходу за полостью рта. На занятии разучивается как правильно чистить зубы. Разучивание 10 правил сохранения здоровых зубов. |
| 16- 17. | Твое любимое блюдо | 1 часа |  Систематизация и обогащение знаний об овощах и фруктах, их разнообразии, значении для человека. Дети составляют здоро­вое меню.Готовят простейшие полезные блюда. |
| 18. | Твои продукты — твоя энергия | 1 час | День полезных овощей и фруктов. Дети готовят представление на овощ или фрукт: загадку, час­тушку; можно приготовить из них сок, салат. Презен­тация «Витамины». |
| 19. | Полезные и вредные привычки | 1час | Вредные привычки и их профилактика. Подвести детей к мысли о необходимости послушания в вопросах культуры и здоровья. Развивать познавательную деятельность учащихся. Формировать полезные навыки здорового образа жизни. |
| 20. | Дыхание. Значение дыхания | 1 час | Познакомить со строением и значением легких для человека, упражнять детей по развитию объёма лёгких. Давно известно, что правильное дыхание – это ключ к здоровью. Познакомить учащихся с грудным и брюшным дыханием, видами закаливания дыхания. |
| 21. | Кровь. Кровообращение. Сердце | 1 час | Первичное ознакомление учащихся с устройством кровеносной системы человека, ролью кровеносных сосудов, основными свойствами крови. Познакомить с основными принципами работы сердца. Пульс можно прощупать на шее, висках, запястье. |
| 22. | Кровь. Жизнь без болезней, борьба с микробами. | 1 час | Практическая работа:» как выглядят кровеносные клетки». Из красных пластилиновых шариков делаем эритроциты, из белых лейкоциты. Если в организм попадает инфекция, то лейкоциты увеличиваются в 24 раза. Поэтому если в крови много лейкоцитов, то в организме инфекция. Кровь – зеркало здоровья. Удаление из организма вредных продуктов жизнедеятельности. |
| 23. | Помощники и друзья нашего тела. Мышление. | 1 час | Конкретизировать знания учащихся о работе головного мозга, развитие логического мышления, продолжить формирование потребности здорового образа жизни. |
| 24. | Твои органы чувств. Гигиена органов чувств. | 1 час | Продолжать знакомиться с органами нашего тела, развивать кругозор детей, воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Разучить практические упражнения для снятия утомления глаз. Громкие звуки очень опасны, можно потерять слух. Активизировать в речи учащихся названия органов чувств. |
| 25. | Сон. Зачем мы спим ночью? | 1 час | Выясняется значение сна в жизни человека, дети решают, как нужно готовиться ко сну, а также узнают о том, что не все люди и животные ночью спят. |
| 26. | Поговорим о болезнях. | 1 час | Познакомить учащихся с наиболее распространёнными заболеваниями ( простуда, грипп, боль в животе, ангина) их признаками, способами предупреждения и лечения. Воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью. Познакомить учащихся с учреждениями здравоохранения, некоторыми специальностями врачей. Совместно с детьми определить особенности охраны здоровья в разное время года. |
| 27. | Береги здоровье смолоду. | 1 час | Уточнить значение понятия «здоровье» .Формировать навыки по сохранению здоровья. Человек – часть живой природы. Необходимость для человека воздуха, воды, тепла и пищи. Отличия человека от животных ( мышление, речь, труд). Роль окружающих людей в развитии и воспитании человека.  |
| 28, | Как тренировать память, внимание |  1 час | Игра « Слова» направлена на развитие вербальной памяти. Игра « Кто больше запомнит», « чей предмет». Усталость и утомление – враги памяти. Для лучшего запоминания нужны положительные эмоции и хорошее настроение. |
| 29, | Наши эмоции. Управление эмоциями |  1 час | Элементарные эмоции в раннем детстве. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слёзы, смех. Учить детей наблюдать за собственными эмоциями, выражающими то или иное настроение. |
| 30. | Мои эмоции, чувства и здоровье | 1 час | Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит. |
| 31. | Охрана твоего здоровья. Здоровые привычки | 1 час | Каждый ребенок готовит рассказ о здоровых при­вычках. Можно разучить русские игры: городки, лапту |
| 32. | Итоговое занятие: «Какое у меня хорошее здоровье и почему?» | 1 час | Значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления. Индивидуальный подход к организации активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки). |

 **Методическое обеспечение**

Для успешной реализации программы по спортивно – оздоровительному направлению «Мое здоровье» используются современные методы и формы занятий, которые помогают сформировать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду деятельности:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, дискуссия, метод примера.
2. Наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков.
3. Практические методы: ролевые игры, инсценировки; выполнение рисунков.
4. Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта
эмоционально-ценностных отношений у обучающихся; интереса к
деятельности и позитивному поведению (соревнования, познавательные и ролевые игры); долга и ответственности (учить проявлять упорство и настойчивость).
5. Методы контроля: практические задания, самоконтроль.
6. Методы создания положительной мотивации обучаемых:

 -игры;

 -беседы;

**Список использованной литературы**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г. - 167 с.
4. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.
7. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.