. Пояснительная записка

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы «Планета Здоровья».

II**. Цель и задачи программы**

***Цель данного курса***: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

***Задачи***:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

III**. Особенности программы**

Данная программа строится на принципах:

**- *Научности***; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

***- Доступности***; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

- ***Системности***; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

**- Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

**Основные виды деятельности учащихся**:

- навыки дискуссионного общения;

- опыты;

- игра. .

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 1 год , 34 часа по 40 минут.

V**. 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.

**Учебно-тематический план**

**программы «Планета Здоровье» (6 класс)**

**Цель программы:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Категория слушателей:** учащиеся 6 классов

**Срок обучения:** 34 часа

**Режим занятий:** 1 раз в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Лек-цион-ные** | **Прак-ти-ческие** | **Формы конт-роля** |
| 1В здоровом теле – здоровый дух! |  | **4** | **2,25** | **1,75** |  |
|  | 1.1.Подвижные игры | 1 | 0,25 | 0,75 |  |
|  | 1.2.Упражнения на релаксацию | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | 1.3.Развитие воображения | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия |
|  | 1.4Гигиенические процедуры | 1 | 1 |  |  |
| 2. Твое здоровье |  | **6** | **5** | 1 |  |
|  | 2.1.Факторы, влияющие на здоровье | 1 | 1 |  |  |
|  | 2.2.Причины некоторых заболеваний | 1 | 1 |  |  |
|  | 2.3.Причины возникновения травм и правила оказания первой помощи | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | 2.4.Виды закаливания | 1 | 1 |  |  |
|  | 2.5.О пользе физических упражнений для гармоничного развития личности | 1 | 0,75 | 0,25 |  |
|  | 2.6.Основные формы физических занятий и виды физических упражнений | 1 | 0,75 | 0,25 |  |
| 3.Здоровое питание |  | **3** | **3** |  |  |
|  | 3.1.Поговорим о пище. Из чего она состоит | 1 | 1 |  |  |
|  | 3.2.Полезные и вредные привычки | 1 | 1 |  |  |
|  | 3.3.Самые полезные продукты | 1 | 1 |  |  |
| 4.Я познаю себя |  | **6** | **5** | **1** |  |
|  | 4.1.Сон-лучшее лекарство | 1 | 1 |  |  |
|  | 4.2.Какое настроение? | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия |
|  | 4.3.Я пришел из школы | 1 | 0,75 | 0,25 | Практика |
|  | 4.4.Как организм помогает себе | 1 | 1 |  |  |
|  | 4.5.Прививки от болезней | 1 | 1 |  |  |
|  | 4.6.Домашняя аптека | 1 | 0,75 | 0,25 | Практика |
| 5.Твои друзья и враги |  | **3** | **2,5** | **0,5** |  |
|  | 5.1.Опасность в нашем доме | **1** | 1 |  |  |
|  | 5.2.Вода - наш друг | 1 | 1 |  |  |
|  | 5.3.Что мы знаем про кошек и собак | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 6.Начни с себя |  | **10** | **6,75** | **3,25** |  |
|  | 6.1.Воспитай себя | 1 | 0,5 | 0.5 |  |
|  | 6.2.Я выбираю движение | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | 6.3.Как воспитывать уверенность и бесстрашие | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | 6.4.Спеши делать добро | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | 6.5.Поможет ли нам обман | 1 | 0,75 | 0,25 |  |
|  | 6.6.Надо ли прислушиваться к советам родителей | 1 | 1 |  |  |
|  | 6.7.Все ли желания выполнимы | 1 | 1 |  |  |
|  | 6.8.Как воспитать в себе сдержанность | 1 | 0,75 | 0,25 |  |
|  | 6.9.Я принимаю подарок. Я дарю подарок | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | 6.10.Ответственное поведение | 1 | 0,75 | 0,25 |  |
| 7.Подводим итоги |  | **2** | **1** | **1** |  |
|  | 7.1.Релаксация «Чему я научился» | 2 | 1 | 1 |  |
|  | Итого: | 34 | 25,5 | 8,5 |  |