**Пояснительная записка**

***Цель 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..

**Краткая характеристика курса**

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.

Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

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 актуальностьпрограммы «Планета Здоровья».

**Рабочая программа курса составлена на основе следующих документов:**

 Авторская программа «135 уроков здоровья, или школа докторов природы 1-4 классы», авторы – составители Л.А. Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е. Жиренко. И.Б. Морзунова – М.: «Вако», 2013г.

Общий объем часов- 34 часа (1 час в неделю).

**Место предмета в базисном учебном плане**

В базисном учебном плане МКОУ «Болотниковская ООШ» на 2013-2014 учебный год предусматривается изучение элективного курса «Школа докторов здоровья» в объеме 34 часа (из расчета 1 час в неделю) в течение 34 учебных недель.

**Результаты обучения**

**Метапредметными результатами являются:**

1) овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

2) умение работать с разными источниками биологической информации: находить информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-популярной литературе, словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую;

3) способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;

4) умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

**Предметными результатами являются:**

* формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни и ответственности за свое здоровье.

.

**Учебно – методическое обеспечение курса**

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.

2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.

3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.

4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.

5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.

6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

7. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

8. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.

9. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.

10. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.

11. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.

12. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997

13. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.

14. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997

15. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997

16. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.

**Интернет сайты**

http://www.mon.gov.ru Министерство образования и науки

http://www.fipi.ru Портал ФИПИ – Федеральный институт педагогических измерений

http://www.ege.edu.ru Портал ЕГЭ (информационной поддержки ЕГЭ)

http://www.probaege.edu.ru Портал Единый экзамен

http://edu.ru/index.php Федеральный портал «Российское образование»

http://www.infomarker.ru/top8.html RUSTEST.RU - федеральный центр тестирования.

http://www.pedsovet.org Всероссийский Интернет-Педсовет.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Как воспитывать уверенность и бесстрашие. | 1 |
| 2 | Учимся думать. | 1 |
| 3 | Спеши делать добро. | 1 |
| 4 | Поможет ли нам обман. | 1 |
| 5 | «Неправда – ложь»в пословицах и поговорках. | 1 |
| 6 | Надо ли прислушиваться к советам родителей. | 1 |
| 7 | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. | 1 |
| 8 | Все ли желания выполнимы. | 1 |
| 9 | Как воспитать в себе сдержанность. | 1 |
| 10- 11 | Как отучить себя от вредных привычек. | 2 |
| 12 | Я принимаю подарок. | 1 |
| 13 | Я дарю подарки. | 1 |
| 14 | Наказание. | 1 |
| 15 | Одежда. | 1 |
| 16 | Ответственное поведение. | 1 |
| 17 | Боль. | 1 |
| 18 | Сервировка стола. | 1 |
| 19 | Правила поведения за столом. | 1 |
| 20 | Ты идешь в гости. | 1 |
| 21 | Как вести себя в транспорте и на улице. | 1 |
| 22 | Как вести себя в театре , кино, школе. | 1 |
| 23 | Умеем ли мы вежливо обращаться. | 1 |
| 24 | Умеем ли мы разговаривать по телефону. | 1 |
| 25 | Помоги себе сам. | 1 |
| 26 | Умей организовать свой досуг. | 1 |
| 27 | Что такое дружба. | 1 |
| 28 | Кто может считаться настоящим другом. | 1 |
| 29 | Как доставить родителям радость. | 1 |
| 30 | Если кому - нибудь нужна твоя помощь. | 1 |
| 31 | Спешите делать добро. | 1 |
| 32 | Огонек здоровья. | 1 |
| 33 | Путешествие в страну здоровья. | 1 |
| 34 | Культура здорового образа жизни. | 1 |

**Содержание курса.**

**Тема 1.** *Как воспитывать уверенность и бесстрашие.(1час)*

Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.

**Тема 2.** *Учимся думать. (1час)*

Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».

**Тема 3.** *Спеши делать добро.(1час)*

Игра «продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».

**Тема 4.** *Поможет ли нам обман.(1час)*

Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.

**Тема 5.** *«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.(1час)*

Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.

**Тема 6**. *Надо ли прислушиваться к советам родителей.(1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».

**Тема 7.** *Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.(1час)*

Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».

**Тема 8**. *Все ли желания выполнимы.(1час)\*

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений.

**Тема 9.** *Как воспитать в себе сдержанность.(1час)*

Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

**Тема10- 11**. *Как отучить себя от вредных привычек.(2часа)*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятья…». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

**Тема12.** *Я принимаю подарок.(1час)*

Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г Остера «Если ты пришел на елку…» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».

**Тема13.** *Я дарю подарки.(1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г Остера «Если друг на день рожденья…». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».

**Тема 14.** *Наказание. (1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.

**Тема 15.** *Одежда. (1час)*

Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э Мошковской «Смотрите, в каком я платьице!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

**Тема 16.** *Ответственное поведение. (1час)*

Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».

**Тема 17.** *Боль. (1час)*

Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился…». Игра «Закончите фразу».

**Тема 18.** *Сервировка стола. (1час)*

Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».

**Тема 19.** *Правила поведения за столом. (1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка…» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя…»

**Тема 20.** *Ты идешь в гости . (1час)*

Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходить…»

**Тема 21.** *Как вести себя в транспорте и на улице. (1час)*

Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».

**Тема 22.** *Как вести себя в театре, кино, школе. (1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».

**Тема 23.** *Умеем ли мы вежливо обращаться. (1час)*

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

**Тема 24.** *Умеем ли мы разговаривать по телефону. (1час)*

Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».

**Тема 25.** *Помоги себе сам. (1час)*

Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший…» Игра «Закончи предложения».

**Тема 26.** *Умей организовать свой досуг. (1час)*

Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).

**Тема 27.** *Что такое дружба. (1час)*

Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».

**Тема 28.** *Кто может считаться настоящим другом. (1час)*

Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил…»

**Тема 29.** *Как доставить родителям радость. (1час)*

Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих…» Игра «Комплимент».

**Тема 30.** *Если кому - нибудь нужна твоя помощь. (1час)*

Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благининой «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».

**Тема 31.** *Спешите делать добро. (1час)*

Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.

**Тема 32.** *Огонек здоровья. (1час)*

Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.

**Тема 33.** *Путешествие в страну здоровья. (1час)*

Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаев). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.

**Тема 34.** *Культура здорового образа жизни. (1час)*

Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Вид занятия** | **Количество часов** | **Виды самостоятельной работы** | **Дата прохождения** | | |
| **План.** | | **Факт.** |
| 1 | Как воспитывать уверенность и бесстрашие | Урок-игра | 1 | Анализ ситуации |  |  | |
| 2 | Учимся думать. | Урок-игра | 1 | Анализ ситуации |  |  | |
| 3 | Спеши делать добро. | Урок-игра | 1 | Анализ ситуации |  |  | |
| 4 | Поможет ли нам обман | Урок-игра | 1 | Анализ ситуации |  |  | |
| 5 | «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках | Урок-беседа | 1 | Самостоятельная работа |  |  | |
| 6 | Надо ли прислушиваться к советам родителей. | Урок-беседа | 1 | Анализ ситуации |  |  | |
| 7 | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга | Урок-игра | 1 | Анализ ситуации |  |  | |
| 8 | Все ли желания выполнимы. | Урок -беседа | 1 | Анализ ситуации |  |  | |
| 9 | Как воспитать в себе сдержанность | Урок-игра | 1 | Анализ ситуации |  |  | |
| 10-11 | Как отучить себя от вредных привычек | Урок-игра | 2 | Самостоятельная работа |  |  | |
| 12 | Я принимаю подарок | Урок-игра | 1 |  |  |  | |
| 13 | Я дарю подарки | Урок-игра | 1 | Самостоятельная работа |  |  | |
| 14 | Наказание. | Урок -беседа | 1 | Анализ ситуации |  |  | |
| 15 | Одежда | Урок -беседа | 1 | Анализ ситуации |  |  | |
| 16 | Ответственное поведение | Урок-игра | 1 | Анализ ситуации |  |  | |
| 17 | Боль | Урок -беседа | 1 | Анализ ситуации |  |  | |
| 18 | Сервировка стола | Урок-игра | 1 | Практическая работа |  |  | |
| 19 | Правила поведение за столом | Урок-игра | 1 | Анализ ситуации |  |  | |
| 20 | Ты идешь в гости. | Урок-игра | 1 | Практическая работа |  |  | |
| 21 | Как вести себя в транспорте и на улице | Урок-игра | 1 | Анализ ситуации |  |  | |
| 22 | Как вести себя в театре , кино, школе | Урок-игра | 1 | Анализ ситуации |  |  | |
| 23 | Умеем ли мы вежливо обращаться | Урок-игра | 1 | Самостоятельная работа |  |  | |
| 24 | Умеем ли мы разговаривать по телефону | Урок-игра | 1 | Практическая работа |  |  | |
| 25 | Помоги себе сам | Урок -беседа | 1 | Самостоятельная работа |  |  | |
| 26 | Умей организовать свой досуг | Урок-игра | 1 | Анализ ситуации |  |  | |
| 27 | Что такое дружба | Урок-игра | 1 | Анализ ситуации |  |  | |
| 28 | Кто может считаться настоящим другом. | Урок-игра | 1 | Анализ ситуации |  |  | |
| 29 | Как доставить родителям радость | Урок-игра | 1 | Анализ ситуации |  |  | |
| 30 | Если кому - нибудь нужна твоя помощь | Урок-игра | 1 | Самостоятельная работа |  |  | |
| 31 | Спешите делать добро | Урок-игра | 1 | Анализ ситуации |  |  | |
| 32 | Огонек здоровья. | Урок-игра | 1 | Самостоятельная работа |  |  | |
| 33 | Путешествие в страну здоровья | урок- путешествие | 1 | Практическая работа |  |  | |
| 34 | Культура здорового образа жизни | Урок - соревнование | 1 | Практическая работа |  |  | |
|  | Всего |  | 34 |  |  |  | |