**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.   
 По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста.

Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:   
 - стрессовая педагогическая тактика;  
 - несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;  
 - несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;  
 - недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;  
 - провалы в существующей системе физического воспитания;  
 - интенсификация учебного процесса;  
 - функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;  
 - частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;  
 - отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.  
 Таким образом, 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.  
 По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоро вья, чем от 15 лет до 60.  
 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».  
 **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.  
 **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.  
 ***Режим проведения занятий:***  
 **1-й год** обучения 1час в неделю, 4 часа в месяц.  
 **2-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.  
 **3-й год** обучения 1час в неделю, 4часа в месяц.  
 **4-й год** обучения 1час в неделю, 4 часа в месяц.  
 Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:  
 - чтение стихов, сказок, рассказов;  
 - постановка драматических сценок, спектаклей;  
 - прослушивание песен и стихов;  
 - разучивание и исполнение песен;  
 - организация подвижных игр;  
 - проведение опытов;  
 - выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;  
 Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.  
 Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».  
 **Место курса в учебном плане**  
 Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2- 4 классы по 34 часа Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут в 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.  
 **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.

**Оборудование и кадровое обеспечение программы**  
 Для осуществления образовательного процесса по Программе «Уроки докторов Здоровья» необходимы следующие принадлежности:  
 - спортивный инвентарь;  
 - компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор;  
 - набор ЦОР по валеологии.  
 Занятия по Программе ведёт учитель начальных классов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

БЕСЕДЫ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ

2 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Дата | | Элементы содержания |
| по плану | по факту |
| 1 | Правила поведения в школе: на уроках, переменах, в столовой, на прогулках, внеурочных мероприятиях. |  |  | Правила поведения в школе: на уроках, переменах, в столовой, на прогулках, внеурочных мероприятиях. |
| 2 | Уроки Айболита. |  |  | Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. |
| 3 | Поражающие факторы при пожаре. |  |  | Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре». |
| 4 | Личная безопасность учащихся. |  |  | Электро и пожаро безопасность; безопасность у водоемов, железной дороги, на загородной дороге. |
| 5 | Причина болезни. Признаки болезни. |  |  | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» |
| 6 | Как здоровье? |  |  | Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам». |
| 7 | Как организм помогает себе. |  |  | Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки». |
| 8 | Здоровый образ жизни. |  |  | Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух. |
| 9 | Какие врачи нас лечат. |  |  | Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья. |
| 10 | Инфекционные болезни. |  |  | Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура…» |
| 11 | Прививки от болезней. |  |  | Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно». |
| 12 | Правила личной безопасности во время каникул (на прогулке; один дома). |  |  | Правила личной безопасности во время каникул (на прогулке; один дома). |
| 13 | Правила поведения в школе: на уроках, переменах, в столовой. |  |  | Правила поведения в школе: на уроках, переменах, в столовой. |
| 14 | Какие лекарства мы выбираем. |  |  | Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова. |
| 15 | Домашняя аптечка. |  |  | Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека…» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! |
| 16 | Предупреждение травматизма. |  |  | Что такое травма? Как избежать травм. Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов. |
| 17 | Отравление лекарствами. |  |  | Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа. |
| 18 | Пищевые отравления. |  |  | Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях. |
| 19 | Как уберечься от мороза. |  |  | Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно». |
| 20 | Правила личной безопасности во время каникул (на прогулке; один дома). |  |  | Правила личной безопасности во время каникул (на прогулке; один дома). |
| 21 | Правила поведения в школе: на уроках, переменах, в столовой. |  |  | Правила поведения в школе: на уроках, переменах, в столовой. |
| 22 | Как вести себя на улице. |  |  | Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте. |
| 23 | Вода – наш друг |  |  | Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом. |
| 24 | Опасность в нашем доме. |  |  | Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы…» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». |
| 25 | Предупреждение травматизма. |  |  | Что такое травма? Как избежать травм. Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов. |
| 26 | Правила личной безопасности в праздничные дни (на прогулке; один дома). |  |  | Правила личной безопасности (на прогулке; один дома). |
| 27 | Правила поведения в школе: на уроках, переменах, в столовой. |  |  | Правила поведения в школе: на уроках, переменах, в столовой. |
| 28 | Чтобы огонь не причинил вреда. |  |  | Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре». |
| 29 | Правила личной безопасности во время каникул (на прогулке; один дома). |  |  | Правила личной безопасности во время каникул (на прогулке; один дома). |
| 30 | Правила поведения в школе: на уроках, переменах, в столовой. |  |  | Правила поведения в школе: на уроках, переменах, в столовой. |
| 31 | Чем опасен электрический ток. |  |  | Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». |
| 32 | Укусы насекомых. |  |  | Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь…» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов. |
| 33 | Предупреждение травматизма. |  |  | Что такое травма? Как избежать травм. Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов. |
| 34 | Правила личной безопасности в праздничные дни (на прогулке; один дома). |  |  | Правила личной безопасности (на прогулке; один дома). |
| 35 | Правила поведения в школе: на уроках, переменах, в столовой. |  |  | Правила поведения в школе: на уроках, переменах, в столовой. |
| 36 | Отравление угарным газом. |  |  | Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова». |
| 37 | Правила личной безопасности во время каникул (на прогулке; за городом; один дома). |  |  | Правила личной безопасности во время каникул (на прогулке; за городом; один дома). |