**Программа для 5 класса**

**«Здоровье – это ещё не всё, но всё без здоровья – ничто»**

**Сократ**

**Пояснительная записка.**

.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у пятиклассников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обучение этих школьников бережному отношению к своему здоровью, с юного возраста – актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятия «Азбука здоровья» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Курс «Азбука здоровья» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно – педагогическую направленность и способность воспитанию у школьников потребность к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

Исходя, из основных положений ФГОС второго поколения данная программа актуальна.

АКТУАЛЬНОСТЬ данной авторской педагогической разработки состоит в том, что в современном обществе появилась серьёзная необходимость в развитии навыков здорового образа жизни, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

НОВИЗНА. В настоящее время отсутствует программа по внеклассной работе физического воспитания, а имеющиеся не отвечают требованиям, целям и задачам нашего учреждения, что и является новизной данной авторской педагогической разработки.

Авторская педагогическая разработка «Азбука здоровья» рассчитана на учащихся 5 класса  и предназначена для работы даже в системе начального образования.

**Цель** **программы:**

Работать над формированием первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

**Задачи программы:**

Формирование у школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.

Развитие познавательной активности детей, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения. Воспитание у детей 5 класса потребностей к здоровому образу жизни.

При решении задач обучения, развития и воспитания учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

**Принципы построения программы:**

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании». Принцип сознательности **– нацеливает на формирование у обучаемых детей глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.** Принцип систематичности и последовательности **– проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.** Принцип повторения **знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.** Принцип индивидуализации **осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.**

Принцип непрерывности **выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.**

Принцип цикличности **способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.** Принцип учёта **возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.** Принцип активности – **предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.**

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. **Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.** Принцип оздоровительной направленности **решает задачи укрепления здоровья школьника.** Принцип формирования ответственности **у** учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

**Участники программы:** В реализации программы участвуют обучающиеся 5 класса.

**Сроки реализации программы:** Программа рассчитана на полгода, 1 час в неделю.

**Формы и режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз  в неделю. Наполняемость группы – 16 человек.

Занятия в классе и в природе. Уроки – путешествия. Уроки – КВН. Праздники. Игры.

Викторины.

Экскурсии.

**Методы и приёмы работы.**

«Азбука здоровья» предусматривает следующие **методы** работы с детьми:

занимательная беседа, рассказ, чтение, инсценирование  ситуаций, просмотр мультфильмов,

кинофильмов и др. Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические **приёмы** мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

**Ожидаемые результаты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные** | **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
| Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.  Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.  Формулировать самому простые правила поведения в природе.  Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.  Вырабатывать в  противоречивых жизненных ситуациях  правила поведения. | Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.  Составлять план выполнения задач.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.  Составлять и отбирать информацию. Полученную из различных источников. | Предполагать, какая информация необходима.  Самостоятельно отбирать для решения   учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.  Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников. | Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.  При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.  Учиться подтверждать аргументы фактами.  Организовывать учебное взаимодействие в группе. |

**Основное содержание курса**:

Основное понятие здоровья. Компоненты его составляющие. Что такое здоровье? Сон – лучшее лекарство. Настроение. Эмоции. Чувства. (1 час)

Организм человека. Жизненно важные органы. Забота об органах чувств. Глаза. Органы слуха. Крепкие зубы здоровью любы. Уход за зубами. Уход за руками и ногами. Скелет – наша опора. Надежная защита организма – кожа. Забота о коже. Питание и здоровье. (6 часов)

Гигиена. Принципы закаливания. (3 часа)

Вредные привычки. (7 часов)

**Тематическое планирование** **предмета «Азбука здоровья».**

**5** **класс** **(35** **часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Сроки** |
| **1.** | Что такое здоровье? Сон – лучшее лекарство. Настроение. Эмоции. Чувства. | **2** |  |
| 2. | Своя игра «Знатоки пословиц о здоровье» | **2** |  |
| 3. | Забота об органах чувств. Дороже алмаза мои два глаза. Органы слуха. | **2** |  |
| 4. | Крепкие зубы здоровью любы. Уход за зубами. | **2** |  |
| 5. | Уход за руками и ногами. Скелет – наша опора. | **2** |  |
| 6. | Забота о коже. Надежная защита организма – кожа. | **2** |  |
| 7. | Золотые правила питания. | **1** |  |
| 8. | Игра Брейн-Ринг «Быть здоровыми хотим» | **1** |  |
| 9. | Гигиена органов. Закаливание организма | **2** |  |
| 10. | Гигиена одежды. | **1** |  |
| 11. | Режим дня школьника. | **1** |  |
| 12. | Вирусные инфекции и их профилактика. | **1** |  |
| 13. | Вредные привычки – вторая натура. | **3** |  |
| 14. | О вреде табака, алкоголя, психотропных веществ. | **1** |  |
| 15. | Культура и здоровье моей семьи и я. | **2** |  |
| 16. | Викторина «Мое здоровье» | **1** |  |
|  | Бытовые приборы | **2** |  |
|  | Сотовые телефоны, польза ,вред | **1** |  |
|  | Физическая культура и спорт | **2** |  |
|  | Чем мы дышим. | **1** |  |
|  | Что мы едим, презентация | **1** |  |
|  | Умение слушать - искусство | **1** |  |
|  | Анализ работы по курсу, игра | **1** |  |

**Результативность деятельности учителя в сфере охраны здоровья учащихся**:

1. Изменения в образе жизни и состоянии здоровья школьников 5 класса.
2. Активная заинтересованность младших школьников в проведении уроков предмета «Азбука здоровья».
3. Участие и интерес в проведении внеклассных мероприятий здоровьесберегающей тематики.
4. Составление презентации о соблюдении правил укрепляющих здоровье своего класса.

**Интернет ресурсы.**

[http://www.hudson.k12.ia.us/ElementaryInfo/Pages/Important Dates.html](http://www.hudson.k12.ia.us/ElementaryInfo/Pages/Important%20Dates.html)

<http://www.lenagold.ru/fon/clipart/ja/jajt8.html>

<http://publiclink.com.pl/phoebe.php?q=cute-strawberries-wallpaper&page=6>

<http://fotki.yandex.ru/users/elena-komarov/album/168188/>