**Пояснительная записка**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа «Если хочешь быть здоров» разработана для детей 8 – 9 лет, составлена на 35 часов (1 час в неделю) носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***

* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

1. ***Обучение:***

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

* становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
* формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
* духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
* укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению состоит из 7 разделов:

* «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
* «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
* «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
* «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
* «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
* «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
* «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

**Ожидаемые результаты**

В ходе реализация программы по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» обучающиеся будут **знать**:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Всего  час. | В том числе | | |
| Беседы | Игры | Практи-ческие  занятия |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | **4** | 2 |  | 2 |
| 1 | «Что мы знаем о ЗОЖ» | 1 | 1 |  |  |
| 2 | Путешествие по стране «Здоровейке» | 1 |  |  | 1 |
| 3 | «В гостях у Мойдодыра» | 1 | 1 |  |  |
| .4 | Я хозяин своего здоровья | 1 |  |  | 1 |
| II | ***Питание и здоровье*** | **5** | 3 |  | 2 |
| 5 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 | 1 |  |  |
| 6 | Культура питания. Этикет. | 1 |  |  | 1 |
| 7 | «Я выбираю кашу» | 1 | 1 |  |  |
| 8 | «Что даёт нам море» |  | 1 |  |  |
| 9 | «Светофор здорового питания» | 1 |  |  | 1 |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | 4 |  | 3 |
| 10 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 | 1 |  |  |
| 11 | Закаливание в домашних условиях | 1 | 1 |  |  |
| 12 | День здоровья  «Будьте здоровы» | 1 | 1 |  |  |
| 13 | Иммунитет | 1 |  |  | 1 |
| 14 | “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 |  |  | 1 |
| 15 | Спорт в жизни ребёнка. | 1 | 1 |  |  |
| 16 | Слагаемые здоровья | 1 |  |  | 1 |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 |  | 3 |
| 17 | Я и мои одноклассники | 1 | 1 |  |  |
| 18 | Почему устают глаза? | 1 | 1 |  |  |
| 19 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 |  |  | 1 |
| 20 | Шалости и травмы | 1 |  |  | 1 |
| 21 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 1 | 1 |  |  |
| 22 | Умники и умницы | 1 |  |  | 1 |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 | 1 |  | 3 |
| 23 | С. Преображенский «Огородники» | 1 | 1 |  |  |
| 24 | Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) | 1 |  |  | 1 |
| 25 | День здоровья  «Самый здоровый класс» | 1 |  |  | 1 |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 | 2 |  | 2 |
| 27 | Мир эмоций и чувств. | 1 | 1 |  |  |
| 28 | Вредные привычки | 1 | 1 |  |  |
| 29 | «Веснянка» | 1 |  |  | 1 |
| 30 | В мире интересного | 1 |  |  | 1 |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 |  | 2 |
| 31 | «Я и опасность.» | 1 | 1 |  |  |
| 32 | «Чем и как можно отравиться.» Чтение рассказа А.Колобова «Красивые грибы» | 1 | 1 |  |  |
| 33 | «Первая помощь при отравлении» | 1 | 1 |  |  |
| 34 | Практическое занятие «Наши успехи и достижения» | 1 |  |  | 1 |
| 35 | Игра - путешествие по городу «Здоровейка» |  |  | 1 |  |
|  | Итого: | 35 | 18 | 1 | 16 |