Абдрахмановская средняя общеобразовательная школа

Альметьевского района Республики Татарстан

Авторская программа «Здоровье»

(по внедрению здоровьесберегающих технологии)

Автор программы: Мифтахова А.Х.

**Пояснительная записка.**

Здоровье — дороже золота.  
(У.Шекспир)

Здоровье закладывается в детском возрасте. Дети, поступающие в первый класс, уже имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. И именно педагог должен работать так, чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью ученика. Организуя умственный труд учащихся во время уроков, должна позаботиться и об их физическом развитии.

Поэтому сегодня в образовательных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Это медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные технологии, технологии здоровьесбережения педагогов школьного образования, технологии, направленные на обеспечение социально-психологического благополучия воспитанников, валеологического просвещения детей и родителей. Все эти технологии направлены в первую очередь на воспитание здоровых физически и психологически детей. Опираясь на задачи охраны и укрепления здоровья детей, работая по программе “Здоровье ”, поставила перед собой три основные задачи:

* сохранить здоровье детей;
* создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;
* обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно совмещать учебный процесс.

В связи с этим, организуется разносторонняя деятельность, направленная на сохранение здоровья детей, реализуется комплекс воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий. Методика работы строиться в направлении личностно – ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, с побуждением их к творческому выполнению заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, сочетающийся с практическими заданиями необходимыми для развития навыков ребёнка. Например, соблюдение режима дня, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения, динамические паузы, физкультурно-спортивные праздники, эстафеты в зале и на улице.

Также помогает – игра. Так как игра занимает достойное место в жизни ребенка. Специфику игровой технологии в значительной степени определяет игровая среда: различают игры с предметами и без предметов, настольные, комнатные, уличные, на местности, компьютерные и с ТСО, а также с различными средствами передвижения.

Большое внимание уделяется на подвижные игры, т.к. движение – естественное состояние ребенка. Малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается на их здоровье, умственном развитии. Недостаток движений может стать одной из причин замедления их психического и физического развития, что скажется и на успеваемости. Подвижные игры в значительной степени могут восполнить недостаток движений, а также помогают предупредить умственное переутомление, повышая работоспособность во время учебы. Интересны детям такие игры как: «Заяц без норки», «Летающий мешочек», «12 палочек», «Зима и лето», «Лиса в курятнике», «Семья», «Чехарда», «Фигуры», «Метко в цель», «Волк во рву».

«Бой петухов». Играющие делятся на две команды и становятся в 2 шеренги, одна против другой. Между ними чертится круг диаметром 2 м. Капитаны посылают в круг по одному «петуху». «Петухи» становятся в круг на одной ноге, другую подгибают, руки держат за спиной. По сигналу «петухи» стараются вытолкнуть соперника плечом из круга или заставить его встать на обе ноги. Кому это удается – получает очко для своей команды. Когда все «петухи» примут участие в игре, подсчитываются очки. Выигрывает команда, получившая больше очков.

«Лабиринт». Все играющие, кроме двух, становятся в колонну по 3-5 человек и, разомкнувшись, держатся за руки. Из оставшихся один становится охотником, другой – зайцем. По сигналу охотник начинает догонять зайца. Причем оба могут бежать только по коридорам (между шеренгами), под руками пробегать не разрешается. Неожиданно подается команда: «Направо!» или «Налево!». Играющие быстро делают поворот, при этом меняют направление. Когда заяц пойман, назначается новая пара водящих, и игра продолжается. Если охотнику долго не удается поймать зайца, назначается новая пара водящих.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Дата | |
| План | Факт |
|  | День знакомств. |  |  |
|  | Разучивание игр на свежем воздухе: «Волк во рву» |  |  |
|  | Экскурсия «В рябиновом сентябре» |  |  |
|  | Конкурс рисунков на асфальте на тему «Осень волшебница» |  |  |
|  | Разучивание игр на свежем воздухе: «Успей взять кеглю» |  |  |
|  | Эстафета «Весёлые старты» |  |  |
|  | Урок здоровья. «Советы доктора Воды». |  |  |
|  | Разучивание игр на свежем воздухе: «Прятки», «Хитрая лиса» |  |  |
|  | Урок здоровья. «Советы доктора Воды». |  |  |
|  | Экскурсия в медицинский кабинет. |  |  |
|  | Разучивание игр на свежем воздухе: «Пятнашки», «Сбей городок» |  |  |
|  | Урок здоровья. «Советы доктора Зоркий глаз» |  |  |
|  | Разучивание игр на свежем воздухе: «Живая цель». |  |  |
|  | Всемирный день защиты животных. Викторина «Угадай животное» |  |  |
|  | Разучивание игр на свежем воздухе: «Третий лишний», «Золотые ворота» |  |  |
|  | Урок здоровья. «Советы доктора Хороший слух». |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе:  « Третий лишний», «Пятнашки» |  |  |
|  | Урок здоровья.  «Почему болят зубы». |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе:  «Пятнашки», «День-ночь» |  |  |
|  | Разучивание новых считалок, народных игр |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе: «Золотые ворота» |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе: «Рыба, зверь, птица» |  |  |
|  | Урок здоровья. «Рабочие инструменты» человека. |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе: «Третий лишний», «Прятки» |  |  |
|  | Урок здоровья. Зачем человеку кожа. |  |  |
|  | Конкурс. «Сильные, смелые, ловкие, умелые». |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе: «На снежной горке», «Живые мишени» |  |  |
|  | Урок здоровья. « Если кожа повреждена». |  |  |
|  | Игра - викторина. «Герои сказки А.С.Пушкина» |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе: «Не ходи на гору» «Живые мишени» |  |  |
|  | Урок здоровья. «Как сохранить улыбку красивой». |  |  |
|  | Лепим снежные скульптуры. |  |  |
|  | Игра- викторина «Сказки Г.Тукая» |  |  |
|  | Конкурс рисунков. «За здоровый образ жизни!» |  |  |
|  | Игровое занятие. «В гостях у геометрических фигур». |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе: «На снежной горке», «Быстрые и меткие» |  |  |
|  | Беседа «Лекарственные растения». |  |  |
|  | Урок здоровья.  «Советы доктора Здоровая пища» |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе: «Живые мишени», «Защитим снеговиков» |  |  |
|  | Игровое занятие «В гостях у радуги» |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе: «На снежной горке», «Живые мишени» |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе: «Палочку в снег», «Защитим снеговиков» |  |  |
|  | Урок здоровья.  «Сон - лучшее лекарство» |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе: «На снежной горке», «Живые мишени» |  |  |
|  | Урок здоровья. «Как настроение?» |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе: «Пустое место», «Два Мороза» |  |  |
|  | Урок здоровья. «Вредные привычки» |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе: «Пятнашки», «Прятки» |  |  |
|  | Урок здоровья.  «Осанка - стройная спина» |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе: «У медведя во бору», «Салки» |  |  |
|  | Экскурсия на природу |  |  |
|  | Веселые старты |  |  |
|  | Урок здоровья.  «Если хочешь быть здоровым» |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе: «У медведя во бору», «Салки» |  |  |
|  | Урок здоровья.  Правила безопасности на воде |  |  |
|  | Народные игры на свежем воздухе: футбол, лапта, городки |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе: «У медведя во бору», «Хитрая лиса» |  |  |
|  | Урок здоровья.  «Я – ученик» |  |  |
|  | Конкурс комплексов утренней гимнастики |  |  |
|  | Экскурсия «Весна в природе» |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе: «Плетень», «С места на место» |  |  |
|  | Беседа «Каша – матушка наша» |  |  |
|  | Конкурс рисунков «Я выбираю жизнь» |  |  |
|  | Проведение эстафеты «Весёлые старты» |  |  |
|  | Урок здоровья.  Доктора природы (обобщающий) |  |  |
|  | Беседа «Правила поведения на водоёмах в летний период». |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе: «Пятнашки», «С места на место» |  |  |
|  | Праздник-игра «Сабантуй» |  |  |