**Программа по здоровьесбережению**

 ***для младших школьников***

**Пояснительная записка**

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В данной программе предлагается курс занятий «Школа докторов Природы», нацеленный на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

**Цель курса**: научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи курса**: формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания; обеспечение физического и психического саморазвития.

В программе представлены: тематическое планирование курса занятий для каждого класса начальной школы – с 1-ого по 4-й класс; соответствующие сценарии занятий, приложения, содержащие игры и оздоровительные минутки; часть уроков разработана в форме праздников, КВН, театрализованных постановок. Уроки могут планироваться учителем самостоятельно, в зависимости от своих и детских возможностей, от количества выделенных часов для занятий, времени и условий проведения. Данное планирование составлено из расчета 1 час в неделю в течение года.

Для того, чтобы уроки стали эффективным средством развития и воспитания детей, необходимо выполнять определённые **условия.**

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнить сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы по утрам и вечерам, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства, он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия о пище, питании можно проводить в столовой. Здесь изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой, закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережёвывание, разумное отношение к приёму жидкости, в том числе воды).

На уроках здоровья отметки не выставляются. На постановленный вопрос ребёнок может дать любой ответ. Для того чтобы дети без страха включались в обсуждение разных вопросов, не реагируйте отрицательно на их ответы. Будьте доброжелательны. Выслушивайте ответы, не показывайте своё неприятие позиции ребёнка даже мимикой, взглядом. Ребёнок в праве ответить так, как он считает нужным, как понимает, чувствует, видит. Имейте терпение и уважение к самым неожиданным ответам.

Невозможно воспитать ребёнка словами, без личного примера. Только личный пример порождает в детях искреннюю заинтересованность. Нельзя говорить о добре, добрых поступках, словах и в то же время быть сердитым, раздражённым, позволять себе резкие высказывания в общении с детьми и своими коллегами.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, легкости и радости, а также пробуждать желание прийти на занятие снова.

**Тематическое планирование 1 класс**

**Тема 1. Дружи с водой**

Урок 1. Советы доктора Воды

Урок 2. Друзья Вода и Мыло

**Тема 2. Забота о глазах**

Урок 3. Глаза – главные помощники человека

**Тема 3. Уход за ушами**

Урок 4. Чтобы уши слышали

**Тема 4. Уход за зубами**

Урок 5. Почему болят зубы.

Урок 6. Чтобы зубы были здоровыми

Урок 7. Как сохранить улыбку красивой

**Тема 5. Уход за руками и ногами**

Урок 8. «Рабочие инструменты» человека

**Тема 6. Забота о коже**

Урок 9. Зачем человеку кожа

Урок 10. Надёжная защита организма

Урок 11. Если кожа повреждена

**Тема 7. Как следует питаться**

Урок 12. Питание - необходимое условие для жизни человека

Урок 13. Здоровая пища для всей семьи

**Тема 8. Как сделать сон полезным**

Урок 14. Сон – лучшее лекарство

**Тема 9. Настроение в школе**

Урок15. Как настроение?

**Тема 10. Настроение после школы**

Урок 16. Я пришёл из школы

**Тема 11. Поведение в школе**

Уроки 17-18. Я - ученик

 **Тема 12. Вредные привычки**

Уроки 19 – 20. Вредные привычки

**Тема 13. Мышцы, кости и суставы**

Урок 21. Скелет – наша опора

Урок 22. Осанка – стройная спина

**Тема 14. Как закаляться. Обтирание и обливание**

Урок 23. Если хочешь быть здоров

**Тема 15. Как правильно вести себя на воде**

Урок 24. Правила безопасности на воде

**Тема 16. Игры и упражнения на воде**

Уроки 25-29. Обучение плаванию

**Тема 17. Народные игры**

Урок 30. Русская игра «Городки»

**Тема 18. Подвижные игры**

Урок 31. Подвижные игры

Уроки 32 -33. Доктора Природы (обобщающие)

**Тематическое планирование 2 класс**

**Тема 1. Почему мы болеем**

Урок 1. Причина болезни

Урок 2. Признаки болезни

Урок 3. Как здоровье?

**Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней**

Урок 4. Как организм помогает себе сам

Урок 5. Здоровый образ жизни

**Тема 3. Кто нас лечит**

Урок 6. Какие врачи нас лечат

**Тема 4. Прививки от болезней**

Урок 7. Инфекционные болезни

Урок 8. Прививки от болезней

**Тема 5. Что нужно знать о лекарствах**

Урок 9. Какие лекарства мы выбираем

Урок 10. Домашняя аптечка

**Тема 6. Как избежать отравлений**

Урок 11. Отравление лекарствами

Урок 12. Пищевые отравления

**Тема 7. Безопасность при любой погоде**

Урок 13. Если солнечно и жарко

Урок 14. Если на улице дождь и гроза

**Тема 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте**

Урок 15. Опасность в нашем доме

Урок 16. Как вести себя на улице

**Тема 9. Правила безопасности поведения на воде**

Урок 17. Вода – наш друг

**Тема 10. Правила обращения с огнём**

Урок 18. Чтобы огонь не причинил вреда

**Тема 11. Как уберечься от поражения электрическим током**

Урок 19. Чем опасен электрический ток

**Тема 12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов**

Урок 20. Травмы

**Тема 13. Как защититься от насекомых**

Урок 21. Укусы насекомых

**Тема 14. Предосторожности при обращении с животными**

Урок 22. Что мы знаем про собак и кошек

**Тема 15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом**

Урок 23. Отравление ядовитыми веществами

Урок 24. Отравление угарным газом

**Тема 16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении**

Урок 25. Как помочь себе при тепловом ударе

Урок 26. Как уберечься от мороза

**Тема 17. Первая помощь при травмах**

Урок 27. Растяжение связок и вывих костей

Урок 28. Переломы

Урок 29. Если ты ушибся или порезался

**Тема 18. Первая помощи при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос**

Урок 30. Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело

**Тема 19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек**

Урок 31. Укус змеи

**Тема20. Сегодняшние заботы медицины**

Урок 32. Расти здоровым

Урок 33. Воспитай себя

Урок 34. Я выбираю движение

**Тематическое планирование 3 класс**

**Тема 1. Чего не надо бояться**

Урок 1. Как воспитывать уверенность и бесстрашие

**Тема 2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным**

Урок 2. Учимся думать

Урок 3. Спешим делать добро

**Тема 3. Почему мы говорим неправду**

Урок 4. Поможет ли нам обман

Урок 5. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках

**Тема 4. Почему мы не слушаемся родителей**

Урок 6. Надо ли прислушиваться к советам родителей

Урок 7. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

**Тема 5. Надо уметь сдерживать себя**

Урок 8. Все ли желания выполнимы

Урок 9. Как воспитать в себе сдержанность

**Тема 6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу**

Урок 10. Как отучить себя от вредных привычек

Урок 11. Как отучить себя от вредных привычек ( продолжение)

**Тема 7. Как относиться к подаркам**

Урок 12. Я принимаю подарок

Урок 13. Я дарю подарки

**Тема 8. Как следует относиться к наказаниям**

Урок 14. Наказание

**Тема 9. Как нужно одеваться**

Урок 15. Одежда

**Тема 10. Как вести себя с незнакомыми людьми**

Урок 16. Ответственное поведение

**Тема 11. Как вести себя, когда что-то болит**

Урок 17. Боль

**Тема 12. Как вести себя за столом**

Урок 18. Сервировка стола

Урок 19. Правила поведения за столом

**Тема 13. Как вести себя в гостях**

Урок 20. Ты идёшь в гости

**Тема 14. Как вести себя в общественных местах**

Урок 21. Как вести себя в транспорте и на улице

Урок 22. Как вести себя в театре, кино, школе

**Тема 15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки**

Урок 23. Умеем ли мы вежливо общаться

Урок 24. Умеем ли мы разговаривать по телефону

**Тема 16. Что делать, если не хочется в школу**

Урок 25. Помоги себе сам

**Тема 17. Чем заняться после школы**

Урок 26. Умей организовать свой досуг

**Тема 18. Как выбрать друзей**

Урок 27. Что такое дружба

Урок 28. Кто может считаться настоящим другом

**Тема 19. Как помочь родителям**

Урок 29. Как доставить родителям радость

**Тема 20. Как помочь больным и беспомощным**

Урок 30. Если кому-нибудь нужна твоя помощь

Урок 31. Спешите делать добро

**Тема 21. Повторение**

Урок 32. Огонёк здоровья

Урок 33. Путешествие в страну здоровья

Урок 34. Культура здорового образа жизни (урок-соревнование)

**Тематическое планирование 4 класс**

**Тема 1. Наше здоровье**

Урок 1. Что такое здоровье

Урок 2. Что такое эмоции

Урок 3. Чувства и поступки

Урок 4. Стресс

**Тема 2. Как помочь себе сохранить своё здоровье**

Урок 5. Учимся думать и действовать

Урок 6. Учимся находить причину и последствия событий

Урок 7. Умей выбирать

**Тема 3. Что зависит от моего решения**

Урок 8. Принимаю решение

Урок 9. Я отвечаю за своё решение

**Тема 4. Злой волшебник – табак**

Урок 10. Что мы знаем о курении

**Тема 5. Почему некоторые привычки называются вредными**

Урок 11. Зависимость

Урок 12. Умей сказать НЕТ

Урок 13. Как сказать НЕТ

Урок 14. Почему вредной привычке ты скажешь – НЕТ

Урок 15. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения

**Тема 6. Помоги себе сам**

Урок 16. Волевое поведение

**Тема 7. Злой волшебник – алкоголь**

Урок 17. Алкоголь

Урок 18. Алкоголь – ошибка

Урок 19. Алкоголь – сделай выбор

**Тема 8. Злой волшебник – наркотик**

Урок 20. Наркотик

Урок 21. Наркотик – тренинг безопасного поведения

**Тема 9. Мы – одна семья**

Урок 22. Мальчишки и девчонки

Урок 23. Моя семья

**Тема 10. Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники**

Урок 24. Дружба

Урок 25. День здоровья

Урок 26. Умеем ли мы правильно питаться

Урок 27. Я выбираю кашу

Урок 28. Чистота и здоровье

Урок 29. Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие)

Урок 30. Чистота и порядок

Урок 31. Будем делать хорошо и не будем плохо

Урок 32. КВН «Наше здоровье»

Урок 33. Я здоровье берегу – сам себе я помогу

Урок 34. Будьте здоровы

Литература