**Пояснительная записка.**

**Цель занятий кружка:** учиться быть здоровым душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия, направлять на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Изучая особенности организма и возрастные особенности, каждый ребёнок психологически готовится осуществлять активную оздоровительную деятельность по формированию своего здоровья. Мало научить ребёнка ухаживать за собой. Надо, чтобы он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Основная задача кружка: формирование привычки к здоровому образу жизни, признание ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, привитие элементарных навыков гигиенической культуры каждому ребёнку. Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья.

Рабочая программа кружка «Азбука здоровья» создана на основе материалов Л.А. Обухова , Н.А, Лемяскина, О.Е.Жиренко «Новые 135 уроков здоровья или Школа докторов Природы: 1-4 класс. –М.: ВАКО, 2007.- (Мастерская учителя)».

Пронаблюдав за состоянием здоровья учащихся школы, учитывая программу инновационного проекта «Сохранение и укрепление здоровья детей в образовательном процессе», разработана данная программа валеологического кружка «Азбука здоровья».

Планирование занятий кружка «Азбука здоровья » составлено с учётом возрастных особенностей. Учитывая возможности и материальную базу ОУ, уроки «Игры и упражнения на воде» заменены на «Правила безопасного поведения», увеличено количество часов на подвижные игры.

**Таблица тематического распределения количества часов:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Количество часов** | |
| **Авторская программа** | **Рабочая программа** |
|  | Дружи с водой и мылом.  Забота о глазах.  Уход за ушами.  Уход за зубами.  Уход за руками и ногами.  Забота о коже.  Как следует питаться.  Как сделать сон полезным.  Настроение в школе.  Настроение после школы.  Поведение в школе.  Вредные привычки.  Мышцы, кости и суставы.  Как закалятся. Обтирание и обливание.  Как правильно вести себя на воде.  Игры и упражнения на воде.  Правила безопасного поведения.  Народные игры.  Подвижные игры.  Доктора природы. ( обобщение) | 2  1  1  3  1  3  2  1  1  1  2  2  2  1  1  5  -  1  1  2 | 2  1  1  3  1  3  2  1  1  1  2  2  2  1  1  -  3  1  3  2 |
|  | **Итого** | **33ч.** | **33 ч.** |

**Содержание обучения.**

**Дружи с водой и мылом.**

Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

**Забота о глазах**.

Глаза – главные помощники человека.

**Уход за ушами.**

Чтобы уши слышали.

**Уход за зубами.**

Почему болят зубы? Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

**Уход за руками и ногами.**

«Рабочие инструменты» человека.

**Забота о коже.**

Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена.

**Как следует питаться.**

Питание –необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.

**Как сделать сон полезным.**

Сон – лучшее лекарство.

**Настроение в школе.**

Как настроение в школе?

**Настроение после школы.**

Я пришел из школы.

**Поведение в школе.**

Я – ученик.

**Вредные привычки.**

Вредные привычки.

**Мышцы, кости и суставы.**

Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина!

**Как закалятся. Обтирание и обливание.**

Если хочешь быть здоров.

**Как правильно вести себя на воде.**

Правила безопасности на воде.

**Игры и упражнения на воде.**

Обучение плаванию.

**Народные игры**.

Русская игра «Городки».

**Подвижные игры.**

**Доктора природы. ( обобщение)**

**Основные требования к уровню подготовки учащихся**

**К концу 1 класса должны знать и уметь:**

* Правила ухода за телом , зубами,
* правила личной гигиены знать и применять на практике;
* условия сохранения и укрепления здоровья;
* знать упражнения по укреплению скелета и формированию правильной осанки;
* правила закаливания.
* основные подвижные игры для проведения динамических пауз, игр на перемене,
* организовывать свой досуг.

**Список рекомендуемой учебно- методической литературы.**

1. Л.А. Обухов, Н.А, Лемяскин, О.Е.Жиренко «Новые 135 уроков здоровья или Школа докторов Природы: 1-4 класс. –М.: ВАКО, 2007.- (Мастерская учителя)».
2. В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы. «ВАКО», Москва 2003.
3. Т.А.Куценко, Т.Ю. Медянова «365 веселых игр» Ростов – на – Дону, «Феникс» 2005.
4. «Внеклассные мероприятия. 1 класс» «ВАКО», Москва 2005.
5. «Лучшие внеклассные мероприятия. 1-4 классы» «ВАКО», Москва 2006.
6. Е.Н. Степанов, М.А. Александрова. «Классные классные дела». ТЦ «Сфера». Москва 2004.