Образовательно- оздоровительное направление

Образовательная программа: **«В стране здоровячков»**

***Пояснительная записка***

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. С каждым годом увеличивается заболеваемость среди детей. Причины ухудшения здоровья зависят от многих факторов, в том числе от неправильного отношения населения к своему здоровью и здоровью своих детей, отрицательного влияния окружающей среды, наследственных факторов, нарушения правил здорового образа жизни. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя и учителя». От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Между тем в последние годы явно снизилась роль школы в воспитании детей.

С каждым годом растёт заболеваемость среди учащихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно – кишечного тракта, печени, изменение опорно – двигательного аппарата, позвоночника, нарушения со стороны центральной нервной системы.

Важную роль в сохранении здоровья имеет здоровый образ жизни, основанный на достаточной двигательной активности, рациональном питании, правильном режиме дня, отсутствии вредных привычек.

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно – оздоровительных программ по валеологии («валео» - быть здоровым, «логос» - наука), начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодёжи, за последние десятилетия состояние здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста ухудшилось: увеличилось количество детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья – с 61 % до 68 % , а имеющих хронические заболевания – с 16 % до 18 %.

Несомненно, родители стараются прививать ребёнку элементарные навыки гигиенической культуры, следить за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у дошкольников и младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

***Цель программы:*** учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

***Задачи образовательные***: формировать начальные знания в области анатомии, физиологии, гигиены;

закладывать навыки правильного режима дня, рационального питания, негативного отношения к вредным привычкам.

***Задачи оздоровительные:*** формировать разнообразные двигательные умения, которые увеличивают функциональные возможности и тем самым подготавливают организм к восприятию умственных нагрузок;

организовывать спортивно – оздоровительные, лечебно – профилактические и игровые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению здоровья.

***Развивающие:*** развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкульминутками, подвижными играми; развивать не только основные физические качества: гибкость, ловкость, выносливость, но и развивать интеллектуальные функции: память, мышление, воображение, внимание, ориентировки в пространстве.

***Воспитательные задачи:*** формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасность жизни, воспитывать у детей валеологическую культуру поведения, обеспечить физическое и психическое саморазвитие.

Программа по валеологии включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы 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 по валеологии могут планироваться по усмотрению учителя, в зависимости от своих и детских возможностей, от количества выделенных часов для занятий, времени и условий проведения. ***Данное планирование составлено для учащихся 1 класса в количестве 32 часов, по 1 часу в неделю в течение года.***

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | ***Кол-во часов раздела****.* | ***Содержание раздела.*** | ***Тема занятия.*** | ***Количество часов*** | | | | ***Формы проведения занятий*** |
| *теория* | | *практика* | *всего* |
| 1  2 | **2 ч** | Дружи с водой | 1.Советы доктора Воды  2 .Друзья Вода и мыло | 1 | | 1 | 2 | Беседа  Беседа с демонстрацией схематического рисунка. |
| 3  4 | **2 ч** | **Забота о глазах** | 1.Глаза – главные помощники человека  2. Гимнастика для глаз | 1 | 1 | | 2 | Беседа, показ опыта  Деловая игра «Полезно – вредно» |
| 5 | **1 ч** | **Уход за ушами** | 1.Чтобы уши слышали | *1* |  | | *1* | *Беседа, демонстрация опытов* |
| 6  7 | **2 ч** | **Уход за зубами** | 1.Почему болят зубы?  2. Чтобы зубы были здоровыми | *1* | *1* | | *2* | *Оздоровительная минутка. Упражнение «Держи осанку»* |
| 8 | **1 ч** | **Уход за руками и ногами** | 1.«Рабочие инструменты» человека | *1* |  | | *1* | *Игра- соревнование «Кто больше?»* |
| 9  10 | **2 ч** | **Забота о коже** | 1.Зачем человеку кожа  2.. Если кожа повреждена | *1* | *1* | | *2* | *Оздоровительная минутка. «Солнышко»*  *Практическая работа: как оказать первую помощь?* |
| 11  12 | **2 ч** | **Как следует питаться** | 1. Питание – необходимое условие для жизни человека  2. Здоровая пища для всей семьи | *1* | *1* | | *2* | *Беседа*  *Тематический праздник* |
| 13 | **1 ч** | **Как сон сделать здоровым?** | 1. Сон – лучшее лекарство | *1* |  | | *1* | *Деловая игра « Можно- нельзя»* |
| 14 | **1 ч** | **Настроение в школе** | 1. Как настроение? | *1* |  | | *1* | *Комплекс упражнений «Азбука волшебных слов»* |
| 15 | **1 ч** | **Настроение после школы** | 1. Я пришёл из школы | *1* |  | | *1* | *Игра – соревнование «Закончи – рассказ»* |
| 16  17 | **2 ч** | **Поведение в школе** | 1 – 2. Я – ученик | *1* | *1* | | *2* | *Оздоровительная минутка. «Упражнения животных»* |
| 18  19 | **2 ч** | **Вредные привычки** | 1 - 2. Вредные привычки | *1* | *1* | | *2* | *Презентация «Вредные привычки»* |
| 20  21 | **2 ч** | **Мышцы, кости и суставы** | 1. Скелет – наша опора  2. Осанка – стройная спина! | *1* | *1* | | *2* | *Практическая работа: самомассаж ушей.* |
| 22  23 | **2 ч** | **Как закаляться. Обтирание и обливание.** | 1. Если хочешь быть здоров.  2.Закаливание | *1* | *1* | | *2* | *Вы ставка рисунков « Мы дружим с физкультурой и спортом»* |
| 24 | **1 ч** | **Как правильно вести себя на воде** | 1. Правила безопасности на воде | *1* |  | | *1* | *Презентация «Правила поведения на воде»* |
| 25  26  27 | **3 ч** | **Игры и упражнения на воде** | 1.Как научиться плавать?  2.Подвижные игры на воде  3.Игры « Поплавок», «Медуза» | *1* | *2* | | *3* | *Беседа*  *Практикум- беседа*  *Конкурс - соревнование* |
| 28  29 | **2 ч** | **Игры и упражнения на воде** | 1.Русская игра «Городки»  2.Игры на свежем воздухе |  | *2* | | *2* | *Состязания*  *Общение с природой* |
| 30  31 | **2 ч** | **Подвижные игры** | 1.Подвижная игра «Космонавты»  2. Подвижная игра «Гуси –лебеди» |  | *1*  *1* | | *2* | *Экскурсия в компьютерный класс*  *Экскурсия в природу* |
| 32 | **1 ч** | **Обобщающие уроки** | 1.Я здоровье берегу! | *1* |  | | *1* | *Праздник «Доктора природы»*  *Презентация* |
| Итого: | | | | *17 ч* | *15 ч* | | *32 ч* |  |

**Методическое обеспечение программы**

Иллюстративный материал, таблицы, схемы, образцы.  На занятиях курса используются наглядные пособия (в т.ч. собственного изготовления), технические средства, подписные издания, что способствует лучшему усвоению знаний. Для практических занятий используются личные средства гигиены: мыло, полотенце, расческа, зубная щётка. Для демонстраций презентаций используются электронные диски, компьютер. Для проведения праздников используются видеозаписи, аудиокассеты. Для проведения подвижных игр- биты (палки), плакаты с ракетами, карточки с рисунками продуктов.

***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.***

***Знать:*** о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности, о режиме дня и личной гигиене, о правилах составления комплексов утренней гимнастики, факторы, влияющие на здоровье; факторы, негативно воздействующие на здоровье; психофункциональные особенности собственного организма.

***Уметь:*** проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, выполнять комплексы утренней зарядки и физминуток, управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности на воде, играть в подвижные игры.

**Личностные результаты и универсальные учебные действия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные** | **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
| • осознавать себя ценной частью большого разнообразного мира (природы и общества);  • испытывать чувство гордости за красоту родной природы, свою малую Родину, страну;  • формулировать самому простые правила поведения в природе;  • осознавать себя гражданином России;  • объяснять, что связывает тебя с историей, культурой, судьбой твоего народа и всей России;  • искать свою позицию в многообразии общественных и мировоззренческих позиций, эстетических и культурных предпочтений;  • уважать иное мнение;  • вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения. | • определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления;  • учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему, выбирать тему проекта;  • составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера, выполнения проекта совместно с учителем;  • работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки;  • работая по составленному плану, использовать, наряду с основными, и  дополнительные средства (справочная литература, сложные приборы, средства ИКТ);  • в ходе представления проекта учиться давать оценку его результатов;  • понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации. | • предполагать, какая информация нужна;  • отбирать необходимые словари, энциклопедии, справочники, электронные диски;  • сопоставлять  и отбирать информацию, полученную из  различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет);  • выбирать основания для  сравнения, классификации объектов;  • устанавливать аналогии и причинно-следственные связи;  • выстраивать логическую цепь рассуждений;  • представлять информацию в виде таблиц, схем, опорного конспекта, в том числе с применением средств ИКТ. | • организовывать взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);  •  предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений;  • оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с применением средств ИКТ;  • при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее. Учиться подтверждать аргументы фактами;  • слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения. |

**Список литературы**

1. Евстифеева О., Кучменко Н. Деятельность школы и здоровье. - Народное образование. – 2001. - №2. – С.167 – 169.  
2. Калинкин Л.А. Использование новых и традиционных активно-оздоровительных технологий для оздоровления учащихся общеобразовательных учреждений (система ПОЛИКОН) : Метод. пособие. – М., 2003. – 116с.  
3. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий: Пособие для преподавателей. – СПб.: КАРО, 2005-368с.  
4. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 139 с.  
5. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся. – Мн., 1998. – 221 с.  
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М., 2002. – 29 с.  
7. Никишина И.В. Инновационные педагогические технологии и организация учебно-воспитательного и методического процессов в школе: использование интерактивных форм и методов в процессе обучения учащихся и педагогов. -  Волгоград: Учитель, 2007. – 91с.  
8. Разработка и моделирование единого здоровьесохранного образовательного пространства в образовательном учреждении // Управление школой. – 2002. - №10. – Вкладыш.  
9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПКиПРО, 2002. – 121с.  
10. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 228с.  
11. Талызина Н.Ф. Диагностика развивающего эффекта использования здоровьесберегающей деятельностной технологии усвоения. – М.: ЗАО «МТО ХОЛДИНГ», 2003. – 236с.  
12.  Тараканова Л.А. Здоровьесберегающие технологии. - Завуч. – 2002. - №2. – С.120 – 128.