**МБОУ «Краснооктябрьская СШ»**

 **ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Моё здоровье» (1- 4 классы)**

****

 **Авторы: Самчук О.А. - зам. директора по ВР,**

 **Костенич Наталья Николаевна - учитель нач. классов,**

 **Макаренкова Екателина Павловна - учитель нач. классов**

**Пояснительная записка**

 Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и его развитие. В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания. Причины такого состояния – нарушение экологии, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

**Актуальность программы:** Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что первый скачок в увеличении числа детей, страдающих хроническими заболеваниями, по наблюдениям учёных, происходит в возрасте 7-10 лет.Решающая роль в её решении отводится школе.

 Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

 Известно, что нельзя ничему научить, ограничиваясь рассказом или показом, для этого нужна соответствующая деятельность. Сегодня ни один предмет в учебном плане не обходится без включения в него элементов здоровьесберегающих технологий.

**Цель программы**: формирование основ здорового образа жизни у учащихся начальной школы.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

* укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
* формирование правильной осанки;
* адаптация учащихся к повышенным физическим нагрузкам, к занятиям спортом;
* организация активного отдыха и здорового досуга, привитие интереса к занятиям.
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, об укреплении здоровья, и физической подготовленности
* приобщение родителей к активной совместной деятельности для здорового образа.
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, к физкультминуткам и подвижным играм.
* обучение элементам различных видов спорта, используемых в процессе учебно-тренировочных занятий (пионербол, баскетбол, волейбол, футбол.)
* обучение простейшим способам контроля, показателям физического развития.

 Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Моё здоровье» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

 **Задачи:**

* формировать осознанное отношение младших школьников к своему здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимися знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни.
* Просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
* формировать у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасного образа жизни, физического воспитания;
* добиваться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования;

Данная программа строится на **принципах,** на которых строится воспитание здорового образа жизни детей**:**

 ***-Принцип научности***; в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;

***-Принцип доступности;*** который определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников;

 ***-Системный подход***.

- Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально – волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребёнка.

- успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.

***-*Деятельностный подход.**

Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

-**Принцип «Не навреди!»**

Предусматривается использование в валеологической работе только безопасных приёмов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

**- Принцип гуманизма.**

В валеологическом воспитании признаётся самоценность личности ребёнка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

**- Принцип альтруизма.**

Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам – научи друга».

**- Принцип меры.**

Для здоровья хорошо то, что в меру.

**Понятие ЗОЖ включает в себя следующие блоки:**

* Режим труда и отдыха.
* Физическая активность и закаливание.
* Рациональное питание.
* Психогигиена и психопрофилактика.
* Создание благополучной для человека окружающей среды.
* Отказ от курения и алкоголя.

**В ходе реализации программы «Моё здоровье» обучающиеся**

**должны знать/ понимать:**

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* основные природные факторы, укрепляющие здоровье, и правила их использования;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* признаки утомления, в том числе зрительного;
* основы рационального питания с учётом возраста;
* правила оказания первой доврачебной помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* свои права и права других людей;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций;
* лечебные свойства некоторых деревьев, кустарников, трав;
* правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных , одежды, обуви, помещений
* 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;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми;
* распознавать и анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
* экологически взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, дорога, лес, степь) безопасна для жизни;
* применять общепринятые коммуникативные и презентационные навыки;
* 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;
* любить и почитать отца, мать, уважать других членов семьи, помогать вести хозяйственные дела в семье.
* составить для себя программу оздоровления на летний период сезона и обеспечить с помощью родителей её выполнение.

***иметь представление:***

- о том, что восприимчивость к наркотическим средствам индивидуальна и зависимость может наступить после первого приёма.

1. **Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут во 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года. Количество учащихся составляет 15-20 человек.

 Перечислим основные темы, в рамках которых осуществляется работа по программе.

**Раздел «Основы здорового образа жизни»**

 *На занятиях данного раздела дети узнают, что такое здоровый образ жизни, составляющие здорового образа жизни, актуализируют свои знания о здоровом образе жизни и ответят на вопрос: зачем нужно здоровье.*

**Раздел «Я и моя семья»**

 *Задача данного раздела: рассмотреть роль ребёнка и его отношения в семье, активизировать навыки эмоционального общения детей с членами семьи.*

**Раздел «Моя безопасность»**

*Современная жизнь таит много опасностей, которые подстерегают детей каждый день. Задачи раздела: предупредить опасные жизненные ситуации и научить находить выходы из них.*

**Раздел «Профилактика заболеваний»**

*Раздел включает вопросы гигиены, питания, закаливания; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье. В процессе игр дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны.*

**Раздел «Семья и школа»**

*Раздел включает вопросы гигиены, питания, закаливания; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье. В процессе игр дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны.*

 **Ожидаемые конечные результаты**

**Личностные:**

· активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

· проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

· проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

· оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Предметные:**

-освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению

**Метапредметные результаты:**

**1*.*** *Регулятивные УУД:*

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2.** *Познавательные УУД:*

Начнут осознанно использовать знания при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

Узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

Научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

Освоят навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**3.** *Коммуникативные УУД:*

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

**Пути реализации программы**

* Игры – путешествия
* Беседы
* Проекты
* Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов и стихотворений)
* Праздники
* Подвижные игры
* Практические занятия с использованием знаний правил личной гигиены
* Конкурсы рисунков, фотографий, блюд.

**Тематическое планирование**

**занятий в рамках программы «Моё здоровье»**

**1 класс:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела и тем** | **Количество****часов** | **Дата**  |
|  | **Основы здорового образа жизни.** | **4 ч.** |  |
| 1 | Разговор о правильном питании. | 1 |  |
| 2 | Закаляйся, если хочешь быть здоров! (Правила личной гигиены). | 1 |  |
| 3,4 | Движение – это жизнь! | 2 |  |
|  | **Я и моя семья.** | **5 ч.** |  |
| 5 | Я – хороший. | 1 |  |
| 6, 7 | Я и все, все, все… | 2 |  |
| 8, 9 | Дом – место согласия и понимания. | 2 |  |
|  | **Моя безопасность.** | **7ч.** |  |
| 10 | Основы личной безопасности. | 1 |  |
| 11 | Опасные и безопасные ситуации. | 1 |  |
| 12 | Правила поведения на улицах и дорогах. | 1 |  |
| 13 | Случайные повреждения. | 1 |  |
| 14 | Правила поведения при пожаре. | 1 |  |
| 15, 16 | Правила поведения в чрезвычайных обстоятельствах. | 2 |  |
|  | **Профилактика заболеваний.** | **7 ч.** |  |
| 17 | Что влияет на моё здоровье? | 1 |  |
| 18, 19 | Гигиена полости рта. | 2 |  |
| 20, 21 | Гимнастика для глаз | 2 |  |
| 22, 23 | Как не заболеть? | 2 |  |
|  | **Семья и школа.** | **8ч.** |  |
| 24, 25 | Здоровье – физическое, психическое и духовное. | 2 |  |
| 26 | Режим дня младшего школьника. | 1 |  |
| 27, 28 | Навыки сохранения зрения и его коррекции. | 2 |  |
| 29- 31 | Конкурс «Самая спортивная семья» | 3 |  |
| 32 | Итоговое занятие. | 1 |  |
|  |  **Итого** | **32 ч.** |  |

 **2 класс:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела и тем** | **Количество****часов** | **Дата**  |
|  | **Основы здорового образа жизни.** | **4 ч.** |  |
| 1,2 | Хочу жить долго! (Гигиена здоровья) | 2 |  |
| 3 | Закаливание организма: обливание и обтирание. | 1 |  |
| 4 | Подвижные игры на воздухе. | 1 |  |
|  | **Я и моя семья.** | **12 ч.** |  |
| 5 | Я – особенный. | 1 |  |
| 6-10 | Мой характер. | 5 |  |
| 11-13 | Традиции моей семьи. | 3 |  |
| 14,15 | Спортивный **праздник** «Папа, мама и я – спортивная семья» | 2 |  |
| 16 | Игры моих родителей. | 1 |  |
|  | **Моя безопасность.** | **8ч.** |  |
| 17 | Умение ориентироваться спасает жизнь. | 1 |  |
| 18, 19 | Правила поведения на воде и водоёмах. | 2 |  |
| 20 -23 | Случайные повреждения и несчастные случаи. Службы 01 и 02. | 4 |  |
| 24 | Учусь оказывать помощь при простых травмах. | 1 |  |
|  | **Профилактика заболеваний.** | **4 ч.** |  |
| 25, 26 | Привычки. | 2 |  |
| 27, 28 | Здоровье и болезнь. | 2 |  |
|  | **Семья и школа.** | **6ч.** |  |
| 29- 31 | Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей. | 3 |  |
| 32,33 | Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психологического здоровья ребёнка. | 2 |  |
| 34 | Конкурс «Лучшая семья года». Итоговое занятие. | 1 |  |
|  |  **Итого** | **34 ч.** |  |

 **3 класс:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела и тем** | **Количество****часов** | **Дата**  |
|  | **Основы здорового образа жизни.** | **5 ч.** |  |
| 1 | Гигиена питания. Культура здоровья. | 1 |  |
| 2 | Действие алкоголя, наркотиков на организм человека. | 1 |  |
| 3,4 | Народная мудрость о здоровье. **Проект.** | 2 |  |
| 5 | Подвижные игры на воздухе. | 1 |  |
|  | **Я и моя семья.** | **13 ч.** |  |
| 6,7 | Генеологическое древо моей семьи. **Проект.** | 2 |  |
| 8,9 | Каждый человек не повторим. | 2 |  |
| 10 | Спортивный **праздник** «Папа, мама и я – здоровая семья» | 1 |  |
| 11 | Любимый вид спорта моей семьи**. Выставка фотографий.** | 1 |  |
| 12 | Обязанности членов семьи. | 1 |  |
| 13,14 | Советы родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. | 2 |  |
| 15,16 | **Праздник** моей фамилии. | 2 |  |
| 17,18 | Права ребёнка в семье. | 2 |  |
|  | **Моя безопасность.** | **3 ч.** |  |
| 19 | Основы личной безопасности и профилактики травматизма. | 1 |  |
| 20,21 | Экстремальные ситуации, связанные с незнакомцами. | 2 |  |
|  | **Профилактика заболеваний.** | **6 ч.** |  |
| 22,23 | Зачем нужны прививки. | 2 |  |
| 24 | Здоровый образ жизни. | 1 |  |
| 25 | **Встреча со школьной медсестрой «**Профилактика инфекционных заболеваний» | 1 |  |
| 26 | Народные премудрости. О народных средствах лечения. **Проект.** | 1 |  |
| 27 | Травяная аптека. О народных средствах лечения. | 1 |  |
|  | **Семья и школа.** | **7 ч.** |  |
| 28,29,30 | Физическое развитие школьника в школе и дома. Тропа здоровья. | 3 |  |
| 31,32,33 | Жизнь – это движение. (Двигательная активность семьи – составная часть здорового образа жизни). | 3 |  |
| 34 | Здоровый ребёнок – здоровое общество. | 1 |  |
|  |  **Итого** | **34 ч.** |  |

 **4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела и тем** | **Количество****часов** | **Дата**  |
|  | **Основы здорового образа жизни.** | **4 ч.** |  |
| 1,2 | Гигиена труда и отдыха. | 1 |  |
| 3 | Заповеди здорового питания. **Проект.** | 1 |  |
| 4 | Ослепительная улыбка на всю жизнь. | 2 |  |
|  | **Я и моя семья.** | **12 ч.** |  |
| 5 | Я и мы. Учимся понимать других. | 1 |  |
| 6,7,8,9,10 | Я и мои одноклассники. | 5 |  |
| 11,12,13 | Тепло родного дома. Обереги. Вечер семейного отдыха. Новогоднее поле чудес. | 3 |  |
| 14,15 | Спортивный **праздник** «Папа, мама и я – здоровая семья» | 2 |  |
| 16 | Советы родителей.  | 1 |  |
|  | **Моя безопасность.** | **8 ч.** |  |
| 17 | Учусь принимать решения в опасных ситуациях. | 1 |  |
| 18,19 | Поведение, решения и здоровье. | 2 |  |
| 20,21,22,23 | Мой дом – моя крепость! (правила поведения дома в отсутствие взрослых) | 4 |  |
| 24 | Сам себе я помогу – я здоровье сберегу. | 1 |  |
|  | **Профилактика заболеваний.** | **4 ч.** |  |
| 25,26 | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. | 2 |  |
| 27,28 | Моё здоровье в моих руках. | 2 |  |
|  | **Семья и школа.** | **6 ч.** |  |
| 29,30,31 | Правила безопасности при травмах и ушибах. **Проект.** | 3 |  |
| 32,33 | Разгрузка во время выполнения домашних заданий. | 2 |  |
| 34 | Спешите делать добро! Пословицы и поговорки о добре и зле. | 1 |  |
|  |  **Итого** | **34 ч.** |  |

**Литература**

1. Алямовская В.Г. Ребёнок за столом. – М ТЦ «Сфера», 2006.

2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2010- 205 с.

3. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2006 – № 12 – с. 3–6.

4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2010 г. - / Мастерская учителя.

5. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

6. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.

7. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

8. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.

9.Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

10. Козлова Т.В. Физкультура для всей семьи – М. : Вако, 2010

11. Обухова Л.А. 135 уроков Здоровья. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

12. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

13. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

14. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник школьника – М. : Филолог. Общество «Слово»: АСТ «Ключ – С»

15. Скурихина И.М. Книга о вкусной и здоровой пище. – М. : АСТ – ПРЕСС СКД, 2002.

16. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2006 – 268 с.

17. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2009, с.57.

18. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 2008. – 120 с.