***Рабочая программа спецкурса***

***« Уроки здоровья»***

***срок реализации***: *3-4классы*

***возраст: дети от 9 до 11 лет.***

**1. Пояснительная записка.**

Сохранение физического и психологического здоровья школьников в учебном процессе является актуальной задачей, ввиду неблагоприятной экологической обстановки, повышенной утомляемости как следствие, повышенного уровня содержания образования.

На сегодняшний день только одного из десяти школьников можно признать вполне здоровым. Следовательно, бесспорна необходимость и приоритетность существования учебных факультативных курсов, программ, направленных на воспитание элементарной культуры отношения к своему здоровью, формирование потребности умения и решимости творить своё здоровье.

Повышенное внимание к этой проблеме не случайно: поскольку именно в период дошкольного и младшего школьного возраста у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определённого педагогического воздействия

Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании здорового образа жизни у младших школьников, необходима совместная работа педагогов и родителей.

Проблема воспитания здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная, и наша задача выделить из неё конкретные вопросы, решение которых посильно учителю.

**Цель** программы « Уроки здоровья»:

- создание условий, позволяющих воспитать потребность в принятии ЗОЖ, формирующих личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию .

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

1. Дать знания из различных областей науки о человеке: анатомии, физиологии, гигиены.
2. Показать опасность и вред, наносимый здоровью малоподвижным образом жизни.
3. Дать представление о здоровой и вредной пище, научить ради здоровья противостоять вредным привычкам.
4. Формировать у ребёнка потребность в самосознании, а также мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
5. Способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности.
6. Убедить родителей и учащихся в необходимости выполнения ребёнком режима дня, в важности режима дня для сохранения здоровья ребёнка и хорошей успеваемости; приложить все усилия для создания условий выполнения ребёнком режима дня.
7. Научить родителей и детей чётко соблюдать основные гигиенические требования.

**2. Общая характеристика программы « Уроки здоровья»**

Программа « Уроки здоровья» является продолжением уроков окружающего мира, физической культуры, обеспечения безопасности жизнедеятельности. Она расширяет общешкольную комплексно-целевую программу «Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования».

Программа « Уроки здоровья» построена в соответствии с принципами:

* валеологии: сохранения, укрепления и формирования здоровья ( И.И. Брехман, В.В. Колбанов, Г.В. Зайцева, Л. Г. Татарникова);
* гуманизма, вариативности форм проведения занятий, разнообразия методов и приёмов;
* интеграции различных видов деятельности.

Участники программы: дети от 9до 11 лет.

**Сроки реализации:** 2 года, в количестве 68 часов, по 1 часу в неделю в течение учебного года.

**Механизм реализации** программы осуществляется через систему уроков

здоровья, организацию сотрудничества с родителями детей, через педагогическое сопровождение и систему диагностирования.

**Механизм управления**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Медицинские**  **работники фельдшерско-акушерского пункта** | **Родители учащихся** | **Учителя школы** | **Психолог**  **и социальный педагог**  **школы** |
| Проведение  экскурсий,  лекториев  по профилактике  заболеваний.  Проведение  ежегодных  медицинских  осмотров. | Обеспечение необходимым инвентарём занятий .  Контроль за соблюдением учащимися здорового образа жизни.  Проведение занятий.  Спортивные праздники  Индивидуальные беседы  Тематические родительские собрания | Проведение физкультминуток на уроках, динамических пауз.  Проведение уроков физической культуры, развития двигательной активности.  Проведение диагностики состояния здоровья  учащихся.  Проведение оздоровительных праздников, спортивных соревнований, конкурсов.  Организация отдыха детей в муниципальном санатории «Журавлик», санаториях городов КМВ и города Анапа | Проведение тестирований и диагностик.  Оказание психологической поддержки учащимся и родителям.  Консультации для родителей по вопросам  Индивидуальные занятия  Тренинги |

Занятия по программе «Уроки здоровья» **помогают расширить представления детей о своём организме, культуре здоровья, правилах личной гигиены; воспитывают у них бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, способствуют психическому саморазвитию**.

Методика работы по программе строится в направлении личностно ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения, уроки здоровья в форме игр, экскурсий, микроисследований, викторин, праздников; создание проектов, рекламных роликов, выпуск бюллетеней).

Обобщение изученного материала проходит в форме праздников: «Если хочешь быть здоров!», «Путешествие в город Здоровячков», «Путешествие в Страну здоровья», «Культура здорового образа жизни», а в конце 4-го года обучения – в форме создания и защиты проектов на тему «Здоровый образ жизни».

При реализации программы используются групповые и индивидуальные формы работы, основным элементом которых является игровая педагогика. Использование на занятиях игровых моментов позволяет удовлетворить базовые возрастные потребности ребёнка в игре, подражании, движении, практическом действии, способствует продуктивному усвоению обсуждаемой темы. В рамках программы « Уроки здоровья» предполагается проведение подвижных, развивающих и психологических игр. Предусмотрена работа по организации творческой деятельности с личным дневником здоровья, в котором ребёнок делает записи и наблюдения, связанные с изменением в его физическом развитии ( изменение роста, веса), размышлениями о своих привычках, желаниях, мечтах.

***Важно стремление детей быть здоровыми душой и телом, творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.***

3. Описание места программы « Уроки здоровья» в учебном плане.

Преподавание программы « Урок здоровья » проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Уроки здоровья » изучается с 3 по 4 класс по одному часу в неделю3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа**.** Общий объём учебного времени составляет 68 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы, научно- исследовательские работы).

4. Описание ценностных ориентиров содержания программы « Уроки здоровья»

Одним из результатов преподавания программы «Уроки здоровья » является решение задач воспитания – осмысление и присвоение младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**5. Личностные, метапредметные и предметные результаты**

освоения программы « Уроки здоровья»

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности ; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Методический конструктор**

**«Преимущественные формы достижения воспитательных результатов в спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень  результатов  Виды  внеурочной  деятельности | Приобретение социальных  знаний | Формирование  ценностного отношения к социальной реальности | Получение самостоятельного общественного действия |
| Социальное творчество (социальнопреобразующая добровольческая деятельность) | Программа «Уроки здоровья» |  |  |
| Поисковая деятельность, тренинги, оздоровительные минутки, дыхательные упражнения, экскурсии, викторины, сбор лекарственных трав и грибов, психологические игры, деловая игра с элементами тренинга «Умей сказать – нет!», КТД «Культура здорового образа жизни. | |
| Праздники «Если хочешь быть здоров», «Путешествие в город Здоровячков», «Путешествие в страну Здоровья», микроисследование, создание рекламных роликов, выпуск бюллетеней, общение с врачом, пользование медицинскими услугами, оказание первой медицинской помощи, дневник здоровья, , социально-образовательный проект «Здоровый образ жизни», проект «Санбюллетень для будущих участников программы «Уроки здоровья» | | |
|  |  | | |

**6.Оценка результатов деятельности**

На самих занятиях используются словесные одобрения. На поставлены вопросы дети могут давать любые ответы, без страха включаться в обсуждение разных вопросов, учиться отстаивать свое мнение и прислушиваться к другим.

В конце каждого года обучения проводятся обобщающие уроки, на которых в игровой и непринужденной форме проверяются знания, умения и навыки учащихся по программе. Родители на собраниях отвечают на вопросы анкет, где отмечают положительные или отрицательные изменения у детей в отношении к своему здоровья, в соблюдении норм гигиены, в проявлении эмоционально-волевых качеств характера.

Несомненно, лучшим показателем результативности данной программы следует считать снижение уровня заболеваемости учащихся в течение всего периода обучения. На основании данных о количестве и продолжительности заболеваний за учебный год составляются сравнительная таблица.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Количество  учащихся  в группе | Число  заболеваний | % |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |

Школьным психологом также ежегодно исследуются уровень воспитанности обучающихся и эмоционально-волевая сфера детей.

**7. Содержание программы « Урок здоровья»**

**3 класс**

**Вводные занятия.**

*1. «Что такое здоровье?» (6 часов)*

Задачи: Познакомить с термином «здоровье», формировать понятие о душевном и физическом здоровье; назвать основные факторы, которые влияют на здоровье; формировать понятие о том, что образ жизни значительно влияет на здоровье человека и зависит от него самого.

**Основной курс.**

*2. «Я в окружающем мире». (14 часов)*

Задачи: Дать учащимся общие представления о их месте в окружающем мире; показать прямую связь здоровья человека и здоровья природы; познакомить с основными правилами безопасного поведения в природе; ознакомить с терминами «медицина» и «общество».

*3. «Почему люди болеют?» (14 часов*)

Задачи: Вооружить учащихся наиболее важными знаниями о здоровье; от чего оно зависит; о том, что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым.

**4 класс**

*4. « Как сохранить здоровье?» (16 часов)*

Задачи: Познакомить учащихся с основными правилами сохранения здоровья; правильного питания, дыхания, закаливания, гигиены; психологией здорового мышления; познакомить с правилами оказания первой помощи и опасностями взрослой жизни: алкоголем, табаком, наркотиками.

*5. «Я. Школа, Здоровье.» (14 часов)*

Задачи: Дать представление о связи ученика, его здоровья и школы; о причинах успехов и неудач на уроках, о правилах безопасной работы с учебником, компьютером; о режиме дня; об общении с ровесниками, учителями, другими старшими людьми.

*6. «Хотим быть здоровыми» (4 часа)*

Задачи: Формировать понятия о том, что сохранение и укрепление здоровья требует определенных теоретических и практических знаний, что оказание помощи возможно при владении определенными навыками; что умение общаться с окружающими способствует дружеской атмосфере и эмоциональному здоровью; что знания о здоровье можно передавать другим людям.

**8.Тематическое планирование курса «Уроки здоровья»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание материала | Количество  часов |
|  | Вводные занятия |  |
| **1(3класс)** | **Что такое здоровье?** | **6** |
| 1.1 | Отчего зависит наше здоровье? | 1 |
| 1.2 | Здоровье физическое | 1 |
| 1.3 | Здоровье духовное | 1 |
| 1.4 | Здоровье и общество. | 1 |
| 1.5 | Здоровье нравственное | 1 |
| 1.6 | Здоровье и образ жизни | 1 |
| **2** | **Я в окружающем мире** | **14** |
| 2.1 | Мое понимание и восприятие окружающего мира | 1 |
| 2.2 | Здоровая жизненная среда. Экология | 1 |
| 2.3 | Влияние погоды и климата на здоровье | 1 |
| 2.4 | В гостях у Мойдодыра. Вода и человек. | 1 |
| 2.5 | Закаливание. Что это такое? | 1 |
| 2.6 | Купание. Как не попасть в беду. | 1 |
| 2.7 | Спорт. | 1 |
| 2.8 | В какие игры можно играть на свежем воздухе. | 1 |
| 2.9 | Я и транспорт. | 1 |
| 2.10 | Огонь – опасно! | 1 |
| 2.11 | Обращение с животными. Это опасно? | 1 |
| 2.12 | Как не обидеть пчелу? Укусы насекомых. | 1 |
| 2.13 | Если я упал и ушибся. Первая помощь. | 1 |
| 2.14 | Что такое медицина? Кто такой врач? | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3** | **Почему люди болеют?** | **14** |
| 3.1 | Что такое здоровье и нездоровье? | 1 |
| 3.2 | Причины нездоровья. | 1 |
| 3.3 | Причины здоровья | 1 |
| 3.4 | Признаки болезни. | 1 |
| 3.5 | Вирусы. Микробы. Бактерии. Что такое  инфекция? | 1 |
| 3.6 | Прививка. | 1 |
| 3.7 | Питание и здоровье. | 1 |
| 3.8 | Органы дыхания. | 1 |
| 3.9 | Движение и здоровье. Физическая работа. | 1 |
| 3.10 | Я узнаю себя. Что такое эмоции? | 1 |
| 3.11 | Чувства и поступки. | 1 |
| 3.12 | Стресс. | 1 |
| 3.13 | Здоровье и эмоции. | 1 |
| 3.14 | Будь осторожным. К чему приводит шалость? | 1 |
| **4(4класс)** | **Как сохранить здоровье?** | **16** |
| 4.1 | Береги глаза. | 1 |
| 4.2 | Как сохранить улыбку здоровой? | 1 |
| 4.3 | Что употребляем в пищу? | 1 |
| 4.4 | Правила здорового питания. | 1 |
| 4.5 | Гигиена питания. | 1 |
| 4.6 | Как избежать отравления? | 1 |
| 4.7 | Как не заболеть в плохую погоду? | 1 |
| 4.8 | Правильно ли мы дышим? | 1 |
| 4.9 | Я выбираю движение | 1 |
| 4.10 | Расти здоровым. Воспитать себя. | 1 |
| 4.11 | Как лечили бабушки? | 1 |
| 4.12 | Лекарственные растения. | 1 |
| 4.13 | Вредные привычки. | 1 |
| 4.14 | Как отучить себя от вредных привычек. | 1 |
| 4.15 | Здоровый образ жизни. | 1 |
| 4.16 | Как помочь больным и беспомощным? | 1 |
| **5** | **Я. Школа. Здоровье.** | **14** |
| 5.1 | Я в школе. | 1 |
| 5.2 | Как правильно учиться? | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5.3 | Успешность и неуспешность. Причины  Успехов и неудач. | 1 |
| 5.4 | Как слушать на уроке. | 1 |
| 5.5 | Как работать с текстом учебника. | 1 |
| 5.6 | Что такое правильная осанка? Как я сижу  за партой. | 1 |
| 5.7 | Гигиена помещения. Проветривание. | 1 |
| 5.8 | Режим питания в школе. | 1 |
| 5.9 | Здоровье школьника и здоровье  компьютера. | 1 |
| 5.10 | Правила безопасной работы на  компьютере. | 1 |
| 5.11 | Я в школе. | 1 |
| 5.12 | Знакомые и незнакомые люди. Правила  общения. | 1 |
| 5.13 | Надо ли прислушиваться к советам взрослых. | 1 |
| 5.14 | Конфликты и здоровье. | 1 |
| **6** | **Хотим быть здоровыми.** | **4** |
| 6.1 | Здоровье – главная ценность человека. | 1 |
| 6.2 | Учимся думать и действовать. | 1 |
| 6.3 | Что зависит от моего решения? | 1 |
| 6.4 | Урок КВН «Я здоровье берегу – сам себе  я помогу» | 1 |

**9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Уроки здоровья» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**: 1) *гербарии; коллекции насекомых; чучела и скелеты представителей различных систематических групп; микропрепараты*;

2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи человеческого торса и отдельных органов и др.;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомагнитофон* и др.) и **средств фиксации окружающего мира** (*фото- и видеокамера*). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Уроки здоровья».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Урок здоровья» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, собственного организма, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Урок здоровья», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, его внутреннем мире, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы « Уроки здоровья», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

**Библиотечный фонд:**

1. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2007г.

2. Валеология: учебное пособие/ под ред. В.П. Соломина, Ю.Л. Варламова – СПб., 1995г.

3. Г.К. Зайцев. Уроки Айболита. СПб – 1997 г.

4. Мир детства. Младший школьник. М.: 1988г.

5. Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина. Как я расту: Советы психолога родителям. СПб., 1997 г.