### Классный час посвящен здоровому образу жизни. По материалам социологических исследований, многие молодые люди ставят своё здоров

###  ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**по внеурочной деятельности в начальной школе**

**« АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ »**

Программа разработана на основе Примерных программ по внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования



**1 класс**

 **Белеенко Елена Ивановна**

«Здоровье- это еще не все, но все без здоровья- ничто»

 Сократ

**Пояснительная записка**

1. **Актуальность программы.**

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни.

От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к постоянному напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

Все мы хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а восстановить очень и очень трудно.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий «Азбука здоровья» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Курс «Азбука здоровья» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способность воспитанию у младших школьников потребность к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

 **2.Цель программы:**

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

1. **Задачи программы**:

 Формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.

 Развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.

 Воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни

При решении задач обучения, развития и воспитания учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

 **4. Принципы построения программы:**

 Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

**Принцип сознательности** – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

**Принцип систематичности и последовательности** – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

**Принцип повторения знаний, умений и навыков** является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности пожжет проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

**Принцип постепенности**. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

**Принцип индивидуализации** осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

**Принцип непрерывности** выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

**Принцип цикличности** способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

**Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей** учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

**Принцип наглядности** – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

**Принцип активности** – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

**Принцип всестороннего и гармонического развития личности**. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

**Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.**

**Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.**

 **5.Участники программы.**

Учащиеся 1 класса.

**6.Состав группы:**

* постоянный.

 **7.Особенности набора детей:**

* свободный.

 **8.Формы занятий:**

* групповые.

**9.Время существования программы:**

программа рассчитана на 1 год обучения.

**10.Количество занятий и учебных часов:**

программа рассчитана на 33 учебных недели, на 33учебных часа.

 **11.Основная идея программы:**

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формировании потребности в здоровом образе жизни.

**12. Основные направления содержания деятельности.**

 Для решения поставленных в программе задач используются следующие технологии:

 - информационно-коммуникативные технологии;

 - здоровье-сберегающие технологии;

- технология развивающего обучения.

**13. В практике работы используются следующие формы:**

* занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия,
* инсценирование ситуаций, просмотр презентаций, мультфильмов, видеофильмов и др.;
* занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки – путешествия, уроки – праздники, игры, викторины и др.

**14. Ожидаемые результаты:**

**Личностные**

- Осознать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.

- Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.

- Формулировать самому простые правила поведения в природе.

 **Регулятивные**

- Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения в природе.

- Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно искать средства ее осуществления.

- Составлять план выполнения задач.

 **Предметные**

- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.

- Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников. Предполагать, какая информация необходима.

- Самостоятельно отбирать для решения учебных задач необходимые словари, справочники, энциклопедии.

- Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.

**Коммуникативные**

- Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных ситуаций.

- При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее.

- Учиться подтверждать аргументы фактами.

- Организовывать учебное взаимодействие в группе.

**15. Условия реализации программы.**

* кабинет;
* медиатека;
* библиотека;
* спортивный зал;
* медицинский кабинет;
* учебно-методические материалы ( «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под редакцией М.М,. Безруких – Москва : ООО Вариант 2005.;

«Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» под редакцией Н.В.Сократова – Москва: ТЦ Сфера 2005.;

Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер». В.И. Ковалько – Москва:Вако 2007;

Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г;

 Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г4

Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.- СПб..1998г;

**16. Диагностика.**

* 2 раза в год;
* игра «В приемной доктора Айболита»;
* викторина «Эти правила важны — знать мы их должны».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Дата**  |
|  | Режим дня первоклассника. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Чтобы не уставать.  | 1 | 0 | 1 |  |
|  | Твои друзья: Вода и Мыло. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Игра-сказка «Путешествие в страну Мойдодырию». | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Витамины — наши лучшие друзья. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Правильное питание — залог здоровья. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Уроки Мальвины. Правила поведения за столом во время еды. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Практическое занятие «Накрой на стол». | 1 | 0 | 1 |  |
|  | Отравления (пищевые и лекарственные). Как избежать отравлений. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Как уберечься от травм? | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Здоровье и осторожность. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Поговорим о вирусах.  | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Как защитить себя от болезней? | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Уроки Бобренка. Здоровые зубы. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Игра «В приемной доктора Айболита». | 1 | 0 | 1 |  |
|  | Осанка. Как укрепить свои мышцы? | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Что мы знаем о глазах? Как беречь зрение? | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Польза зарядки. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Разучивание комплекса утренней зарядки. | 1 | 0 | 1 |  |
|  | Спорт — залог здоровья. | 1 | 0 | 1 |  |
|  | Конкурс рисунков «Спорт глазами детей». | 1 | 0 | 1 |  |
|  | Что такое закаливание? | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Я и мой организм. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Для чего нужно заниматься физкультурой. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | «Мама, папа, я — спортивная семья». | 1 | 0 | 1 |  |
|  | Поговорим о вредных привычках. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Умей сказать «НЕТ!» | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Какие врачи нас лечат? | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Встреча с медработником школы. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Творческая работа «Спорт в моей жизни». | 1 | 0 | 1 |  |
|  | Умей организовать свой досуг. | 1 | 0 | 1 |  |
|  | Викторина «Эти правила важны — знать мы их должны». | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
|  | Коллаж «Мы за здоровый образ жизни». | 1 | 0 | 1 |  |