**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**Кружок «Расти здоровым» (1 класс)**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа «Расти Здоровым» по реализации спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, с учётом реализации УМК «Школа России»., составлена 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)».

**Рабочая программа по внеурочной деятельности кружка «Расти здоровым» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".

3. Программы для общеобразовательных учреждений начального общего образования.

4. Основная образовательная программа начального общего образования МОУ СОШ № 7 имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Ситникова.

5. В соответствии с Положением о рабочей программе МОУ СОШ № 7 имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Ситникова.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками  двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. - стрессовая педагогическая тактика;
2. - несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. - несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. - недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. - провалы в существующей системе физического воспитания;
6. - интенсификация учебного процесса;
7. - функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. - частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. - отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность**программы «расти Здоровым».

**Цель и задачи программы**

**Цель Программы*:***обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи Программы:**

* сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
* обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
* добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Программа строится**на принципах**:

**Научности**,в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

**Доступности**, которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

**Системности**, определяющий взаимосвязь и целостность   содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

**Адаптивности** (создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей, реализующей идеи приоритетности самоценности детства, обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребенка);

**Актуальности** (отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями, обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией);

**Психологической комфортности** (психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации);

Д**оступности** (предлагаемый детям для усвоения материал должен быть доступным для понимания и усвоения, теоретический материал должен быть подкреплен практическими действиями и демонстрациями; предусматривается организация и проведение сюжетно-ролевых игр, имитационных действий, поиск информации и проектная деятельность обучающихся);

**Обучения деятельности** (организация детской деятельности по формированию здорового и безопасного образа жизни, умение самостоятельно добывать новые знания, правильно применять их на практике);

**Целостности** содержания образования (выделение основных этапов и блоков, логическая преемственность в процессе его осуществления);

**Сознательности и активности** (направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих);

**Опоры на предшествующее развитие** (опираться на предшествующее спонтанное, самостоятельное, «житейское» развитие и воспитание.)

При этом необходимо выделить**практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

**Обеспечение мотивации**(Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни).

**Занятия носят  научно-образовательный характер.**

**Основные виды деятельности учащихся*:***

* навыки дискуссионного общения;
* опыты;
* игра.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

* чтение стихов, сказок, рассказов;
* постановка драматических сценок, спектаклей;
* прослушивание песен и стихов;
* разучивание и исполнение песен;
* организация подвижных игр;
* проведение опытов;
* выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие  для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

**1.Этапы реализации программы**

Рабочая программа составлена на 33 часа (1 час в неделю). Занятия проводятся по 35 минут.

**Описание ценностных ориентиров содержания курса**

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

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

**Ценность свободы** как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.

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

**Ценность патриотизма**–одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность искусства и литературы -**как способ познаниякрасоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека

**2.Планируемые  результаты .**

**Ценностно-смысловые компетенции –**это компетенции в сфере мировоззрения, связанные с ценностными ориентирами младшего школьника, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки своей деятельности. Данные компетенции предполагают следующие универсальные учебные действия:

· формулировать собственные ценностные ориентиры по отношению к предмету и сферам деятельности;

· владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций;

· уметь принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия;

· осуществлять действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;

· осуществлять индивидуальную образовательную траекторию с учетом общих требований и норм.

**Учебно-познавательные компетенции** – это совокупность компетенций ученика в сфере самостоятельной познавательной деятельности, включающей элементы логической, методологической, общеучебной деятельности, соотнесенной с реальными познаваемыми объектами. Сюда входят следующие **универсальные учебные действия:**

· ставить цель и организовывать ее достижение, уметь пояснять свою цель;

· организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;

· задавать вопросы к наблюдаемым фактам, отыскивать причины явлений, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме;

· ставить опзнавательные задачи и выдвигать гипотезы;

· выбирать условия проведения наблюдения или опыта;

· выбрать необходимые приборы и оборудование, владеть измерительными навыками, работать с техническими картами и инструкциями;

· использовать элементы вероятностных и статистических методов познания;

· описывать результаты, формулировать выводы при проектной и исследовательской деятельности;

· выступать письменно и устно о результатах своего исследования с использованием компьютерных средств и технологий;

· иметь опыт восприятия картины мира.

**Коммуникативные компетенции** – это знание необходимых языков, способов взаимодействия с окружающими и удаленными людьми и событиями, навыки работы в паре и группе, владение различными социальными ролями в коллективе. Уже к окончанию начальной школы ученик должен уметь представить себя, написать письмо, анкету, заявление, задать вопрос, вести диалог и участвовать в дискуссии, выступать с докладом, защищать проект и т.д. Поэтому важно сформировать у младшего школьника следующие **универсальные учебные действия**:

· уметь представить себя устно и письменно, заполнить анкету, написать заявление, резюме, письмо, поздравление;

· уметь представлять свой класс, школу, страну в ситуациях межкультурного общения, в режиме диалога культур, использовать для этого знания иностранного языка;

· владеть способами взаимодействия с окружающими и удаленными людьми и событиями;

· выступать с устным сообщением с использованием мультимедийной презентации и без нее, уметь задать вопрос, представить и защитить результат проектной деятельности, корректно вести учебный диалог;

· владеть разными видами речевой деятельности: монолог, диалог, чтение, письмо;

· владеть способами коллективной деятельности, приемами действий в ситуациях общения;

· умениями искать и находить компромиссы;

· иметь положительные навыки общения в многонациональном, многоконфессиональном обществе, основанные на знании истории и традиции различных национальных общностей и социальных групп.

**Информационные компетенции** – это умение при помощи телевизора, телефона, средств массовой информации, Интернета, видеозаписи самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и использовать ее. Информационные компетенции обеспечивают навыки деятельности младшего школьника по отношению к информации, содержащейся в учебных предметах и образовательных областях, в окружающем мире, формируя у обучающегося **универсальные учебные действия**:

· владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, словарями, энциклопедиями, каталогами, Интернет;

· самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать и сохранять ее;

· ориентироваться в информационных потоках, уметь выделять в них главное и необходимое;

· уметь осознанно воспринимать информацию из средств массовой информации;

· владеть навыками использования информационных устройств: компьютера, телевизора, магнитофона, телефона, факса, принтера, мультимедийного оборудования, интерактивной доски;

· использовать для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет.

**Природоведческие и здоровьесберегающие компетенции** – это знакомство с культурой своего народа и народов других стран, краеведением, уход за растениями. Знания по экологии, применение правил личной гигиены, формирование навыков здорового образа жизни, умение заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой медицинской помощи пострадавшим или заболевшим; ухаживать за ребенком младшего возраста.

У младших школьников формируются следующие **универсальные действия**:

· знать духовно-нравственные основы жизни человека и общечеловеческой культуры;

· знать культуру, традиции и обычаи своего народа;

· иметь представление о родном крае, его природе, занятиях людей и т.д.;

· иметь опыт ориентации и экологической деятельности в природной среде;

· владеть эффективными способами организации своего свободного времени;

· знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях;

· позитивно относиться к своему здоровью;

· владеть способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;

· знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности;

· владеть навыками оказания первой медицинской помощи;

· владеть элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения;

· иметь многообразие двигательного опыта и уметь использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга;

· уметь подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

Весь этот перечень можно дополнить следующими **компетенциями**:

· способность к работе в группе ради достижения цели;

· самоконтроль;

· отсутствие чувства беспомощности;

· способность слушать других людей и принимать во внимание сказанное ими;

· способность разрешать конфликты и смягчать разногласия;

· умение контролировать свою деятельность;

· умение абстрагировать;

· внимание к проблемам, мешающим достижению поставленных целей;

· терпимость к различным вероисповеданиям, стилям жизни окружающих;

· самостоятельность мышление, креативность и оригинальность;

· вовлечение эмоций в процесс деятельности;

· критическое мышление;

· умение устанавливать причинно-следственные связи;

· умение строить диалог;

· настойчивость;

· доверие;

· готовность индивидуально решать сложные вопросы, поставленную задачу;

· исследование окружающей среды;

· готовность и способность обучаться самостоятельно;

· отношение к правилам как указателям желательных способов действия;

· персональная ответственность за порученное дело;

· поиск и использование обратной связи;

· способность принимать решения и отвечать за их результат;

· уверенность в себе.

**Содержание программы**

            Рабочая программа в 1 классе рассчитана на 33 часа

**Тема 1.***Советы доктора Воды. (1час)*

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

**Тема 2.***Друзья Вода и мыло. (1час)*

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

**Тема 3.***Глаза – главные помощники человека. (1час)*

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

**Тема 4.***Подвижные игры. (1час)*

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

**Тема 5.***Чтобы уши слышали. (1час)*

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

**Тема 6.***Почему болят зубы. (1час)*

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации.  Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

**Тема 7.***Чтобы зубы были здоровыми. (1час)*

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

**Тема 8.***Как сохранить улыбку красивой? (1час)*

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

**Тема 9.***«Рабочие инструменты» человека. (1час)*

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка  «Это полезно знать». Практическая работа.

**Тема 10.***Подвижные игры. (1час)*

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

**Тема 11.** *Зачем человеку кожа. (1час)*

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

**Тема 12.***Надёжная защита организма. (1час)*

     Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа.     Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи».     Моделирование схемы. Тест.

**Тема 13.***Если кожа повреждена. (1час)*

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

**Тема 14.***Подвижные игры. (1час)*

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

**Тема 15.***Питание – необходимое условие для жизни человека. (1час)*

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

**Тема 16.***Здоровая пища для всей семьи. (1час*)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

**Тема 17.** *Сон – лучшее лекарство. (1час)*

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

**Тема 18.***Как настроение? (1час)*

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

**Тема 19.***Я пришёл из школы. (1час)*

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Тема 20**. *Подвижные игры по выбору детей. (1час)*

**Тема 21-22.***Я – ученик. (2 часа)*

 Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

**Тема 23-24.***Вредные привычки. (2 часа)*

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов.  Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

**Тема 25.** *Подвижные игры. (1час)*

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

**Тема 26.***Скелет – наша опора. (1час)*

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

**Тема 27.***Осанка – стройная спина! (1час)*

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

**Тема 28.***Если хочешь быть здоров. (1час)*

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это…»

**Тема 29.***Правила безопасности на воде. (1час)*

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

**Тема 30-31.***Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)*

**Тема 32-33***Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2часа)*

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это…», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры

**Календарно- тематическое планирование кружка «Расти здоровым»**

***В год  - 33 часа. В неделю -1 занятие***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения** | | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| **План** | **Факт** |
| 1 |  |  | Советы доктора Воды. | **1** |
| 2 |  |  | Друзья Вода и Мыло. | 1 |
| 3 |  |  | Глаза – главные помощники человека. | 1 |
| 4 |  |  | Подвижные игры. | 1 |
| 5 |  |  | Чтобы уши слышали. | 1 |
| 6 |  |  | Почему болят зубы. | 1 |
| 7 |  |  | Чтобы зубы были здоровыми. | 1 |
| 8 |  |  | Как сохранить улыбку красивой. | 1 |
| 9 |  |  | Подвижные игры. | 1 |
| 10 |  |  | «Рабочие инструменты» человека. | 1 |
| 11 |  |  | Зачем человеку кожа | 1 |
| 12 |  |  | Надёжная защита организма. | 1 |
| 13 |  |  | Если кожа повреждена | 1 |
| 14 |  |  | Подвижные игры. | 1 |
| 15 |  |  | Питание – необходимое условие для жизни  человека | 1 |
| 16 |  |  | Здоровая пища для всей семьи | 1 |
| 17 |  |  | Сон – лучшее лекарство | 1 |
| 18 |  |  | Какое настроение? | 1 |
| 19 |  |  | Я пришёл из школы | 1 |
| 20 |  |  | Подвижные игры | 1 |
| 21-  22 |  |  | Я – ученик | 2 |
| 23-  24 |  |  | Вредные привычки акция: «Умей сказать: «НЕТ»! | 2 |
| 25 |  |  | Подвижные игры. (спортивная эстафета «Мама, папа, я – спортивная семья») | 1 |
| 26 |  |  | Скелет – наша опора | 1 |
| 27 |  |  | Осанка – стройная спина | 1 |
| 28 |  |  | Если хочешь быть здоров. Всемирный День здоровья | 1 |
| 29 |  |  | Правила безопасности на воде (единый классный час) | 1 |
| 30-  31 |  |  | Подвижные игры. «Безопасное колесо» | 2 |
| 32-  33 |  |  | Обобщающие уроки «Доктора природы». «Школа безопасности» | 2 |

**Календарь традиционных школьных дел и праздников:**

***сентябрь*** (мероприятия в рамках КТД «В здоровом теле здоровый дух», «Ярмарка занятости (презентации объединений дополнительного образования детей), День Здоровья (тематические классные часы, игры по станциям,).

***октябрь*** (Декада по профилактике ПДД, «Калиновская миля».

***ноябрь*** (День здоровья, акция: «Умей сказать: «НЕТ»!»);

***декабрь*** (мероприятия в рамках декады профилактики дорожно-транспортного травматизма);

***январь*** (рождественские игры)

***февраль*** (спортивная эстафета «Мама, папа, я – спортивная семья»)

***март***(неделя профилактики пожарной безопасности)

***апрель***(Всемирный День здоровья, единый классный час**)**

***май*** **(**Акция «Чистый двор – чистая школа», участие в городских конкурсах «Безопасное колесо», «Школа безопасности»)

**Ожидаемые результаты**

**В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

* выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
* осуществлять активную оздоровительную деятельность;
* формировать своё здоровье.

**Учащиеся должны знать:**

* факторы, влияющие на здоровье человека;
* причины некоторых заболеваний;
* причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
* виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
* о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
* основные формы физических занятий и виды физических упражнений

**Используемая литература:**

1.Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.

2.Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.

3.Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.

4.Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.

5.Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.

6.Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.

8. [Гостюшин А.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.labirint.ru%2Fbooks%2F198152%2F%3Fp%3D11398&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFSnUKzvMAVyIiFrPw_y7nOWQj0cw)

9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.

10.[Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.labirint.ru%2Fbooks%2F106457%2F%3Fp%3D11398&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEAQSUhsKrUowCPjyURo0rzj9G0ug)

11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.

12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.

13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997

14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.

15. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.

16. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы (1 – 4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с.

16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.

17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997

18. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997

19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.

20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.

21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980

**Комплексы упражнений для проведения оздоровительных пауз в процессе урока**

**(для учащихся начальной, средней и старшей школы)**

*Комплекс 1*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. И.п. стоя или сидя, руки на поясе. Поднять плечи вверх, опустить | 6– 8 раз |
| 2.И.п. стоя или сидя, руки согнуты в локтях. Сведение и разведение лопаток | 6-8 раз |
| 3. И.п. стоя или сидя. Сгибание и разгибание пальцев рук и ног одновременно | 10-12 раз |
| 4. И.п. сидя, различные похлопывания по коленкам в ладоши | 10-12 раз |
| 5. Сосредоточить внимание на впереди сидящем соседе, перевести взгляд на доску (упражнение для глаз и на внимание) | 3-5 раз |

*Комплекс 2*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. И.п стоя или сидя, кисти на плечах. Вращение плечами вперед, назад | 10 раз |
| 2. И.п. стоя или сидя. Вращение стоп ног и кистей рук | 10 раз |
| 3. И.п. стоя или сидя. Кисти рук на лбу – сопротивление головой, руки на затылке – сопротивление головой | 5 раз |
| 4. Различные хлопки в ладоши | 10-12 раз |
| 5 Держим ручку вертикально перед глазами, сосредоточить внимание, перевести взгляд на соседа впереди | 3-5 раз |

*Комплекс 3*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. И.п. стоя или сидя, кисти на плечах. Соединить локти перед собой | 8-10 раз |
| 2. И.п. стоя или сидя, руки на поясе. Локти свести назад – прогнуться, локти вперед – выгнуться | 6 раз |
| 3. И.п. стоя. Подняться на носки и одновременно сжимать пальцы рук | 10 раз |
| 4. И.п. стоя. Ходьба на месте | 20 шагов |
| 5. Сосредоточить внимание на ручке, перевести взгляд на нос | 3-5 раз |