

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Иргейская средняя общеобразовательная школа»

ЗАСЛУШАНА

На педагогическом совете

протокол № 4

« 26 » 03 2018 года



**Дополнительная общеобразовательная программа
социально – педагогического направления
«Здоровый образ жизни»
Для детей в возрасте от 7 до 11 лет
Срок реализации программы 15 часов.**

Составитель:

Гореликова Марина Андреевна
учитель начальных классов

Пояснительная записка

Здоровье учащихся – одна из острых проблем современной жизни. И решить эту проблему поможет систематическое образование подрастающего поколения в области здоровья и здорового образа жизни. Современные взгляды на данную проблему показывают, что здоровье каждого человека, прежде всего, зависит от усилий, которые он прилагает для укрепления своего здоровья, и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы ЗОЖ.

Здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребёнка. Чтобы успешно справиться с этой задачей, необходимо иметь теоретическую и практическую подготовку в этих вопросах.

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены. Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и образовательном учреждении.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в младшем школьном возрасте необходимо, учитывая психологические и психофизиологические характеристики возраста, опираться на зону актуального развития, исходя из того, что формирование ценности здоровья и здорового образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Не менее важно для сохранения здоровья развивать у детей способность рассматривать себя и своё состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Самонаблюдение и самоанализ формируют желание самосовершенствоваться, позволяют ребёнку видеть и развивать свои личностные возможности, повышать свой интеллектуальный потенциал.

Необходимо формировать у ребёнка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижение любой жизненной цели, и каждый сам несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Чтобы мотивировать его на здоровоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать

почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающего мира, личный пример родителей.

Мощным источником формирования ЗОЖ детей является физическая культура. Стратегия занятий исходит из того, что удовольствие от двигательной активности перерастает в привычку, а от неё в потребность. Для вовлечения детей в занятия физической культурой используются разнообразные приёмы, о которых говорилось выше.

Важная задача, которая решается, осуществляя воспитание в области здоровья и ЗОЖ, заключается в формировании основ личной гигиены: овладения навыками ухода за телом, приёмами самомассажа, способами закаливания и др. Не менее важно, чтобы ребёнок овладел навыками психопрофилактики, саморегуляции и активизации резервных возможностей своего организма. Для этого необходимо развивать и совершенствовать у него функции анализаторных систем (слух, зрение, тактильное чувство и др.), учить навыкам произвольного контроля над дыханием, мышечным тонусом, воображением, способствовать становлению «внутреннего наблюдателя» в сознании ребёнка (внутреннее Я), формировать умения выражать свои с помощью слов, мимики, жестов и др. Осваивая эти знания и умения, ребёнок учится управлять своими эмоциями и умственной деятельностью. Это улучшает психологическое самочувствие в школе, способствует более успешному обучению.

Воспитание в области здоровья должно формировать у ребёнка основы безопасности жизнедеятельности. Осваивая программу ОЗОЖ, он учится не совершать поступков, опасных для жизни и здоровья. Важно, чтобы в процессе работы по программе ребёнок усвоил этические нормы отношений между людьми. Для этого надо развивать коммуникативные навыки, дух сотрудничества и коллективизма, учить дружить с другими детьми, делить с ними успехи и неудачи. Ребёнок учится понимать чувства другого, общаться и взаимодействовать в группе, контролировать своё поведение, сознательно им управлять, быть смелым и уверенным в себе в различных жизненных ситуациях.

Воспитание в области здоровья предусматривает формирование у ребёнка понимания мужественности и женственности и соответствующих этому качеств: у мальчика – силы, ловкости, выносливости, воли, уважения к девочкам, как к будущим матерям и хранительницам домашнего очага, желания им помочь, защитить, а в девочках – пластичности, лёгкости, отзывчивости, терпимости.

Одним из компонентов формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. Воспитание в области здоровья служит укреплению всей семьи. Ребёнок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребёнка в семье, освоить норму и этику отношений с

родителями и другими членами семьи. Надо развивать интерес к профессиональной и бытовой деятельности членов семьи, формировать понимание их социальной значимости, вызвать потребность с гордостью рассказывать о своих бабушках, дедушках, родителях, о добрых традициях своей семьи.

Разработка дополнительной общеобразовательной программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, а также организация всей работы по её реализации строится на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

Программа направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни детей в возрасте от 7 до 11 лет.

Направленность программы: социально-педагогическая.

Направление: общекультурное.

Вид программы: общеразвивающая

Цель программы: формирование ценности здоровья и здорового образа жизни детей младшего школьного возраста

Основные задачи программы:

Обучающие:

- Обогащать словарный запас ребенка терминами из области анатомии и физиологии человека.

- Систематизировать знания о правилах питания и личной гигиены.

- Научить ориентироваться в экстремальных ситуациях.

Развивающие:

- Развивать у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и дома.

- Развивать элементарные представления о структуре и функциях тела.

- Развивать познавательные психические процессы (восприятие, внимание, воображение, мышление, память, речь)

Воспитательные:

- Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью.

- Формировать установку на здоровый образ жизни.

- Стимулировать открытость при разговоре о вредных привычках.

- Усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением.

- Воспитывать эстетический вкус и аккуратность.

- Способствовать установлению положительной психологической атмосферы в детском коллективе.

Основная форма работы – групповая

Объем и содержание программы

Объем программы: 15 часов – 1 час в неделю

Планируемые результаты:

- положительная динамика состояния здоровья детей младшего школьного возраста, снижение уровня заболеваемости;
- повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
- эколого-валеологическая просвещенность обучающихся;
- увеличение количества обучающихся, занимающихся в спортивных секциях;
- повышение уровня самостоятельности и активности детей младшего школьного возраста;
- повышение приоритета здорового образа жизни.

Средства достижения цели:

- интегрированный подход к обучению, фантазирование, аудио сопровождение, просмотр видеofilмов;
- основные формы занятий: игра, заочное путешествие, защита проекта, сообщение доктора Айболита, комбинированный урок, памятки, театрализованные представления.

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие «Что такое здоровье».	1
2	Я не похож на других.	1
3	Моя семья.	1
4	Я как член коллектива	1
5	Путешествие в “Страну Здоровья”.	1
6	Мои эмоции, чувства и здоровье.	1
7	Режим дня.	1
8	Отдых для здоровья.	1
9	В здоровом теле – здоровый дух	1
10	Тело человека как источник здоровья.	1
11	Я и моя физическая культура.	1
12	Итоговое занятие	1
	ВСЕГО ЧАСОВ	15

Содержание курса

Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Устав Всемирной организации здравоохранения.

1. Вводное занятие «Что такое здоровье»

Здоровье – это как солнце. Лучики здоровья: здоровое тело, здоровый дух, хорошее настроение, доброе отношение к окружающим и себе, забота и понимание окружающих; жить в ладу с собой.

Какие факторы влияют на моё здоровье: природное здоровье; унаследованное здоровье; образ жизни; состояние окружающей среды (вода, воздух, климат и др.); питание; отношение людей; качество медицинского обслуживания; культура здоровья в семье и личная культура здоровья; вредные привычки.

Практическая работа:

- игра «В гостях у солнца - здоровья»;

- игра «Лучики здоровья»

2. Я не похож на других.

Внешние сходства и различия людей. Я как индивидуальность: мои привычки, мои любимые занятия; на кого я похож, мир моих увлечений, чем я отличаюсь от моих друзей.

Моё здоровье. Как я оцениваю своё здоровье. Что я делаю для того, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье. Мои любимые лучики здоровья. И др..

Практическая работа:

- конкурс рисунков «Кто я?», «Лучики здоровья»;

- игры: «Узнай своего друга», «Не ошибись», «Выставка картин», «Сделай комплимент».

- практикум: способы самопознания: определение ведущего глаза, уха;

- практикум: определение индивидуального места посадки в классе как одни из приемов саморегуляции.

3. Моя семья.

Самое дорогое у человека – семья. Секреты здоровья в семейной кладовой: семья-Я, как найти ключи здоровья. Что нас связывает и чем мы дорожим в семье: любовь, нежность, забота друг о друге, ответственность за каждого члена семьи, преданность традициям семьи, уважение старших, забота о младших, надежность.

Традиции и правила семейного здорового общения.

Практическая работа:

:

• театрализованная игра «В семейном кругу» (совместно с родителями);

• сюжетно-ролевая игра «Семейный праздник»;

• игра-путешествие «Ищем ключ здоровья в семейной кладовой»;

• конкурс фотографий «Моя семья».

4. Я как член коллектива.

Мои друзья и одноклассники. Дружба, уважение к друг другу; умение разрешать конфликты, не унижая другого человека. Мальчики – рыцари; девочки – золушки, или просто хорошие девчонки.

Здоровье зависит от психологического микроклимата в классе. Дружный класс – залог успеха и здоровья всего коллектива

- **Практическая работа:**

- игры на сплочение коллектива;
- игра «Правила знакомства»;
- игра «Мальчики – рыцари; девочки – золушки»

5. Путешествие в «Страну Здоровья».

Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны.

Здоровый образ жизни. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни.

- **Практическая работа:**

- собери пословицы и поговорки о здоровье;
- практикум «Правила и нормы здорового образа жизни»;
- творческая игра-путешествие «Страна Здоровья»

6. Мои эмоции, чувства и здоровье.

Эмоции и чувства в детстве. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх, ненависть и др. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств.

Смех продлевает жизнь. Кто смеётся, тот долго живет. Улыбка приносит радость, радость приносит здоровье.

Искусство лечит, искусство учит. Арт-терапия: музыка, живопись, танец, театр.

- **Практическая работа:**

- музыкальная игра-путешествие «От улыбки стало всем светлей»;
- арт-терапия: «Встреча с любимыми героями»;
- организация шумового оркестра.

7. Режим дня.

Есть ли режим в природе? Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья младшего школьника и успешной учёбы. Примерный режим дня для детей младшего школьного возраста.

Практические занятия:

- составление режима дня;
- игра «Время обедать»;
- фотовыставка «Я в школе и дома».

8. Отдых для здоровья.

Значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления. Индивидуальный подход к организации активного отдыха. Виды

активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки) Организация здорового отдыха во время школьных каникул и в выходные дни, семейный отдых.

Практическая работа:

- памятка «Мои первые в жизни каникулы»;
- электронные физминутки для глаз;
- подвижные игры на воздухе;
- играем всей семьёй.

9. Тело человека как источник здоровья.

Универсальность возможности тела человека. Уникальная приспособленность организма человека к условиям окружающей среды.

Системы органов, их роль, функции в организме человека: дыхательная, сердечно-сосудистая, опорно-двигательная, пищеварительная, выделительная системы.

Экологически грамотное отношение к здоровью своего тела и организма. Санитарно-гигиенические правила и условия сохранения телесного здоровья: чистота – залог здоровья.

Основы здорового питания растущего организма. Культура питания. Вредные «вкусности»: чипсы, жевательные резинки, жевательный мармелад, чупа-чипс, газированные напитки и др.

10. Движение – залог здоровья. Бережём сердце смолоду.

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения.

Основные части скелета и их назначение. Первая помощь при переломах. От чего зависит красивая осанка человека. Способы формирования правильной осанки. Индивидуальность роста и развития человека.

11. Я и моя физическая культура.

Практическая работа:

- игра-путешествие «Большие секреты маленькой клетки»;
- сюжетно-ролевая игра «В стране чистюли»;
- практикум: разработка экологически грамотного меню для детей младшего школьного возраста «Мы растём»;
- сюжетно-ролевая игра «Продуктовая корзина»;
- освоение комплекса упражнений для формирования правильной осанки;

12. Итоговое занятие

Литература:

1. *Артюхов И.С.* Настольная книга классного руководителя. – Москва, Эксмо, 2008.
2. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,
3. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститут, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М., 1996.
4. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,
5. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. -2001.- №1.
6. Давиденко Д.Н., Половников П.В., Глушков Ю.Ю. Здоровый образ жизни. - СПб.: 1996.
7. Дубягин Ю.П.Богачева О.П. Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления.- М.: «Пихта», 1997.
8. *Дик Н.Ф.* Увлекательная внеклассная работа в начальных классах. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
9. *Дик Н.Ф.* Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
10. Касаткин В.Н. Школа здоровья // Школа здоровья. - 1994. -Т.1.- № 1.
11. *Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина.* Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – Москва, Сфера, 2002.
12. *Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко.* Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.
13. *Программа общеобразовательных учреждений. Начальные классы. М., Просвещение, 2002*
14. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
15. Влияние учебной нагрузки и санитарно-гигиенических условий на здоровье школьников./ Под редакцией Хрипковой А.Г.- М.: Центр инноваций в педагогике, 1997.
16. Усачёв А.А. Березин А.И Основы безопасности жизнедеятельности. М., АСТ – ЛТД ИПС, 1997