

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 1» г.Балашова Саратовской области**

«Рассмотрено» на заседании МК воспитателей Протокол № _____ от _____ Руководитель МК _____Смотрова С.В.	«Согласовано» Зам директора по ВР _____Корягина А.И. Зам директора по УВР _____Ковязина С.В.	«Утверждаю» Директор МОУ «Гимназия №1» г. Балашова Саратовской области _____С.А. Изгорев Приказ № _____ от _____
---	--	--

**Программа дополнительного образования
«Уроки Здоровья»
для учащихся начальной школы (8-9 лет).
Срок реализации программы 1 год.**

**Разработана воспитателем
Баляевой Надеждой Николаевной**

**г.Балашов
2016 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс программы кружка «Уроки здоровья» составлена для учащихся 3 «В» класса. На основе программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Уроки здоровья» для младших школьников Л.А. Обуховой, Н.А. Лемяскиной, О.Е. Жиренко, и методических рекомендаций программы «Педагогика здоровья» Касаткина В.Н., Григорьева Д. В .

Актуальность данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья, как взрослого, так и детского населения нашей страны. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, 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.

Цель программы - создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья; формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения состояния собственного здоровья.

Срок реализации программы – 1 год.

Нормативно - правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 № 3266 -1 «Об образовании» (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373)

3. Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации.

4. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в ОУ.

5. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям образования.

Содержание программы кружка позволяет осуществлять связь с предметами, изучаемыми в начальной школе: окружающий мир, русский язык, литературное чтение, физическая культура.

Планируемые (личностные, метапредметные и предметные) результаты освоения программы «Уроки здоровья».

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО:

Личностные – ценить и принимать следующие базовые ценности: «здоровье», «безопасность», «самосохранение», «добро», «природа», «семья», выполнять санитарно-гигиенические требования, соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня; осуществлять активную оздоровительную деятельность; поддерживать чистоту тела и иметь опрятный внешний вид; выполнять гимнастические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; соблюдать правила рационального питания.

Предметные – владеть навыками работы с различными источниками: книгами, учебниками, справочниками, словарями, энциклопедиями, уметь самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения задач информацию, организовывать, преобразовывать и сохранять ее.

Метапредметные - выделять существенные и несущественные признаки, классифицировать, понимать главную мысль научного текста, фиксировать результаты наблюдений, способствовать формированию элементарной эрудиции ребёнка, его общей культуры, овладению знаниями.

Содержание программы

1.В гостях у компьютера.- 1час.

Рассказать о технике безопасности при работе с компьютером, какие правила необходимо выполнять. Какой и почему должна быть освещённость при работе с компьютером, длительность работы за компьютером. Почему надо беречь глаза, разучивание упражнений для глаз.

2.Личная гигиена. – 6 час.

Гигиена одежды и обуви. Уход за своей одеждой. Одевайся по сезону! Презентация. Что умеет наш нос. Правила личной гигиены. Откуда берутся грязнули? Игра-путешествие. Вредные привычки: не грызи ногти! Чистота и здоровье.

3.Основы рационального питания. – 13 час.

Культура питания. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Меню ребенка, занимающегося спортом. Съедобные и несъедобные грибы. Викторина. Презентация. Какую пищу можно найти в лесу. Ядовитые растения. «Не трогай нас!». Здоровье в саду и на грядке. Польза и вред жевательной резинки (тест, проект, энциклопедия). Польза молочных продуктов для детей. Польза мясных продуктов для детей. Польза рыбных продуктов для детей.

4. Школа безопасности – 8 час.

Безопасный путь в школу и из школы. Маршрут. Как гулять на улице, во дворе. Основные ПДД. Почему нельзя играть на улицах и дорогах? Места для игр и катания на самокатах, детских велосипедах, лыжах, санках и коньках. Викторина. Где можно и где нельзя играть. «Внимание – незнакомец!». Памятка. «Я – потерялся!». Памятка. Правила поведения во время грозы. Правила поведения вблизи водоемов. Инструктаж. Опасные природные явления метеорологического характера. Объяснить в чем заключается их опасность, при каких обстоятельствах человек может получить травму и что, необходимо делать, чтобы этого избежать.

5. Спорт и я! – 3 час.

« Здоровым быть здорово!» - конкурсная программа. Ходьба и ее значение для двигательной активности. Веселые старты.

6. Школа этикета -3 час. Познакомить детей с правилами этикета: как принимать подарки, дарить, ходить в гости и встречать гостей. Закрепить. эти знания на практических занятиях.

Календарно-тематическое планирование

3 «В» класс

Воспитатель: Баляева Н.Н.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата	Примечание
1	Безопасный путь в школу и из школы. Маршрут.	1	2.09	
2-3	Как гулять на улице, во дворе. Основные ПДД. Викторина.	2	9.09 16.09	
4	Где можно и где нельзя играть.	1	23.09	
5	Одевайся по сезону! Презентация.	1	30.09	
6	Здоровым быть здорово! Конкурсная программа.	1	7.10	
7	«Внимание – незнакомец!»	1	14.10	
8	Гигиена одежды и обуви.	1	21.10	
9	Ходьба и ее значение для двигательной активности.	1	28.10	
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	11.11	
11	«Я – потерялся!»	1	18.11	
12	Откуда берутся грязнули? Игра-путешествие.	1	25.11	
13-14	Съедобные и несъедобные грибы. Викторина. Презентация.	2	2.12 9.12	
15	Какую пищу можно найти в лесу.	1	16.12	
16	Ядовитые растения. «Не трогай нас!»	1	23.12	
17	Здоровье в саду и на грядке.	1	13.01	
18	Вредные привычки: не грызи ногти!	1	20.01	
19	Как вести себя при работе с компьютером. Освещенность на рабочем месте.	1	27.01	
20	Чистота и здоровье.	1	3.02	
21	Культура питания.	1	10.02	
22-23	Я принимаю подарки. Я дарю подарки.	2	17.02 3.03	
24	Ты идешь в гости.	1	10.03	
25	Что умеет наш нос.	1	17.03	
26-27	Польза и вред жевательной резинки. Проект.	2	24.03, 7.04	

28	Польза молочных продуктов для детей.	1	14.04	
29	Польза мясных продуктов для детей.	1	21.04	
30	Польза рыбных продуктов для детей.	1	28.04	
31	Веселые старты.	1	5.05	
32	Правила поведения во время грозы.	1	12.05	
33	Правила поведения вблизи водоемов.	1	19.05	
34	Резервный час.	1	26.05	

Итого: 34 часа