

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия

Администрация Ковылкинского муниципального района

МБОУ "Краснопресненская СОШ"

РАССМОТРЕНО

МО учителей
начальных классов

 Канищева Н.В.

Протокол №1

от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

 Седышева М.М.

Протокол №1

от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Загороднова Г.Н.

Приказ № 
от «31» 08 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа кружка**

«Человек и его здоровье»

для обучающихся 1-4 классов

Составитель: Канищева Н.В.
учитель начальных классов

**п. Красная Пресня
2023**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни.

Так возникла необходимость создания программы «Человек и его здоровье» для учащихся младшего школьного возраста, которая будет направлена на устранение проблем, что в свою очередь может дать положительный эффект и в оздоровлении учащихся, и в реализации основной цели – повышении качества образования и воспитания школьников. Программа «Человек и его здоровье» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа включает в себя и вопросы физического здоровья, и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Цели программы:

- Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся класса.
- 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.

Задачи:

- Формирования стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.
- Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.

- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
- Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
- Профилактика вредных привычек.
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Данная 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.

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.

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

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.

Формирование универсальных учебных действий

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;

- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Особенности организации работы.

Программа рассчитана для детей младшего школьного возраста. Срок реализации программы 1 год, занятия проводятся один раз в неделю по одному часу (34 часа).

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность 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 и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

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. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Участники программы:

- учащиеся;

- родители;
- педагоги, психолог, администрация;
- медицинский работник школы.

Формы проведения:

- беседы, лекции, тренинги
- конкурсы, КВНы, праздники, творческие мастерские
- экскурсии, походы

Этапы реализации программы:

Этапы	Сроки	Содержание	Ответственные
Подготовительный	Май	Составление программы, утверждение плана работы	Классный руководитель
Основной	Сентябрь – май	Реализация программы	Классный руководитель
Итоговый	Май	Подведение итогов	Классный руководитель

Календарно - тематическое планирование занятий кружка « Человек и его здоровье»

№ п/п	Наименование тем курса	Всего часов	Виды деятельности		Форма контроля	Дата занятия
			Теория	Практика		
1.	Что такое здоровье Знакомство с Доктором Здоровье	1	Беседа « Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Разучивание пословиц и поговорок	Оздоровительная минутка. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики».	Фронтальный опрос	7.09
2.	Дружи с водой Советы доктора Воды	1	Беседа по стихотворению К.Чуковский «Мойдодыр». Советы доктора Воды.	Оздоровительная минутка. Игра «Доскажи словечко».	Конкурс «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	14.09
3.	Дружи с водой Друзья вода и мыло	1	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах.	Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.	Конкурс на самое интересное, занимательное задание	21.09
4.	Уход за глазами Глаза-главные помощники человека	1	Беседа об органах зрения. Правила бережного отношения к	Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Игры на свежем	Фронтальный опрос	28.09

			зрению. Правила бережного отношения к зрению. Разучивание пословиц и поговорок	воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»		
5.	Уход за ушами Чтобы уши слышали	1	Беседа. Правила сохранения слуха.	Оздоровительная минутка. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. «Самомассаж ушей».	Конкурс на лучшее доказательство	5.10
6.	Уход за зубами. Почему болят зубы	1	Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Стихотворение С. Михалкова « Как у нашей Любы...» Беседа по содержанию.	Оздоровительная минутка. Игра «Угадай-ка!»	Творческое рисование.	12.10
7.	Уход за зубами Чтобы зубы были здоровыми	1	Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища Зачем человеку зубная щётка? Разучивание стихотворения.	Оздоровительная минутка. Упражнение «Спрятанный сахар». Практическая работа. Тест.	Тест	19.10
8.	Как сохранить улыбку красивой?	1	Встреча с доктором Здоровые Зубы. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.	Оздоровительная минутка. Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Практические занятия.	Творческая работа. Памятка «Как сохранить зубы».	26.10
9.	Уход за руками и ногами «Рабочие инструменты» человека	1	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками Памятка «Это полезно знать».	Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Практическая работа.	Памятка «Это полезно знать».	09.11
10.	Забота о коже Зачем человеку кожа	1	Встреча с доктором Здоровая Кожа. Беседа. Правила ухода за кожей.	Оздоровительная минутка «Солнышко». Проведение опытов. Игра «Угадай-ка».	Фронтальный опрос	16.11

11.	Надёжная защита организма.	1	Беседа об органах чувств. Рассказ учителя «Строение кожи».	Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. Практическая работа.	Тест	23.11
12.	Забота о коже. Если кожа повреждена	1	Рассказ учителя о повреждениях кожи.	Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»	Работа по карточкам	
13.	Как следует питаться Питание-необходимое условие для жизни человека	1	Повторение правил здоровья. Встреча с доктором Здоровая Пища. Разучивание пословиц и поговорок.	Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».	Фронтальный опрос	
14.	Как следует питаться Здоровая пища для всей семьи	1	Беседа по стихотворению С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»	Оздоровительная минутка. Золотые правила питания. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».	Анализ ситуации	
15.	Как сделать сон полезным? Сон-лучшее лекарство	1	Стихотворение С. Михалкова «Не спать» Беседа по содержанию.	Оздоровительная минутка Игры «Можно - нельзя». «Хождение по камушкам».	Ответы на вопросы	
16.	Настроение в школе Как настроение?	1	Беседа. Встреча с доктором Любовь.	Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов».	Тест	
17.	Настроение после школы Я пришёл из школы	1	Беседа. Работа с пословицами.	Оздоровительная минутка. Игра «Закончи рассказ».	Анализ ситуации	
18.	Поведение в школе Я- ученик	2	Рассказы М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Беседа по содержанию.	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?»	Творческая работа «Придумай правила»	
19.	Вредные привычки	1	Беседа «Это красивый	Оздоровительная минутка «Деревце».	Познавательная игра	

			человек».	Игра «Да - нет».		
20.	Мышцы, кости и суставы Скелет - наша опора	1	Рассказ учителя. Это интересно. Правила первой помощи.	Оздоровительная минутка. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование	Фронтальный опрос	
21.	Мышцы, кости и суставы. Осанка - стройная спина	1	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно!	Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражн.	Конкурс на лучшее инсценирование	
22.	Полезен ли спорт для здоровья	1	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух»	Весёлые старты «Папа, мама, я – спортивная семья»	Конкурс-рассказ «Спортивная история»	
23.	Как закаляться. Если хочешь быть здоров	1	Сказка о микробах. Правила закаливания.	Оздоровительная минутка. Творческая работа. Это интересно!	Тест «Здоровый человек – это...»	
24.	Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей.	1	Беседа. Признаки отравления ядовитыми веществами.	Экскурсия Просмотр фильма	Мини выставка	
25.	Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде.	1	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде.	Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.	Конкурс рисунков «Мы дружим с физкультурой и водой»	
26.	Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья	1	Беседа « В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь»	Оздоровительная минутка. Творческая работа.	Фронтальный опрос	
27.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1	Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность. Работа с пословицами..	Оздоровительная минутка. Игра «Продолжи сказку»	Найди правильный ответ (карточки)	
28.	Почему мы болеем	1	Рассказ учителя. Это интересно!	Оздоровительная минутка. Работа в группах.	Фронтальный опрос	
29.	Кто и как предохраняет нас от болезней	1	Встреча с доктором Здоровья. Повторение	Оздоровительная минутка. Коллективная работа.	Фронтальный опрос. Познавате	

			правил.		льная игра.	
30.	Кто нас лечит Сегодняшние заботы медицины	1	Беседа «Из чего получают лекарства»	Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает»	Работа по карточкам	
31.	Подвижные игры Русская игра «Городки»	1	Беседа по теме.	Проведение спортивных соревнований «Веселая эстафета»	Игра-конкурс	
32.	Солнце и витамины	1	Беседа «Человек и его здоровье»	Оздоровительная минутка. Выставка «Урожай нашего огорода»	Фронтальный опрос	
33	Как помочь сохранить себе здоровье		Встреча с докторами Здоровья. Повторение составляющих здорового образа жизни.	Игра «Хорошо - плохо». Памятка Здоровичков	Фронтальный опрос	
34	<i>Обобщающее занятие «Доктора здоровья».</i>	1	Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...»	Оздоровительная минутка. Повторение правил здоровья.	Игра - конкурс	