Филиал МАОУ Тоболовская СОШ -

**Пояснительная записка**

Рабочая программа кружка «Тропинка здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы. При разработке программы были использованы учебно-методические пособия автора Ковалько В.И.

**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.

**Общая характеристика**

Здоровье – важнейшая характеристика развития ребенка на протяжении школьного детства. Создание условий для формирования здорового образа жизни школьника – одна из задач образовательного учреждения.

Педагогическая общественность все больше убеждается в том, что именно учитель может сделать больше для здоровья школьников, чем врач. Охрана здоровья школьников – одна из важнейших задач образования. Не подлежит сомнению и тот факт, что самое драгоценное у человека – здоровье, и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей.

Возникает необходимость создания программы «Тропинки к здоровью» 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 «Тропинки к здоровью» 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 лицея.

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

**Описание места кружка в учебном плане**

В учебном плане на изучение данной программы отводится 1 ч. в неделю, общий объём 34 ч. Продолжительность одного занятия 45 мин.

**Описание ценностных ориентиров содержания курса**

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, создание проектов. 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 «здравотворчества».

**Содержание курса**

Курс состоит из нескольких самостоятельных разделов:

*Разговор о правильном питании*

*Питание и зубы*

*Умывание и купание*

*Твой режим дня. Активный отдых*

*Забота о глазах*

*Сон – лучшее лекарство*

*Про тебя самого*

*Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Безопасность*

в повседневной жизни*, касающихся:*

а) физического здоровья;

б) социального здоровья;

в) личностного здоровья;

г) вредных привычек;

д) эмоционального здоровья;

В содержание каждого учебного блока входят:

*знания ребёнка о себе, своей индивидуальности и неповторимости;*

*умения выделить процессы физического и психического развития, свойственные индивидуальности;*

*умение избегать стресса, выходить из него с наименьшими потерями;*

*навыки сохранения здоровья.*

**Личностные, предметные, метапредметные результаты усвоения программы кружка**

**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.

**Предполагаемый результат:**

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

**В результате усвоения программы учащиеся научатся:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

- осуществлять активную оздоровительную деятельность;

- формировать своё здоровье.

**Учащиеся получат возможность узнать:**

- 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.

**Описание материально – технического обеспечения**

Мультимедийный проектор.

Экран

Цифровой фотоаппарат.

**Интернет ресурсы:**

[proshkolu.ru](http://www.proshkolu.ru/)

[http://59311s001.edusite.ru/p95aa1.html](http://www.proshkolu.ru/golink/59311s001.edusite.ru/p95aa1.html)

[http://www.rusedu.ru/subcat\_28.html](http://www.proshkolu.ru/golink/www.rusedu.ru/subcat_28.html)

[http://mlshkola.ucoz.ru/](http://www.proshkolu.ru/golink/mlshkola.ucoz.ru/)

<http://www.russianculture.r>

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения** |
| 1 | Блюда из зерна. | 1 | 04.09 |
| *2* | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 | 11.09 |
| *3* | Что и как можно приготовить из рыбы. | 1 | 18.09 |
| *4* | Дары моря. | 1 | 25.09 |
| *5* | Кулинарное путешествие по России. | 1 | 02.10 |
| *6* | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 1 | 09.10 |
| *7* | Как правильно вести себя за столом. | 1 | 16.10 |
| *8* | Рациональное питание – составная часть здорового образа жизни. | 1 | 23.10 |
| *9* | Защита проектов «Кулинарный поединок». | 1 | 06.11 |
| *10* | Защита проектов: «Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми» | 1 | 13.11 |
| *11* | Устный журнал «Хорошие зубы – залог здоровья» | 1 | 20.11 |
| *12* | Устный журнал «Береги здоровье смолоду» | 1 | 27.11 |
| *13* | Утренник «Откуда берутся грязнули?» | 1 | 04.12 |
| *14* | Режиму дня – мы друзья. | 1 | 11.12 |
| *15* | Практическое занятие. Разработка режима дня по минутам. | 1 | 18.12 |
| *16* | Спортивные эстафеты. | 1 | 25.12 |
| *17* | Глаза – зеркало души. | 1 | 15.01 |
| *18* | Дефекты зрения. Проект «Защитим зрение». | 1 | 22.01 |
| *19* | Сон – потребность мозга в отдыхе. | 1 | 29.01 |
| *20* | Здоровый сон. Гигиена сна. | 1 | 05.02 |
| *21* | Знаешь ли ты себя? Мозг – главный командный пункт нашего организма. | 1 | 12.02 |
| *22* | Вы думаете, что у человека только 2 уха? | 1 | 19.02 |
| *23* | Осанка – это очень важно! Мой рост, вес, осанка. Значение правильной осанки. | 1 | 26.02 |
| *24* | Пыль и здоровье. Каким воздухом мы дышим? | 1 | 12.03 |
| *25* | Утомление. Упражнения для сохранения работоспособности и снятия утомляемости. | 1 | 19.03 |
| *26* | Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Секрет долголетия. | 1 | 02.04 |
| *27* | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! | 1 | 09.04 |
| *28* | Вредные привычки. Умей сказать НЕТ! | 1 | 16.04 |
| *29* | Изготовление и защита листовок «Вредным привычкам бой!» | 1 | 23.04 |
| *30* | «Курорт – возможная зона террористических актов. Бдительность может спасти жизнь многим и мне». | 1 | 30.04 |
| *31* | О террористических актах и бдительности. О правилах поведения при обнаружении взрывоопасных предметов и срочной эвакуации из здания. | 1 | 07.05 |
| *32* | Правила поведения в общественных местах.  Учимся принимать решения в опасных ситуациях. | 1 | 14.05 |
| *33* | Учимся принимать решения в опасных ситуациях | 1 | 21.05 |
| *34* | Итоговое занятие. Здоровым быть модно! | 1 | 28.05 |

**Литература**

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. – М., 2004.

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.

Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 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.

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.

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

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