**Пояснительная записка**

 Программа разработана с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта основного начального образования.

 Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. 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 здоровье сберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровье сберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровье затратного 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 актуальностьпрограммы.

 **Актуальность** данной программы внеурочной деятельности обусловлены состоянием здоровья школьников и теми масштабными задачами решении этой проблемы, которые ставятся в ежегодных посланиях Президента, различных правительственных программах по модернизации процесса образования, президентской инициативе «Наша новая школа», в Концепции новых федеральных образовательных стандартов.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, поступающих в 1 класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается. Поэтому проблема здоровья детей – всегда актуальна.

 **Новизна**  программы состоит в получении результатов нового качества, которая дает возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. Создание единого «человекоцентрического» предмета, в котором информация по анатомии, физиологии, психологии, гигиене, кулинарии и многим другим предметам служит самопознанию, самопринятию и самоуважению.

 **Цель:** формирование у младших школьников понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира; формирование у учащихся стремления быть здоровым душой и телом, творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия, законами общества.

 **Задачи:** всестороннее гармоническое развитие личности учащихся, формирование физически здорового человека, формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья;

воспитание у ребенка потребности быть здоровым, научить его этому, организационно помочь в деятельности по сохранению и укреплению здоровья, повышению жизнестойкости, создать условия, при которых ребенок захочет заботиться о своем здоровье, захочет научиться как его сохранить и укрепить.

**Место курса в учебном плане**

 Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 40 минут (во 2-4 классах).

**Форма обучения**

*по количеству обучающихся:* фронтальная, групповая, парная, индивидуальная.

*по месту проведения*: школьная, внешкольная.

**Форма занятия**

Занятия в классе и природе, уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники игры, викторины, экскурсии, беседы.

**Планируемые результаты освоения программы**

 В результате освоения программы курса «Час здоровья» формируются личностные, метапредметные  и предметные действия. Уровни воспитательных результатов:

**1 уровень** Приобретение учащимися социальных знаний (знаний об общих нормах обустройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения через взаимодействие с учителем.

**2 уровень** Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям образования ( в дружеской детской среде).

**3 уровень** Получение опыта самостоятельного общения в обществе.

***Личностные результаты:***

* развитие интеллектуальных и творческих способностей, дающих возможность выражать своё отношение к своему здоровью различными средствами;
* воспитание ответственного отношения к здоровью, осознание необходимости сохранения и бережного отношения к здоровью;
* формирование мотивации дальнейшего изучения своего организма.

***Метапредметные результаты:***

***Регулятивные УУД:***

* Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на уроке.
* Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценкудеятельности класса на уроке.

***Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации;
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы;
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

***Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* Слушать и понимать речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

***Предметными результатами*** изучения курса являются формирование следующих умений:

* применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
* составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
* самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
* играть в подвижные игры, соблюдая правила;
* применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Введение «Вот мы и в школе» | 4 | 1 | 3 |
| 2 | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 |
| 3 | Моё здоровье в моих руках | 7 | 4 | 3 |
| 4 | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 |
| 6 | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 |
| 7 | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 |
|  | **Итого:** | **34** | **16** | **18** |

**Содержание программы**

**Введение «Вот мы и в школе» (4ч.)**

«Здоровый образ жизни, что это?». Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра. «Остров здоровья».

**Питание и здоровье (5ч.)**

Игра «Смак». Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить. «Чудесный сундучок».

**Моё здоровье в моих руках (7ч.)**

Труд и здоровье рядом идут. Наш мозг и его волшебные действия. День здоровья. «Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Экскурсия «Природа – источник здоровья». «Моё здоровье в моих руках».

**Я в школе и дома (6ч.)**

Мой внешний вид – залог здоровья. «Доброречие».  С. Преображнский «Капризка». «Бесценный дар зрение». Гигиена правильной осанки. «Спасатели , вперёд!».

**Чтоб забыть про докторов (4ч.)**

Шарль Перро «Красная шапочка». Движение это жизнь. День здоровья. «Дальше, быстрее, выше». «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.

**Я и моё ближайшее окружение (4ч.)**

Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке». В мире интересного.

**«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)**

Я и опасность. Лесная аптека на службе человека. Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Чему мы научились и чего достигли.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
|  | **Введение «Вот мы и в школе»** | **4** | **1** | **3** |  |
| 1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 |  | 1 |  |
| 2 | Личная гигиена | 1 |  | 1 |  |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 1 |  |  |
| 4 | «Остров здоровья» | 1 |  | 1 |  |
|  | **Питание и здоровье** | **5** | **3** | **2** |  |
| 5 | Игра «Смак» | 1 | 1 |  |  |
| 6 | Правильное питание – залог физического и психологического здоровья | 1 |  | 1 |  |
| 7 | Вредные микробы | 1 | 1 |  |  |
| 8 | Что такое здоровая пища и как ее приготовить? | 1 | 1 |  |  |
| 9 | «Чудесный сундучок» | 1 |  | 1 |  |
|  | **Моё здоровье в моих руках** | **7** | **4** | **3** |  |
| 10 | Труд и здоровье рядом идут | 1 | 1 |  |  |
| 11 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 | 1 |  |  |
| 12 | День здоровья «Хочу остаться здоровым» | 1 | 1 |  |  |
| 13 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья | 1 |  | 1 |  |
| 14 | Беседа «Как укреплять и сохранять свое здоровье» | 1 | 1 |  |  |
| 15 | Экскурсия «Природа - источник здоровья» | 1 |  | 1 |  |
| 16 | «Моё здоровье в моих руках» | 1 |  | 1 |  |
|  | **Я в школе и дома** | **6** | **3** | **3** |  |
| 17 | Мой внешний вид – Залог здоровья | 1 | 1 |  |  |
| 18 | «Доброречие» | 1 | 1 |  |  |
| 19 | С. Преображенский «Капризка» | 1 |  | 1 |  |
| 20 | «Бесценный дар – зрение» | 1 |  | 1 |  |
| 21 | Гигиена правильной осанки | 1 | 1 |  |  |
| 22 | «Спасатели, вперёд!» | 1 |  | 1 |  |
|  | **Чтоб забыть про докторов** | **4** | **1** | **3** |  |
| 23 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 1 | 1 |  |  |
| 24 | Движение это жизнь | 1 |  | 1 |  |
| 25 | День здоровья «Дальше, быстрее, выше» | 1 |  | 1 |  |
| 26 | Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности | 1 |  | 1 |  |
|  | **Я и моё ближайшее окружение** | **4** | **2** | **2** |  |
| 27 | Мир моих увлечений | 1 | 1 |  |  |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 |  |  |
| 29 | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. | 1 |  | 1 |  |
| 30 | В мире интересного | 1 |  | 1 |  |
|  | **«Вот и стали мы на год взрослей»** | **4** | **2** | **2** |  |
| 31 | Я и опасность | 1 | 1 |  |  |
| 32 | Лесная аптека на службе человека | 1 |  | 1 |  |
| 33 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 |  | 1 |  |
| 34 | Чему мы научились и чего достигли | 1 | 1 |  |  |
| **Итого:** | **34** | **16** | **18** |  |