**Пояснительная записка**

Данная программа составлена для реализации общеинтеллектуального направления (по ФГОС)

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

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.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

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.

**Актуальность**

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако 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 здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

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 **актуальность** программы «ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ».

**Цели и задачи программы**

**Цель программы** – обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

* сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
* обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
* добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**Пути, средства методы достижения цели.**

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 обучающихся.
* ***Системности;*** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

**Сроки реализации**: программа рассчитана на 1 год, объемом в 68 часов, 2 часа в неделю.

**Возраст** детей: 11-12 лет

**Формы организации детского коллектива:**

* лекции;
* беседы;
* диспуты;
* ролевые и деловые игры;
* практические работы;
* праздники.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов,  блоков, тем | Всего час | Количество часов | | Характеристика деятельности обучающихся |
| Ауди  торные | Внеауди  торные |
| 1. | **Введение. Что такое здоровье?** | 6 ч | 3 | 3 | Узнают определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Знакомятся с факторами, укрепляющими здоровье. |
| **Что такое здоровье?** |
| «Здоровый образ жизни, что это?» |
| Охрана и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих людей. |
| Средства личной гигиены. |
| Экскурсия «Природа – источник здоровья» |
| Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» |
| 2. | **Бережем здоровье.** | 10 ч | 5 | 5 | Узнают о способах, как обезопасить свою жизнь, о профилактике нарушений зрения и опорно- двигательного аппарата, направленного на формирование потребности в здоровом образе жизни. |
| Что должно быть в домашней аптечке? |
| “Мы за здоровый образ жизни” |
| Как вести себя, когда что-то болит? |
| Как защититься от простуды и гриппа. |
| Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. |
| Как избежать искривления позвоночника. |
| Как сохранить улыбку красивой. |
| Почему устают глаза? |
| «Как сохранить и укрепить зрение» |
| Здоровье и домашние задания. |
| 3. | **Здоровое питание** | 15 ч | 7 | 8 | Узнают о полезности разных продуктов. Учатся пользоваться гигиеническими навыками культуры поведения во время приема пищи. Знакомятся с кулинарными традициями современности и прошлого. Узнают об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразного питания. Анализируют свойства полезных и не очень полезных для здоровья продуктов. |
| Питание - необходимое условие для жизни человека. |
| Секреты правильного питания. |
| Пища наших предков. Современное меню для здоровья. |
| Здоровое питание. Дневной рацион школьника. |
| Выпуск плакатов «Продукты для здоровья» |
| Жиры, белки и углеводы - что важнее? |
| Пищевые добавки в нашей жизни. |
| Полезные и вредные продукты. |
| Витамины. |
| Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». |
| Исследование «Почему нужен завтрак». |
| Защита исследовательской работы. |
| Творческий проект «Классный завтрак». |
| Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. |
| Игра «Кулинарные посиделки» |
| 4. | **Я в школе и дома** | 10 ч | 5 | 5 | Знакомятся с социально одобряемыми нормами и правил поведения обучающихся в образовательном учреждении. Формируют здоровые установки и навыки ответственного поведения. |
| “Режиму дня мы друзья” |
| Творческое задание «Планируем день». |
| Сон - лучшее лекарство. |
| Игровой проект «Советуем литературному герою». |
| Творческое задание «Мой выходной день». |
| Неправильный режим дня и его последствия. |
| Режим дня в разное время года. |
| Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий. |
| Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе. |
| Шалости и травмы. |
| 5. | **Вредные привычки.** | 13 ч | 7 | 6 | Формируют здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Понимают вред приносимый вредными привычками организму человека. |
| Почему некоторые привычки называются вредными? |
| Зависимость. |
| Что мы знаем о курении. |
| Злой волшебник-табак. |
| Мифы и факты о табаке. |
| Создаем антирекламу табака. |
| Алкоголь- ошибка. |
| Мифы и факты об алкоголе. |
| Создаем антирекламу алкоголя. |
| Злой волшебник наркотик. |
| Наркотик-тренинг безопасного поведения. |
| Создаем антирекламу наркотиков. |
| Почему вредной привычке ты скажешь, НЕТ. |
| 6. | ***Гигиена.*** | 14 ч | 7 | 7 | Укрепляют знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Анализируют различные упражнения для укрепления костного аппарата. Знакомятся с правилами защиты от инфекций и отравлений. |
| «Викторина Гигеи». |
| Мой внешний вид - залог здоровья. |
| Уход за зубами. |
| Исследование « Самая полезная зубная паста» Поиск информации. |
| На зарядку становись. |
| Комплексы ежедневной зарядки. Практическое занятие. |
| Как закаляться. Обтирание и обливание. |
| Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями. |
| «Происки колдуна инфекции». Инсценировка. |
| Как избежать отравлений. |
| Опасности летом (просмотр видео фильма). |
| Прививки от болезней. |
| КВН «Наше здоровье». |
| Подведение итогов. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». |
| Итого: | | 68 ч | 34ч | 34ч |  |

**Содержание программы:**

1. **Введение. Что такое здоровье? (6ч. ауд.-3; внеауд.-3)**

**Что такое здоровье?** «Здоровый образ жизни, что это?»Охрана и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих людей.Средства личной гигиены.

Экскурсия «Природа – источник здоровья».

**2. Бережем здоровье. (10ч. ауд.-5; внеауд.-5)**

Что должно быть в домашней аптечке? “Мы за здоровый образ жизни” Как вести себя, когда что-то болит? Как защититься от простуды и гриппа? Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Как избежать искривления позвоночника. Как сохранить улыбку красивой. Почему устают глаза? «Как сохранить и укрепить зрение» Здоровье и домашние задания.

**3. Здоровое питание. (15ч. ауд.-7; внеауд.-8)**

Питание - необходимое условие для жизни человека. Секреты правильного питания. Пища наших предков. Современное меню для здоровья. Здоровое питание. Дневной рацион школьника. Выпуск плакатов «Продукты для здоровья». Жиры, белки и углеводы - что важнее? Пищевые добавки в нашей жизни. Полезные и вредные продукты. Витамины. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием.

**4. Я в школе и дома. (10ч. ауд.-5; внеауд.-5)**

“Режиму дня мы друзья”. Сон - лучшее лекарство. Неправильный режим дня и его последствия. Режим дня в разное время года. Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий. Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе. Шалости и травмы.

**5. Вредные привычки. (13ч. ауд.-7; внеауд.-6)**

Почему некоторые привычки называются вредными? Зависимость. Что мы знаем о курении. Злой волшебник-табак. Мифы и факты о табаке. Алкоголь – ошибка. Мифы и факты об алкоголе. Злой волшебник наркотик. Наркотик-тренинг безопасного поведения. Почему вредной привычке ты скажешь, НЕТ.

**6. *Гигиена.* (14ч. ауд.-7; внеауд.-7)**

«Викторина Гигеи». Мой внешний вид - залог здоровья. Уход за зубами. На зарядку становись. Комплексы ежедневной зарядки. Как закаляться. Обтирание и обливание. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями. Как избежать отравлений. Опасности летом. Прививки от болезней.

**Предполагаемые результаты реализации программы:**

**Первый уровень результатов –** приобретение школьником знаний о правилах здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела, о правилах безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношений, об ответственности за поступки, слова, мысли, за своё физическое и душевное здоровье, о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения

**Второй уровень результатов** – развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре

**Третий уровень результатов** – приобретение школьником опыта актуализации спортивно- оздоровительной

деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

**Личностные:** готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности**.**

**Мета предметные:** умение выбирать различные пути для самореализации; пользоваться различными способами работы, выбирая оптимальные; ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; находить и запоминать ключевые моменты, запоминать материал и воспроизводить его при необходимости; установление причинно-следственных связей.