**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ГОРЛОВКА**

**ГОРЛОВСКИЙ ЛИЦЕЙ № 85 «ГАРМОНИЯ»**

УТВЕРЖДЕНА

Директор Горловского лицея № 85

«Гармония»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Афицкая

Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г. №\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса по выбору**

**«Творим своё здоровье»**

**по валеологии**

**для 1 класса**

**(НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)**

***учителя Аверченко Инны Владимировны***

**на 2018-2019 учебный год**

Рассмотрена на заседании методической кафедры учителей начальных классов

Протокол от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. № \_\_\_\_\_

Рассмотрена на заседании педагогического совета

Протокол от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. № \_\_\_\_\_

Проверена заместителем директора по учебно-воспитательной работе Горловского лицея № 85 «Гармония»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Ю. Масловой

**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса по выбору «Творим своё здоровье» по валеологии составлена в соответствии с Государственным стандартом начального общего образования на основе «Общеобразовательной программы ***«Творим своё здоровье»,***предназначенной для лицеев, обеспечивающих дополнительную (углубленную) подготовку обучающихся по предметам естественно-научного профиля, предоставляющих дополнительное (медицинское) образование / сост. Аверченко И.В., Говоруха С.А, Жихарева Н.В., Пасечник Н.А.» (Приложение № 4 к Приказу МОН ДНР от «25» августа 2016 г.  № 863) с учётом требований основной образовательной программы начального общего образования, годового календарного плана.

С самого момента своего появления на Земле человек проявляет особое внимание к познанию самого себя. Однако, не смотря на многие тысячелетия упорных усилий, он до настоящего времени не может дать окончательные ответы на многие стороны своей сущности и бытия. В первую очередь это относится к здоровью подрастающего поколения.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении.

Актуальность проблемы здоровья детей в настоящее время объясняется тем, что современные дети подвержены влиянию телевидения, компьютеризации, что не всегда положительно сказывается на становлении и формировании личности ребёнка. Поэтому **целью** программы ***«Творим своё здоровье»*** является:

* научить бережному отношению к себе и окружающим людям, применяя знания и умения в согласии с законами бытия и природы.

Цель конкретизирована следующими**задачами**:

* формировать у детей мотивационные основы познания самого себя, своего организма и окружающего пространства; осознание происходящих в их организме физических и психических процессов и умение осознанно управлять ими;
* обучить детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости; простейшим приемам оказания первой медицинской помощи при травмах, отравлениях, ожогах, обморожениях и т.п.; разумному поведению в экстремальных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью обучающихся;
* развивать навыки общения, взаимодействия друг с другом, возможность общения с коллективом в свободной форме.

Программа по валеологии (*«валео»*- быть здоровым, *«логос»* - наука) направлена на приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья, формирование у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельностные формы взаимодействия.

Данная общеобразовательная программа ***«Творим своё здоровье»***предназначена для лицеев, обеспечивающих дополнительную (углубленную) подготовку обучающихся по предметам естественно – научного профиля, предоставляющих дополнительное (медицинское) образование. Основное содержание программы рассчитано на 4 года и ориентировано на детей младшего школьного возраста. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью: в 1 классе – 35 минут, во 2-4 классах – 40 минут.

Программа ***«Творим своё здоровье»*** основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

* принцип научности и доступности раскрывает содержание валеологического образования, взаимосвязь науки о здоровье с богатым народным опытом, предполагает сбалансированное развитие как традиционных, так и специализированных знаний о здоровье человека;
* принцип систематичности и постепенности проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала;
* принцип непрерывности обеспечивает возможность продуктирования знаний о формировании, укреплении, сбережении и унаследовании здоровья на каждом году обучения в начальной школе;
* принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся является фундаментом для формирования универсальных учебных действий ***(УУД)***, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий;
* принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Направлен для связи чувствительного восприятия с мышлением;
* принцип активности предполагает у учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества;
* принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

По содержанию программа охватывает основные вопросы формирования, сохранения, укрепления, восстановления, передачи будущему поколению здоровья человека. Она построена с учётом принципа универсальности и проникновения, которые дают возможность достичь преемственности, систематичности, логической последовательности подачи учебного материала.

Программа состоит из двух разделов – теоретического и практического. Цель ***теоретического*** раздела программы состоит в том, чтобы дать достаточный объём знаний, необходимых ребёнку для осмысления своих личностных особенностей. Обучить детей навыкам основных мыслительных операций: сравнивать, давать определения, строить умозаключения, выделять закономерности, рассуждать.

Цель***практического*** раздела сводится к тому, чтобы ребёнок в ходе практических действий имел возможность пережить различные эмоциональные состояния. Только тогда будет происходить постепенное принятие или непринятие ребёнком конкретных действий для укрепления собственного здоровья. Формирование валеологических убеждений происходит по формуле: «логическое познание (мысль) – пережито (чувства) – принято (это моё) – сделано (моя деятельность и моё поведение)».

Реализация данной программы по валеологии включает в себя:

***1 класс*** **«Тропинкой здоровья»** Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, вооружение первоначальными знаниями, умениями и навыками по сбережению здоровья человека.

**Основные формы реализации программы:**

* конкурсы
* часы познания
* интеллектуальные игры,
* часы общения,
* говорящие выставки,
* выставки-сигналы,
* аукционы знаний,
* театры-экспромты,
* беседа-диалог,
* ролевая игра,
* урок-практикум,
* круглый стол,
* проекты,
* экскурсии,
* демонстрация презентаций,
* день здоровья.

**Методы:**фронтальный, групповой, практический, игровой, ситуационный, метод индивидуальных занятий.

Используемые на занятиях формы и методы помогут педагогу реализовать задачи данной программы.

**Учебно-тематический план**

**Наименование разделов**

**Количество часов**

**всего**

**теория**

**практика**

**Здоровье дороже богатства**

**5**

**3**

**2**

**Что посеешь, то и пожнёшь**

**11**

**4**

**7**

**То, что даровано природой, надо благодарно принимать**

**7**

**4**

**3**

**Давайте поможем друг другу**

**10**

**5**

**5**

**Программа**

**1 класс**

Коли-чест-во часов

Название раздела, темы

Содержание учебного материала

Планируемые результаты

**5**

**Здоровье дороже богатства**

В гостях у валеологии. Здоровье глазами детей. Почему мы болеем? Гуляйте в любую погоду. Что и как нужно делать, чтобы быть здоровым.

Понятие о валеологии, здоровье и болезни.

Характеристика здоро-вого способа жизни.

Влияние разнообразных внешних факторов на здоровье человека.

Причины и формы на-рушения здоровья.

Подбор пословиц о здоровье.

* знать признаки здорового и больного человека;
* правильно выбирать одежду и обувь по сезону;
* уметь работать с дополнительной литературой

**11**

**Что посеешь, то и пожнёшь.**

На зарядку становись! Режим дня - залог здоровья. Аккуратность и личная гигиена. Босиком к здоровью. Закаливание. Взаимосвязь познавательной и двигательной деятельности. Физкультминутки от А до Я. Осанка - стройная спина. Позовём игру на урок. Помоги себе сам. Умей расслабиться.

Разучивание комплекса утренней гимнастики.

Личная гигиена и её значение для здоровья.

Принципы профилак-тики нарушения здоро-вья. Самоконтроль правильности осанки.

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.

Понятие о здоровом и безопасном отдыхе.

Способы релаксации на уроках и во внеурочной деятельности. Задачи оздоровительных пауз.

Правила закаливания и двигательной активнос-ти, ежедневная гимнас-тика. Разучивание по-движных игр. Забота о здоровье – обязанность членов семьи.

* уметь правильно строить режим дня и выполнять его;
* осознанно придерживаться правил гигиены письма и чтения;
* знать правила ухода за одеждой и обувью;
* уметь подбирать и выполнять комплексы утренней гимнастики;
* придерживаться правил закаливания;
* знать и применять правила поведения на воде;
* уметь правильно ходить, сидеть, стоять, спать;
* выполнять гимнасти-ку для глаз, упражне-ния для формирова-ния правильной осанки;
* играть в подвижные игры;

**7**

**То, что даровано природой, надо благодарно принимать.**

Час познания. Как быть здоровым круглый год. Лечит сад и огород.

Нужно правильно питаться, чтоб к врачу не обращаться. Еда должна быть лекарством. Коротко о многом. Польза молочных продуктов.

Здоровые советы. Витамины и витаминчики. Гигиена и культура питания. Проект «Букет для здоровья»

Значение растительной и животной пищи на организм человека.

Правильный выбор продуктов питания.

Основные правила и культура питания.

Разнообразное питание – источник энергии.

Основные сведения о лечебно-профилакти-ческих заведениях.

Знакомство с работой над проектом.

* осознанно придерживаться правил питания, поведения за столом;
* использовать знания о полезных свойствах овощей и фруктов, молочно-кислых продуктов в сохранении здоровья;
* составлять меню обеда на день;
* знать правила работы над проектом;

**10**

**Давайте поможем друг другу.**

Полезные и вредные привычки. Компьютер и здоровье.

«Добрые дела и слова-помощники здоровья». В дом, где смеются, приходит счастье. Характер.

Вместе весело шагать…Мои друзья.

Дружный класс. Проект «За что я уважаю своего друга». «Доброта спасёт мир».

Понятие об эмоциях, чувствах. Влияние позитивных и негатив-ных эмоций на здоро-вье человека. Влияние компьютерных игр на здоровье ребёнка. Тех-ника безопасности при работе с компьютером.

Предупреждение и ис-коренение вредных привычек у себя и других детей. Взаимо-отношения в коллек-тиве. Влияние искусст-ва на здоровье. Правила общения мальчиков и девочек, одноклассни-ков. Тестирование «Знания-сила».

* знать элементарные обязанности членов семьи по сбережению здоровья;
* уметь контролировать свои эмоции;
* стараться сдерживать негативные эмоции;
* знать правила работы за компьютером ;
* уметь анализировать положительные и отрицательные черты характера сказочных героев;

**Методические рекомендации**

Сохранение и укрепление здоровья - это важнейшие составляющие работы педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

***При организации работы должны***:

* учитываться санитарно-гигиенические требования, уровень нагрузок и возрастные особенности обучающихся.
* совершенствоваться двигательная активность детей: это физкультминутки, подвижные перемены, оздоровительный бег, занятия в спортивном зале, учебные занятия по физкультуре, Дни и Недели здоровья.

**Календарно – тематическое планирование**

**Валеология**

**1 класс**

п/п

Дата

Тема урока

**Т 1. Здоровье дороже богатства (5 часов)**

1.

В гостях у валеологии.

2.

Здоровье глазами детей. Конкурс рисунков

3.

Почему мы болеем?

4.

Гуляйте в любую погоду.

5.

Что и как нужно делать, чтобы быть здоровым. Подбор пословиц о здоровье.

**Т 2. Что посеешь, то и пожнёшь (11 часов)**

6.

На зарядку становись! Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики.

7.

Режим дня-залог здоровья.

8.

Аккуратность и личная гигиена. Ролевая игра «Уход за одеждой и обувью»

9.

Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья.

10.

Босиком к здоровью. Закаливание.

11.

Взаимосвязь познавательной и двигательной деятельности.

12.

Практикум здоровья. Физкультминутки от А до Я.

13.

Осанка - стройная спина. Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки.

14.

Позовём игру на урок. Разучивание подвижных игр.

15.

Помоги себе сам. Способы релаксации.

16.

День здоровья «Папа, мама, я – здоровая семья»

**Т 3. То, что даровано природой, надо благодарно принимать (7 часов)**

17.

Час познания. Как быть здоровым круглый год. Лечит сад и огород.

18.

Встреча с педиатром. Нужно правильно питаться, чтоб к врачу не обращаться.

19.

Еда должна быть лекарством.

20.

Коротко о многом. Польза молочных продуктов.

21.

Здоровые советы. Витамины и витаминчики.

22.

Сюжетно-ролевая игра. Гигиена и культура питания.

23.

Проект «Букет для здоровья»

**Т 4. Давайте поможем друг другу (10 часов)**

24.

Игра «Спрашивайте – отвечаем». Полезные и вредные привычки.

25.

Влияние компьютерных игр на здоровье ребёнка.

26.

Тренинг «Добрые дела и слова – помощники здоровья»

27.

В дом, где смеются, приходит счастье.

28.

Характер. Анализ положительных и отрицательных черт характера сказочных героев.

29.

Вместе весело шагать…Мои друзья. Дружный класс. Взаимоотношения в коллективе.

30.

Проект «За что я уважаю своего друга»

31.

Круглый стол «Доброта спасёт мир»

32.

Тестирование «Знания-сила»

33.

Конкурс рисунков «Здоровые люди-счастливые люди»

***Критерии оценивания***

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Учёт знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы может происходить путём архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу ***«портфолио».***Основным видом контроляна уроке валеологии является вербальная оценка.

**Прогнозируемая модель личности обучающегося:**

* здоровая – физически крепкая, психологически устойчивая, эмоционально образованная и адекватно реагирующая на происходящее, духовно и нравственно подкованная личность;
* ведение активного здорового образа жизни;
* стремление к новым знаниям и желание достичь высот, преодолеть трудности, справиться с задачей, показать высокий результат;
* умение отказаться от негативного, вредного влияния окружающей среды, способность выбрать полезное и правильное направление своей жизнедеятельности;
* умение дружить, ссориться и прощать, способность общаться;
* способность к взаимопомощи и взаимовыручке.