

 Рабочая программа курса  «Здоровей-ка».

 **Пояснительная записка.**

         Данная программа занятий  составлена для учащихся 2 класса начальной школы.

         Целью курса «Здоровей-ка» в начальных классах – сформировать у детей установку на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

          Организация внеурочной деятельности младших школьников в кружке основывается на следующих принципах:

- добровольности участия детей;

- научности;

- доступности;

- сознательности и активности;

- наглядности;

- доступности;

- связи теории с практикой;

- индивидуального подхода к учащимся и др.

  Учитель при необходимости может изменять и дополнять содержание программы.

           Каждое занятие включает четыре этапа:

1. Информация (краткое изложение теоретических сведений).
2. Фантазирование.
3. Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления.
4. Психогимнастика.

           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. Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

          Программа  включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. Занятия  требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учетом накопления знаний, умений и практического опыта.   С самых первых занятий необходимо научить детей анализировать и контролировать свои эмоции и поведение. Для этой цели на занятиях проводится психотренинг. Под руководством учителя дети учатся снимать усталость, раздражительность, недовольство и т. п. Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др. Основными формами подачи материала могут быть разными: игра – путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т. п. В начале занятия учитель дает детям необходимую информацию из области анатомии, гигиены, физиологии. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье,  и т. д. В одной беседе могут быть затронуто одно или несколько направлений.  На этих занятиях учитель использует различные формы фантазирования. В процессе игры дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны. Эти игры «Хорошо – плохо» дают возможность постепенно подвести ребенка к мысли о противоречивости окружающего мира и научить его творчески решать свои жизненные задачи. Оздоровительные паузы можно комбинировать, 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 ребенку для укреплении позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т. д. На этих занятиях оценок нет. И на поставленный вопрос ребенок может дать любой ответ. Для того чтобы дети без страха включались в обсуждение разных вопросов, нельзя реагировать отрицательно на их ответы. Чувство страха всегда вызывает скованность, неуверенность в себе, рождает неискренность.

          **Прогнозируемые результаты.**

 К концу учебного года учащиеся научатся:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;

- соблюдать правила  посадки  при письме, следить за своей осанкой;

- оказывать первую  медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах  насекомыми, кровотечении из носа;

- выполнять комплекс  упражнений  гимнастики для глаз, позвоночника;

-правильному  обращению с животными;

- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;

- составлять  распорядок рабочего дня.

К концу учебного учащиеся познакомятся:

- с анатомическими особенностями тела человека  и правилами личной гигиены;

- с правилами здоровыми образа жизни;

- с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения;

- с работой внутренних органов и профилактикой заболеваний;

- с комплексом упражнений для снятия усталости  и укрепления организма.

К концу учебного года учащиеся приобретут навыки:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;

- работы  в паре, в группе.

1 полугодие

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п.п. | Раздел. Тема | К-во час. | Цель занятия | Содержание |
| 1 | Введение.1.Давайте познакомимся (игра).2.В путь-дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся. | 2ч. | Научить детей знакомиться друг с другом, помочь учащимся быть ближе друг к другу, создать обстановку психологического комфорта. | 1. Игра в кругу «Знакомство»;2. Психогимнастика;3. Игра «Ласковушки» (с мячом);4. Раскраска. Раскрасить цветок в соответствии с настроением.5. «Где «живет» здоровье? |
| 2 | Режим для первоклашки.1.Знайте, дети, что режим людям всем необходим.2.Чтоб веселым утром встать, надо ночью крепко спать.3.Мы зарядку любим очень, каждый быть здоровым хочет.4.Практическое занятие – комплекс утренней зарядки.5.Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить.  | 5ч. | Уточнить представления детей о времени; помочь осознать время, проводимое в школе, его деление на уроки и перемены; формировать умение планировать свое время. Создать условия для формирования понятий: режим дня, сон, утренняя гимнастика. Развивать валеологические навыки детей, учить заботится о своем здоровье. Прививать любовь и заботу о собственном здоровье. | 1.Информация о режиме. Его значение.2. Сон – лучшее лекарство.3. Утренняя зарядка. Комплекс утренней зарядки.4.Игры. |
| 3. |  И моя семья.1.Вот, ребята, я какой. Почему же я такой?2.Вот смотрите, это я, а вот и вся моя семья. (Рисунок семьи – тест).3.Дома маме помогаю и с сестренкою гуляю (обязанности).4.Зря хвалить себя не буду - я для папы с мамой – чудо! | 4ч. | Показать значение семьи в жизни человека. Показать отличие ребенка от взрослого человека. Показать роль каждого члена семьи в поддержании благоприятной атмосферы в семье. На примерах показать, что все живое изменяется. Начать составление исследовательской карты. | Исследовательская карта.Психогимнастика.Фантазирование.Упражнения на развитие мышления. |
| 4. | Мои одноклассники.1.Если с другом вышел в путь – веселей дорога.2.Ты с соседом не дерись, а со всеми подружись.3. Я с мальчишками дружу и девчонкам помогу.4.Социометрия. (Практическое занятие). | 4ч. | Показать, как формируется авторитет. Определить, в каких случаях необходимо драться, а в каких – нет. Провести социометрию. | 1. Информация.2.Фантазирование.3.Психогимнастика4. Социометрия.  |
| 5. |  Уроки Мойдодыра.Моя кожа.1.Солнце, воздух и вода закаляют нас всегда.2.От простой воды, и мыла у микробов тают силы.3.Если буду, осторожен, не пораню себе кожу.4.Практическое занятие «Как правильно мыть руки». | 4ч. |  Дать понятие о закаливании. Разъяснить вредное воздействие микробов на организм.Дать рекомендации по борьбе с инфекцией.Первая помощь при повреждениях кожи.Научить детей правильно мыть руки. |  1.Если хочешь быть здоров – закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.2.Бой с микробами. Информация. Фантазирование.3. Гигиена кожи. Проведение опытов.4. Игра «Выбери ответ».5. Первая помощь при повреждениях.6. Моем руки чисто, чисто! Рекомендации. |
| 6. | Моя осанка.1.Понятие «осанка».2.Сам себе не навреди, за осанкою следи.3.Ты сиди за партой стройно и веди себя достойно.4.Упражнения для осанки. | 4ч. | Показать, как важна для человека красивая осанка. | 1. Упражнения для осанки.2. Упражнения на развитие внимания.3. Упражнение на развитие логического мышления.4.Психогимнастика5. Правила для поддержания правильной осанки. |
| 7. | Мои глаза.1.Для чего у всех у нас на лице есть пара глаз.2.Это должен каждый знать – глазам нужно отдыхать.3.Практическое занятие «Гимнастика для глаз».4.Знайте, каждому из вас нужна пара зорких глаз (охрана зрения). | 4ч. | Дать понятие об органах зрения. Познакомить со строением глаза. Выполнять гимнастику для глаз. Провести наблюдение. Выучить правила бережного отношения к зрению. | 1.Загадка. Информация.2.Отдых. Гимнастика для глаз.3. Проведение опыта.4. Игра «Полезно – вредно».5. Правила бережного отношения к зрению. |
| 8.  | Мои уши.1.Я хочу предостеречь, уши надо нам беречь. | 1ч. | Дать понятие об органах слуха. Дать учащимся понятие о строении уха. Провести опыты. Выучить правила бережного отношения к органам слуха. | 1. Информация.2. Фантазирование.3. Проведение опытов.4. Это интересно!5.Правила бережного отношения к органам слуха.6. Психогимнастика. |
|  9. |  Мои зубы.1.У ребятишек зубы есть для того, чтоб ими есть.2. Сам себе я помогу – свои зубы сберегу.3. Практическое занятие «Встреча со стоматологом» |  3ч. |  Рассказать о строении зуба. Научить, правильно чистить зубы, показать разнообразие  зубных паст. Познакомиться со школьным стоматологом. |  1. Информация.2. Фантазирование.3. Рисование.4. Упражнения на развитие мышления и слуха.5. Практикум «Чистка зубов».6 Разучивание стихотворения.7. Психогимнастика. |
| 10. | Заключительные уроки.1.Чтоб я ни делал, никогда не причиню себе вреда (беседа).2.Чтобы мне здоровым стать, надо очень много знать (тест). | 2ч. | Подвести итоги проделанной работы, провести выставку рисунков, сделанных в течение полугода.  | 1. Беседа.2. Игра «Хорошо – плохо»3. Пословицы о здоровье.4. Повторение правил здоровья. |

2 полугодие

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Разделы. Темы. | К-во час. | Цель занятия | Содержание |
| 11. | Введение.1.Что такое здоровье.2. Почему лучше быть здоровым, чем больным. Здоровый образ жизни. | 2ч. | Формировать установку  на ценность жизни как высшей ценности; понимание и восприятие себя, своей жизни как величайшего чуда, которое у каждого человека индивидуально.Научить анализировать те изменения, которые происходят в организме в процессе роста. Развивать интерес к самопознанию. | 1.Информация. Что такое здоровье.2. Фантазирование. Сочинение игр.3. Урок – соревнование. |
| 12. | Почему мы болеем?1. Признаки болезни, причины болезней.2. Кто и как предохраняет нас от болезней. | 2ч. | Рассмотреть признаки болезни, причины болезней.Показать, что режим дня – это тоже защита от болезней. Составить памятку «Как правильно готовить уроки». Познакомиться с врачами, лечащих детей.  | 1. Беседа по теме.2. Оздоровительная минутка.3. Игра – соревнование «Кто больше».4. Рекомендации «Как помочь больному».5. Тест «Твое здоровье».6. Режим дня.7. Памятка «Как правильно готовить уроки?» |
| 13. | Что нужно знать о лекарствах?1. Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства?2. Аллергия на лекарства. Реакция организма на прием лекарств. | 2ч. | Провести валеологический самоанализ. Дать понятие «Лекарства». Познакомиться с домашней аптечкой. Ее содержание.Дать понятие об аллергии. | 1.. Беседа по теме.2. Домашняя аптечка.3.Это полезно знать!4. Признаки лекарственного отравления.5. Помоги себе сам. |
| 14. | Режим для второклассника.1. Моя работа и мой отдых.2. Сколько я сплю, играю на улице?Составить режим дня. | 2ч. | Составить режим дня для второклассника. | 1. Режим дня.2. Игра «Давай поговорим».3. Анализ ситуации. |
| 15. | Что у меня внутри?1.Из чего я состою? Какой орган у меня самый главный?2.Как органы связаны между собой?3.Как помочь работать мозгу? | 3ч. | Дать понятие о функциях мозга. Рассказать о том, как помочь при обмороке.Расширить знания о мозге. | 1. Информация.2. Фантазирование.3. Психогимнастика. Игра «Зернышки». |
| 16. | Дыхание.1. Какое бывает дыхание/2. Как я дышу, когда играю, ем , сплю.3. Дыхательные упражнения. | 3ч. | Раскрыть функцию легких. | 1. Информация.2. Рекомендации.3. Фантазирование.4.Психогимнастика.5. Дыхательные упражнения. |
| 17. | Сердце.1. Как работает сердце?2. Что такое кровь?3. Как почувствовать свое сердце. Тренировка сердца. | 3ч. | Рассмотреть строение сердца; формировать бережное отношение к сердцу и окружающим людям; дать понятие о большом и малом круге кровообращения. | 1. Скороговорка.2. Пословицы о здоровье.3. Практическая работа. Порез. Первая помощь.4.Самонаблюдение.5. Опыт.6. Физминутка.7. Кроссворд.8. Фантазирование.9. Охрана и укрепление здоровья. |
| 18. | Зачем человек ест?1. Как правильно питаться?2. Овощи и фрукты.3. Лук от семи недуг.4. Золотое яблоко.5.Морковкина копилка.6. Приключения картошки.7. Практическое занятие. | 7ч. | Показать роль пищи в жизни человека.Показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи. Рассказать о многообразии блюд из овощей и их пользе. Показать роль фруктов и соков для здоровья человека. Дать представление о разных видах соков. | 1. Информация.2. Фантазирование.3. Психогимнастика.4. Иллюстрации.5. Сервировка стола.6. Упражнение на развитие мышления.7. Копилка моих рецептов.  |
| 19. | Мои зубы.1. Что полезно для зубов.2. Практическое занятие. | 2ч. | Рассмотреть схему внутреннего строения зуба. Учить видеть пользу для своих зубов. | 1.Информация о внутреннем строении зуба.2.Это полезно!3. Гигиена полости рта. |
| 20. | Мои глаза.Как помочь своим глазам? | 1ч. | Показать, что глаза главные помощники человека и их надо беречь. | 1. Беседа.2. Гимнастика для глаз. |
| 21. | Если хочешь быть красивым.Витамины для кожи. | 1ч. | Показать, что кожа – надежная защита организма. Повторить правила ухода за кожей. Доказать, что и коже нужны витамины. | 1. Значение кожи.2. Игра «можно или нельзя»3. Гигиена тела. |
| 22. | Чтобы ногти не ломались. | 1ч. | Показать, насколько важно ухаживать за руками и ногтями.  | Правила ухода за ногтями. Рекомендации. |
| 23. | Как закаляться. | 1ч. | Разъяснить необходимость закаливания и занятий физическими упражнениями. | 1. Виды закаливания.2. Фантазирование.3. Психогимнастика. |
| 24. | Защитные функции организма и как их укреплять? Детские болезни.Прививки от болезней. | 2ч. | Познакомиться с защитными функциями организма и как их укреплять. Научить правильному применению своих знаний в случае заболеваний. Разъяснить понятия – инфекция, инфекционные заболевания, прививки от болезней. | 1. Работа в тетрадях.2. Игра – соревнование.3. Работа со стихотворением.4. Стих. «Прививка». Зачем они нужны? Обсуждение. |
| 25. | 1.Чем опасны домашние животные.2. Правила обращения с животными.  | 2ч. | Разъяснить необходимость защиты от насекомых, предосторожности при обращении с животными. | 1. Беседа по теме.2. Последствия от укусов насекомых.3.Помоги себе сам.4. Правила обращения с животными. |
| 26. | Чтобы мне здоровым стать, надо очень много знать (тестирование). | 1ч. | Подвести итоги проделанной работы; провести выставку «Дневничков» и сделанных в течение года рисунков. Помочь составить индивидуальную «программу здоровья». | 1. Выставка работ,2. Тест. |