

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Михайловская средняя общеобразовательная школа №1»
Михайловского района Алтайского края**



**Краткосрочная дополнительная образовательная программа
«Азбука Здоровья»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст детей: 6 - 10 лет

Срок реализации: 14 дней (лагерная смена)

Составитель: Кухаренко С.А., старшая вожатая

с. Михайловское. 2021

Пояснительная записка

1.1 Актуальность

В XXI веке тема здоровья человека очень актуальна. Состояние здоровья школьников в нашей стране вызывает серьезную тревогу у многих специалистов. Здоровье школьников ухудшается с каждым годом, по сравнению с их сверстниками прошлых лет. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Многие учёные занимались проблемой сохранения и укрепления здоровья школьников. Существенна необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа «Азбука Здоровья» направлена на создание мотивации у школьников на ведение здорового образа жизни, на формирование потребности сохранения физического и психического здоровья.

Цели программы:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

Основные задачи программы:

- прививать общечеловеческие ценности (ценность собственной и другой жизни);
 - создавать комфортную психологическую атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включения в активную индивидуальную и коллективную деятельность;
 - сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
 - научить детей делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
 - научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Ценностные ориентиры содержания программы «Азбука Здоровья»

Данная программа строится **на принципах:**

- Принцип сознательности нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.
- Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.
- Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.
- Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные

особенности детей, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ребёнка, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

- Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

- Принцип активности предполагает в детях высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

- Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья.

- Принцип формирования ответственности у детей за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Практическая направленность.

Содержание занятий направлено на развитие у детей негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Срок реализации программы

Программа «Азбука Здоровья» рассчитана на 14 часов обучения. Возраст детей, обучающихся по данной программе: 6 - 10 лет.

Занятия проводятся по группам. Количественный состав группы 25 человек.

Продолжительность занятия — 1 час.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Изучение программного материала начинается преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Каждый отдельный раздел включает в себя дополнительные виды деятельности:

- просмотр видеофильмов;
- организация подвижных игр; ролевая игра;
- творческих дел;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;
- конкурсы рисунков, конкурсы плакатов,
- путешествия, экскурсии;
- беседы;
- спортивные мероприятия;
- викторины на лучшее знание ПДД, правил безопасности;
- настольные, дидактические игры.

Организация занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать занятием радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Ожидаемые результаты

К концу обучения дети должны *знать*:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила поведения;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания;
- факторы, влияющие на здоровье человека;

- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- правила дорожного движения.

Уметь:

- составлять режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики;
- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену;
- соблюдать правила дорожного движения.

Содержание курса

Программа «Азбука Здоровья» состоит из 4 разделов:

1 раздел «По секрету всему свету»

Цель раздела: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими; культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закалывающих процедурах; ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края; интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях; формирование чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины. Активный и пассивный отдых. Виды спорта, развивающие легкие, сердце. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Каждому овощу свое время. Молоко – волшебный дар.

2 раздел «Безопасность»

Цель раздела: формирование у детей потребности предвидеть возможные жизненные экстремальные ситуации; сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности

окружающих; приобретение ими навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказание помощи пострадавшим, обучение детей методам обеспечения личной безопасности.

Содержание

Общие понятия опасности и чрезвычайной ситуации. Основные виды травм у детей. Оказание первой медицинской помощи. Безопасное поведение дома. Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности. Огонь и человек. Правила безопасного поведения при возникновении пожара в доме. Безопасное поведение на природе. Опасные животные и насекомые. Правила поведения при встрече с опасными животными, меры защиты от них. Как ориентироваться в лесу. Водоёмы и правила поведения на них. Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами. Правила безопасного общения с незнакомыми людьми.

3 раздел «Внимание! Дорога!»

Цель раздела: формирование навыков соблюдения ПДД сохранения жизни и здоровья детей; культурного поведения на дорогах и улицах.

Содержание

Правила дорожного движения. Правила перехода дорог. Движение пешеходов. Дорожные знаки. Сигналы светофора и регулировщика. Мы — пассажиры, обязанности пассажира. Виды транспортных средств. Специальные транспортные средства. Железнодорожный транспорт, его особенности, безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом. Причины дорожно-транспортного травматизма.

4 раздел «Подвижные игры»

Цель раздела: снятие у учащихся утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием раздела «Подвижные игры», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Содержание

Подвижные игры (игровые упражнения с метанием и ловлей мячей, игровые упражнения прыжками, игровые упражнения на равновесие, игровые упражнения с ходьбой, игровые упражнения с лазанием и т.д.). Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Русские народные игры.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
---	--------------	--------------

1	Первые страницы азбуки здоровья.	1
2	Мойдодыр и его друзья.	1
3	Опасности вокруг нас.	1
4	Наш друг - светофор.	1
5	Путешествие по островам.	1
6	Советы доктора Айболита.	1
7	Лекарства - польза и вред.	1
8	Мы едем, едем, едем...	1
9	Скакалочка - выручалочка.	1
10	Школа доктора «Природа».	1
11	Первая помощь.	1
12	Причина дорожно-транспортного травматизма.	1
13	Быстрые, ловкие, умелые.	1
14	Здоровье - это здорово!	1

Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.-с.54
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Бабкина Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001-№12 с.3-6.
4. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001
6. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
7. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
8. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
9. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
10. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007..
11. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.