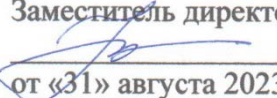


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Подтесовская средняя общеобразовательная школа № 46 имени В.П. Астафьева»

ПРИНЯТО
протокол заседания методического объединения
учителей начальных классов
от «29» августа 2023 года № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Е.В. Кистанова
от «31» августа 2023 года

Рабочая программа учебного курса
«Урок здоровья»
для основного начального общего образования (1 - 2 класс)
Срок освоения: 1 год

Составители:
Любинская Е. А., Мельникова Н.В.,
учителя начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Строго объективных критериев, дифференцирующих понятия «болезнь» и «здоровье», пока нет. Существует более 300 определений здоровья. Остановимся на определении, где здоровье определяется как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Существует и определение здоровья по Брехману.

- *Соматическое здоровье* - удел биологии и медицины.
- *Физическое здоровье* - сфера физической культуры и спорта.
- *Психическое здоровье* - область применения психологических наук.
- *Нравственное здоровье* отражает социальную ценность человека, формирует нравственность и духовность.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно-нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только о духовном благополучии, необходимость комплексного подхода. «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия - постоянные, и значит заменить их ничем нельзя» (Н. Амосов). Лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребенка. Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребенка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству. Чтобы успешно справиться с этой задачей, родители должны иметь определенную теоретическую и практическую подготовку в этих вопросах.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Разработанная программа «Уроки здоровья» ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Ключевое понятие в валеологии («валео» - быть здоровым, «логос» - наука) - гармония. А формирование гармонично развитой личности - цель воспитания. Для понимания роли учителя и классного руководителя в валеологическом воспитании вспомним легенду.

«У древнего бога Эскулапа было две дочери - Панацея и Гигиена. Они обе владели даром целительства. Но лечили по-разному. Панацея считала, что может подарить людям лекарство от всех болезней сразу. Гигиена же говорила, что на все случаи жизни одного-единственного средства быть не может. Человек слаб и уязвим, потому что не знает Законов Жизни. Этим Законам надо людей научить. Разные пути у дочерей Эскулапа. Панацея лечит людей таблетками да микстурами, ищет единственное средство от всех болезней сразу. А Гигиена просвещает людей, объясняет Законы Жизни. Она верит, что, овладев ими, люди станут физически и духовно здоровыми, а сама жизнь - прекрасной. Педагоги, подобно Гигиене, должны нести знания о Здравье».

Значит, одна из задач классного руководителя - формирование у школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру.

Принципы программы «Уроки здоровья», на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

1. Системный подход. Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребенка. Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.

2. Деятельностный подход. Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

3. Принцип «Не навреди!». Предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приемов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

4. Принцип гуманизма. В валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

5. Принцип альтруизма. Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам - научи друга».

6. Принцип меры. Для здоровья хорошо то, что в меру.

ЗОЖ определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собой, с другими людьми, с обществом и природой. В соответствии с этой системой отношений программа «Уроки здоровья» осуществляет воспитательную работу в следующих направлениях:

- «Я и мое здоровье». Резервы моего здоровья - мое богатство.
- «Я и другие люди». Взаимодействие в коллективе как условие здоровья ребенка.
- «Семья - древо жизни». Моя родословная. Моя роль в семье.
- «Мальчики и девочки - чудо природы». Половые различия

как основа мироустройства.

- «Я и общество». Явления общественной жизни, социальные институты.
- «Я и мир вещей». Уважительное отношение к творениям

рук человеческих.

- «Мир природы». Взаимодействие с природой как основа

здоровья.

Человек должен овладеть искусством здоровой жизни, уметь вести здоровый образ жизни.

Под образом жизни понимают способ жизнедеятельности.

Понятие ЗОЖ включает в себя следующие блоки:

- Режим труда и отдыха.
- Физическая активность и закаливание.
- Рациональное питание.
- Психогигиена и психопрофилактика.
- Создание благополучной для человека окружающей среды.
- Отказ от курения и алкоголя.
- Половое воспитание и сексуальное здоровье.
- Нетрадиционные методы оздоровления.

Здоровый образ жизни - это формы и способы повседневной жизни человека, которые приводят к совершенствованию резервных возможностей организма, успешному выполнению

сознательной и профессиональной функций, способности к профилактике наиболее распространенных заболеваний.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм в общеобразовательном процессе, повышение качества преподавания физической культуры, проведение профилактических мероприятий по ведению здорового образа жизни - вот небольшой перечень основных направлений работы школы по этому вопросу.

Цель занятий по программе «Уроки здоровья»:

- учиться быть здоровым душой и телом;
- стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Программа кружка «Уроки здоровья» рассчитана на учащихся начальных классов.

Срок реализации данной программы. Формы и режим занятий.

Занятия проводятся по 1 часу, 1 раз в неделю:

1 класс - 1 год – 33 часа.

В результате изучения курса обучающиеся должны:

знать/понимать:

- признаки утомления, в том числе зрительного;
- чем отличается состояние здоровья от состояния болезни;
- понятие «эмоции», «настроение», основные виды эмоций себя и других людей;
- общепринятые правила коммуникации;
- названия основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- основные правила рационального питания с учетом возраста;
- правила профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- основные природные факторы, укрепляющие здоровье, и правила их использования;
- способы охраны своего здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- вредные привычки и какой вред представляют они для здоровья;
- алкоголизм и наркомания - трудноизлечимые заболевания;
- основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций;
- лечебные учреждения, профессии врачей-специалистов, которые могут оказать услуги в случае болезни; почему необходимо посещать врача;
- лечебные свойства некоторых деревьев, кустарников, трав;
- правила использования лекарственных растений для профилактики и лечения некоторых заболеваний;
- особенности своего физического и психического развития, характера, памяти, внимания для их совершенствования и коррекции;
- особенности развития мальчиков и девочек, значение самовоспитания в формировании личности мальчика и девочки;
- состав, родственные корни своей семьи;
- правила общения с взрослыми незнакомыми людьми обоего пола, избегая тем самым возможных экстремальных ситуаций;
- значение досуга, образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;

- значение двигательной активности для развития здорового организма;

уметь:

- применить общепринятые правила коммуникации;
- соблюдать правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- выделить, проанализировать и рассказать о субъективных признаках своей усталости;
- словесно объяснить основные виды эмоций и настроения, отчетливо выразить их с помощью жестов, мимики и позы;
- приготовить витаминный травяной чай, фруктовые и овощные коктейли;
- самостоятельно искать выходы из проблемных ситуаций;
- корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми;
- в случае необходимости правильно обратиться за экстренной медицинской помощью;
- аккуратно и осознанно обращаться с лекарствами, которые хранятся дома;
- (в модельных условиях) избегать ситуации пассивного курения;
- отказаться от вредных привычек;
- в случае необходимости правильно обратиться за экстренной медицинской помощью;
- выполнять правила профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- аккуратно и осознанно обращаться с лекарствами, которые хранятся дома;
- экологически взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни;
- оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях;
- правильно строить режим дня и выполнять его;
- составить для себя программу оздоровления на летний и зимний сезоны года и обеспечить ее выполнение;
- измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания в состоянии покоя и после физической нагрузки, понимать значение определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- распознавать и анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течение всего дня;
- любить и почитать отца, мать, уважать других членов семьи, помогать вести хозяйственные дела в семье;

иметь представление:

- о том, что восприимчивость к наркотическим средствам индивидуальна и зависимость может наступить после первого приема.

Ожидаемый конечный результат:

- Улучшение организации и повышение качества оказания психологической помощи детям и взрослым.
- Формирование здорового жизненного стиля и высокоактивных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у младших школьников.
- Эффективность решения оздоровительных задач валеологического воспитания можно определить по динамике физического состояния вашего ребенка, по уменьшению заболеваемости, по формированию его умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми, по проявлениям сострадания, стремления

помочь окружающим, по снижению уровня тревожности и агрессивности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Проведение уроков-соревнований, уроков-викторин, анкетирование, тесты, выполнение контрольных занятий.

Содержание учебного курса.

Познание окружающего мира. Органы чувств

Забота о глазах.

Уход за ушами

Язык – орган вкуса

Уход за зубами.

Здоровая улыбка. Правильно чистим зубы

Уход за руками и ногами.

Обоняние. Запах. Что умеет наш нос?

Осязание. Забота о коже.

Органы чувств и мозг.

Гигиена. Почему надо умываться? Друзья Мойдодыра.

Опора тела и движение. Мышцы, кости и суставы.

Осанка – стройная спина!

Как следует питаться.

Режим дня школьника. Сон - лучшее лекарство.

Как закаляться. Обтирание и обливание.

Настроение. Эмоциональная сфера личности.

Эмоциональные переживания и способы их выражения.

Жесты, мимика, позы.

Настроение в школе. Настроение после школы.

Как говорить по телефону.

Поведение и характер. Доброта. Сотвори солнце в себе.

Правила, обязательные для всех.

Как вести себя в гостях. Я принимаю подарок. Я дарю подарок.

Правила поведения в театре и кино.

Правила вежливого общения. Волшебные слова.

Как вести себя в транспорте и на улице.

Велосипед как средство здорового образа жизни.

Помоги себе сам. Изготовление настольных игр по ЗОЖ.

Ложь и правда. Пословицы и поговорки о неправде.

Опрятность, аккуратность в одежде.

Каждой вещи свое место. Вредные привычки.

Праздник «Огонек здоровья». Защита мини-проекта.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Обучение грамоте					
1.	Познание окружающего мира	10			https://resh.edu.ru/
.2	Гигиена	2			https://resh.edu.ru/
.3	Опора тела и движение	5			https://resh.edu.ru/
4	Я и общество. Правила, обязательные для всех.	16			https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	