МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ

«ЛИЦЕЙ № 11»

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Утверждено»***  директор МАОУ «Лицей № 11»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Потатуева В.О.  Приказ № 250 от 01.09.2021 | ***«Рассмотрено»***  на заседании НМС  Протокол № 1 от 13.08.2021  Председатель НМС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ общеразвивающАЯ ПРОГРАММА**

**« Урок Здоровья »**

***Естественнонаучной направленности***

**Учитель, реализующий программу:** Сидоренко Е.В.

**Возраст обучающихся:** 6-7 лет

**Срок реализации программы:1 год**

**Количество часов: 33**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **За год** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| 33 | 9 | 7 | 9 | 7 |

Ростов-на-Дону

2021 – 2022 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа «Урок здоровья» для 1Д класса **составлена на основе** следующих документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации» с учётом изменений, внесённых Приказом Минпросвещения от 31.07.2020 №304 (в редакции от 02.07.2021).
* Федеральный закон от 3.11.2006 № 174-ФЗ «Об автономных учреждениях».
* Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».
* Областной закон «Об образовании в Ростовской области» от 14.11.2013 №26-ЗС (в редакции от 05.12.2018).
* Приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060,от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507,от 31.12.2015 № 1576, приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712).
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 25.10.2013 № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам».
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
* Постановление Главного государственного санитарного врача России от 30.06.2020 № 16 « Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (действует до 01.01.2022).
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
* Решение Ростовской-на-Дону городской Думы от 28.08.2012 № 318 «О принятии положения «О порядке установления тарифов (цены, платы) на регулируемые услуги (работы, товары) муниципальных предприятий и учреждений города Ростова-на-Дону, а также юридических лиц, осуществляющих регулируемые виды деятельности» произведен расчет тарифов.
* Постановление Администрации города Ростова-на-Дону от 12.08.2014 № 900 «Об утверждении Методики расчета тарифов на платные образовательные услуги, предоставляемые муниципальными образовательными учреждениями города Ростова-на-Дону".
* Постановление Администрации города Ростова-на-Дону от 10.08.2012 № 657 «Об утверждении административного регламента АР-239-14-Т «Предоставление дополнительных платных образовательных услуг в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ), муниципальном общеобразовательном учреждении (МОУ).
* Дополнительная образовательная программа на уровне платных образовательных услуг МАОУ «Лицей № 11», утверждённая приказом директора от 01.09.2021 № 250.
* Учебный план МАОУ «Лицей № 11» на уровне платных образовательных услуг на 2021-2022 учебный год, утверждённый приказом директора от 01.09.2021 № 250.
* Положение об оказании платных образовательных услуг в МАОУ «Лицей № 11», утверждённое приказом директора от 30.12.2020 №180.
* Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, утверждённое приказом директора от 26.03.2020 №180.

Курс **« Урок здоровья»** направлен на достижение следующих **целей,** обеспечивающих реализацию личностно-ориентированного деятельностного подходов к обучению:

•сформировать у учащихся бережное отношение к своему здоровью и потребность следовать здоровому образу жизни

•сформировать индивидуальную философию здоровья на основе ценностных ориентаций, знаний и умений, полученных в школе

• дать импульс к непосредственной мыслительной и двигательной деятельности, способствовать повышению работоспособности, помочь учащемуся выбрать индивидуальные принципы здорового образа жизни.

**Задачи:**

**•** Формирование мотивационно-ценностного отношения к ЗОЖ, установки на самопознание, саморазвитие.

**•** Ознакомление с правилами личной и общественной гигиены, безопасности жизнедеятельности.

• Воспитание осознания того, что человек является частью природы и космоса, воспитание природосберегающего поведения детей.

• Формирование представлений о своем нравственно-духовном, психофизическом состоянии здоровья как личном и общественном достоянии.

• Приобретение опыта методов и форм здоровьесберегающей работы для достижения оптимального уровня жизнедеятельности.

**Особенности содержания предмета.**

Курс «Уроки здоровья» разработан в рамках программы развития МАОУ лицея № 11, отображает профиль образовательного учреждения и направлен на развитие заинтересованного отношения к собственному здоровью и здорового образа жизни обучающихся начальной школы.

Программа курса рассчитана на 4 года обучения из расчёта 1 учебный час в неделю в каждом классе.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – важнейший фактор в деле воспитания молодого поколения. Здоровый образ жизни предполагает высокий уровень душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для этого ребёнку необходимы знания о своём организме, законах его развития, взаимодействия с социальными факторами.

Курс «Уроки здоровья» интегрирует знания из разных наук с целью формирования положительной мотивации деятельности, направленной на оздоровление.

Содержание «Уроков здоровья», их направленность обусловлены общими задачами формирования личности ребёнка. Познавательным содержанием игровых задач и игровых действий. Разработки уроков по конкретным темам содержат нравственные требования к взаимоотношениям между детьми, и следованию нормам поведения.

Использование возможностей здоровье сберегающих педагогических технологий в конечном итоге приведёт к повышению интереса к знаниям, обеспечит ребёнку получение знаний о целостности и гармонии мира. Пробудит в нём осознание ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих.

Уроки «Уроков здоровья», и в том числе физкультминутки, содержат два основных структурных компонента:

* Мотивационный компонент – т.е. выработка внутренней мотивации учения, являющейся основой формирования познавательного интереса.
* Операционный компонент – научить учащихся организовывать свою здоровье сберегающую деятельность в соответствии с учебной задачей.

Практические занятия в «Уроках здоровья» включают решения кроссвордов по теме урока, задач по ОБЖ, деловые контрольные с применением игровых технологий. Ненавязчивая форма обучения максимально способствует достижению цели урока: повторение базовых знаний по учебным темам и углубление навыков практического использования этих знаний. Урок реализует принципы новизны и научности, что помогает добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здорового образа жизни.

Физкультминутки проводятся тут же, в классе, и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Они органически сочетаются с усвоением нового материала, но при этом не только не отвлекают от учения, а, наоборот, способствуют интенсификации умственной работы.

**Технологии и методики обучения:**

Основными формами организации являются лекции, семинары, групповая и парная работа, практические занятия.

Основные формы обучения – урочная (нетрадиционные и интегрированные уроки), внеурочная (игровые приемы).

Дополнительные виды деятельности:

* чтение стихов, сказок, рассказов;
* разучивание и прослушивание песен;
* подвижные игры;
* физические упражнения и ежедневная утренняя зарядка;
* рисование и лепка.

Методика работы по программе 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. Уроки 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.

Проведение уроков Здоровья исключает академический стиль назидания и указания. Это скорее всего совместное размышление об образе жизни, попутные советы, путешествие в тайны своей сущности, связанное с многими открытиями. Важно, чтобы в учебном процессе у каждого ребенка формировалось настроение особой радости, нежности к самому себе, а через себя — к другим.

Программа предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста. Предлагаемые темы и разделы рассчитаны на 4 года обучения.Они взаимосвязаны между собой, и каждый последующий год обучения разработан с учетом уже имеющихся знаний.

При реализации программы используются групповые и индивидуальные формы работы, основным элементом которых является игровая педагогика. Игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья, нравственности, достоинства.

В ходе реализации программы этому виду деятельности придается особое значение. Использование на уроках различных игровых моментов позволяет удовлетворить базовые возрастные потребности ребенка в игре, подражании, движении, практическом действии. Это способствует продуктивному усвоению обсуждаемой темы урока. Кроме этого, предполагается проведение подвижных, развивающих и психотехнических игр.

В условиях временной реализации образовательных программ основного общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме самоизоляции детей руководствоваться Положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В процессе осуществления реализации применяются следующие формы обучения:

* непосредственное взаимодействие с обучающимися в режиме видеоконференции – смешанное обучение с использованием сервиса Google meet, с сохранением объема учебного материала, выносимого на текущий контроль (в том числе автоматизированный) и промежуточную аттестацию, а также сроков и формы текущего контроля, промежуточной аттестации.
* опосредованное взаимодействие с обучающимися с использованием ЭО и ДОТ с сохранением объема заданий для самостоятельного изучения, сроки консультаций, объем учебного материала, выносимого на текущий контроль (в том числе автоматизированный) и промежуточную аттестацию, сроки и формы текущего контроля, промежуточной аттестации.

Учебная программа **рассчитана на 35 часов** (из расчёта 1 час в неделю).

Рабочая программа по курсу «Урок здоровья**»**  в 1Д классе составленав соответствии с Учебным планом, календарным учебным графиком и расписанием учебных занятий на 2021-2022 учебный год и **реализуется за 35 часов.**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

•Повышение уровня гигиенических знаний, сознательного поведения учащихся;

•Формирование мотивации, практических знаний и умений по обеспечению здорового образа жизни;

•Улучшение показателей здоровья;

•Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья учащихся;

•Снижение количества ситуаций, представляющих опасность для здоровья младших школьников;

•Решение проблемы: «Человек – образ жизни – образование – здоровье».

•Обучающиеся будут осознавать значимость здорового образа жизни, начнут относится более уважительно к собственному организму и окружающему миру. Ребёнок научится с малых лет ценностному отношению к своему здоровью, умению противостоять вредному влиянию среды в процессе социализации.

Итогом воспитательной работы по программе является степень сформированности качеств личности:

— гуманность;

— вежливость;

— трудолюбие;

— физическая культура;

— честность;

— любознательность;

— а также уровень развития межличностных отношений в коллективе.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. Введение

1.1. Человек как продукт эволюции. Человек – дитя живой природы. *Рождение жизни на Земле. Организм и окружающая среда.*

1.2. Понятие о человеке. *Как, где и когда появились на Земле наши предки.*

1.3. Когда болеет природа, болеет и человек. *Луга, леса. Правила пребывания в природе.*

2. Физическое здоровье и ЗОЖ

2.1. Понятие о здоровье. *Что нужно делать, чтобы быть здоровым. Понятие о здоровом образе жизни. Здороваться не будешь – здоровья не получишь. Волшебные слова.*

2.2. Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. *Арттерапия. Рефлексия.*

2.3. Режим дня – это… *Можно ли быть всегда бодрым и работоспособным. Режим дня первоклассника.*

2.4. Для чего я ем. Я ем, чтобы жить, а живу, чтобы есть. *Продукты, которые едят в стране здоровья. Сладкая страничка. Разнообразное питание. Жевательная резинка – польза или вред. Гигиена питания.*

2.5. Быть в движении – значит укреплять здоровье. *Сколько часов в сутки вы двигаетесь? Активные перемены. Игры подвижные и спортивные. Работа сердца. Что такое пульс?*

2.6. Без чего нельзя и дня прожить. Свежий воздух и движение. *Гиподинамия. Ежедневные прогулки на свежем воздухе. Проветривание перед сном.*

2.7. Осанка по заказу. Дерево жизни. *Его строение и функции. Защита жизненных органов. Спинной мозг – основа движения. Связки и хрящи. Гибкость позвоночника. Физические упражнения на гибкость. Правила их выполнения. Как правильно сидеть, спать, передвигаться.*

2.8. Что такое правильная осанка. *Осанка человека. В чем она проявляется и от чего зависит. Привычка правильно держать свое тело. Красивая и стройная фигура человека. Способы определения правильной осанки. Физические упражнения на формирование осанки. Упражнения при начальной стадии искривления позвоночника.*

2.9. Если хочешь быть здоровым – закаляйся. *Охлаждение и перегревание. Закаливание воздухом. Закаливающие действия воды. Водные процедуры: умывание, обтирание, мытье ног, душ, купание в открытом водоеме.*

2.10. Культурно-гигиенические основы здоровья. Микробы. Уроки Мойдодыра. *Что такое микробы? Микробы – друзья, микробы – враги. Где любят жить микробы. Что такое хорошо и что такое плохо. Как проникают микробы в организм человека. Почему надо мыть руки 100 раз в день?*

3. Психическое здоровье

3.1. Эмоции приятные и неприятные, их отличия.

3.2. Плохое и хорошее настроение, как оно выражается?

3.3. Релаксация (расслабление).

3.4. Игры и упражнения на релаксацию. *Расслабление.* *Умение расслабляться.*

3.5. Улыбайтесь. Здоровье – это когда ты весел. *Смех без причины. Цирк и клоуны. Какой смех полезен.*

3.6. Волшебные слова. Арттерапия. Рефлексия. *Упражнения на расслабление.*

4. Нравственно-духовное здоровье

4.1. История моей семьи. Моя родословная. *Путешествие в тайну моего рождения. Дневник здоровья «Я родился». Откуда берутся дети. Удивительные превращения, которые пережил каждый. Дневник здоровья «Воспоминания моих родителей».*

4.2. Мое имя: что оно означает, кто и почему меня так назвали?

4.3. Что означает моя фамилия. Что такое честь фамилии.

4.4. Почему я похож на маму. Папу…

5. Основы доврачебной помощи

5.1. Органы чувств. *Какие органы чувств мы знаем. За что они отвечают?*

5.2. Уход за кожей. *Ожоги. Первая помощь.*

5.3. Уход за волосами и ногтями. *Расческа – предмет индивидуального пользования. Дезинфекция.*

5.4. Берегите зубы. *Заболевание зубов – кариес! Привила ухода за зубами.*

5.5. Попадание острых предметов в органы зрения, дыхания, слуха. *Уход за ушами. Как чистить уши. Как защитить свои уши.*

5.6. Один дома. *Бытовые травмы. Первая и взаимопомощь.*

5.7. Причины возникновения и пути передачи инфекционных заболеваний. *Здоровье, что это такое. Признаки болезни, признаки здоровья. Наследственные заболевания. Анкета для бабушки и дедушки. Что мешает человеку быть здоровым.*

5.8. Принципы предупреждения инфекций. *Прививки. Нужно ли делать прививки от гриппа?*

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название раздела и тема урока** | **Форма проведения урока** | **Дата проведения урока** |
| 1. | Введение  Человек как продукт эволюции. Человек – дитя живой природы. |  | 03.09 |
| 2. | Понятие о человеке. |  | 10.09 |
| 3. | Как, где и когда появились на Земле наши предки. | Экскурсия в музей | 17.09 |
| 4. | Физическое здоровье и ЗОЖ  Понятие о здоровье. |  | 24.09 |
| 5. | Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. | Ролевая игра | 01.10 |
| 6. | Режим дня – это… |  | 08.10 |
| 7. | Для чего я ем. Я ем, чтобы жить, а живу, чтобы есть. |  | 15.10 |
| 8. | Быть в движении – значит укреплять здоровье. |  | 22.10 |
| 9. | Без чего нельзя и дня прожить. Свежий воздух и движение. | Практическое занятие | 29.10 |
| 10. | Осанка по заказу. Дерево жизни. |  | 12.11 |
| 11. | Что такое правильная осанка. | Практическое занятие | 19.11 |
| 12. | Если хочешь быть здоровым – закаляйся. |  | 26.11 |
| 13. | Культурно-гигиенические основы здоровья. Микробы. Уроки Мойдодыра. | блицтурнир | 03.12 |
| 14. | Психическое здоровье  Эмоции приятные и неприятные, их отличия. | Тренинг | 10.12 |
| 15. | Плохое и хорошее настроение, как оно выражается? | Ролевая игра | 17.12 |
| 16. | Релаксация (расслабление). | Тренинг | 24.12 |
| 17. | Игры и упражнения на релаксацию | Психотехнические игры | 14.01 |
| 18. | Улыбайтесь. Здоровье – это когда ты весел. |  | 21.01 |
| 19. | Волшебные слова. Арттерапия. Рефлексия. |  | 28.01 |
| 20. | Нравственно-духовное здоровье  История моей семьи. Моя родословная. |  | 04.02 |
| 21. | Мое имя: что оно означает, кто и почему меня так назвали? |  | 18.02 |
| 22. | Что означает моя фамилия. Что такое честь фамилии. |  | 25.02 |
| 23. | Почему я похож на маму. Папу… |  | 04.03 |
| 24. | Основы доврачебной помощи  Органы чувств. |  | 11.03 |
| 25. | Уход за кожей. Ожоги. Первая помощь. | Практическое занятие | 18.03 |
| 26. | Уход за волосами и ногтями. Расческа – предмет индивидуального пользования. Дезинфекция. |  | 08.04 |
| 27. | Берегите зубы. Заболевание зубов – кариес! |  | 15.04 |
| 28. | Попадание острых предметов в органы зрения, дыхания, слуха. | Ролевая игра | 22.04 |
| 29. | Один дома. Бытовые травмы. Первая и взаимопомощь. | Практическое занятие | 29.04 |
| 30. | Причины возникновения и пути передачи инфекционных заболеваний. |  | 06.05 |
| 31. | Принципы предупреждения инфекций. Прививки. |  | 10.05 |
| 32. | Правила безопасного поведения на улице. |  | 13.05 |
| 33 | Правила безопасного поведения на природе. |  | 17.05 |
| 34 | Правила безопасного поведения при общении с животными. |  | 20.05 |
| 35 | Что я знаю о здоровье. Итоговое занятие | Игра – путешествие по стране «Здоровья» | 24.05 |