

*МБОУ «Архангельская СОШ  
им. Героя Советского Союза Краснова В.М.»*

# *Кружок «Уроки здоровья»*

*Нефёдова Антонина Викторовна*

*1 класс*

*Сентябрь 2011-Май 2012*

*Основная цель начальной школы – развитие ребёнка при сохранении душевного, физического здоровья и эмоционального благополучия.*

*Дети младшего возраста восприимчивы к обучающим воздействиям, поэтому параллельно с оздоровительно-физкультурными мероприятиями целесообразно использовать и просветительскую деятельность (изучение особенностей своего организма).*

*Это удобно осуществлять на уроках здоровья.*

*Опираясь на разработанные программы по укреплению и сохранению здоровья и на авторскую программу Л.А. Обуховой «Школа докторов природы» была разработана программа кружка «Уроки здоровья». Она составлена с учётом возрастных особенностей детей, применительно к условиям нашей школы.*



# *Цель курса:*

*Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.*



# *Задачи курса:*

- 1. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;*
- 2. Обеспечение физического и психического саморазвития.*





# *Уроки отражают все компоненты здоровья:*

- режим дня,*
- отказ от вредных привычек,*
- выбор одежды,*
- положительные эмоции,*
- рациональное питание,*
- закаливание и оздоровление,*
- чистота тела,*
- продукты питания,*
- чистота дома и в природе,*
- движение.*



*Работа строится в лично-ориентированном направлении, акцент делается на поисковую активность самих детей, с побуждением их к творческому выполнению заданий.*

*Содержание уроков здоровья наполнено сказочными и игровыми сюжетами, изобразительными работами, стихами, сценками, кроссвордами, подвижными и деловыми играми, общением с природой, оздоровительными минутками и физическими упражнениями с учётом возможностей и интересов детей класса.*



## *Ожидаемые результаты изучения курса:*

- 1. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью;*
- 2. Владение навыками здорового образа жизни (чистить зубы утром и вечером; выполнять утреннюю зарядку; есть здоровую пищу; выполнять правила безопасного поведения на улицах города, на дорогах, на природе, в повседневной жизни; жить в гармонии с собой и окружающим миром);*
- 3. Повышение индекса здоровья класса.*



*Мало научить ребёнка делать зарядку, есть здоровую пищу, чистить зубы, также важно, чтобы он с раннего детства учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в мире с собой и окружающими его людьми, будет здоров.*

