

*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.

