Краевое государственное казённое образовательное учреждение, реализующее адаптированные общеобразовательные программы « Школа №1».

Программа утверждена Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МО учителей начальных классов Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г. (Ф.И.О.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

( Протокол №\_\_\_\_\_\_\_ ) « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г.

Программа по валеологии

«Я и моё тело»

Составитель:

Котова Ирина Львовна

учитель начальных классов

г. Комсомольск-на-Амуре

2017 - 2018г.

**Пояснительная записка.**

Данная  программа  разработана в соответствии с требованием Федерального государственного образовательного стандарта.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, собственных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Предлагаемая программа включает информацию по анатомии, физиологии, психологии, служит самопознанию, самопринятию, самоуважению. Она поможет ребёнку лучше узнать себя, свой организм. Научит бережно относится к своему здоровью, здоровью других людей, использовать возможности своего организма. Программа поможет сформировать у учащихся саногенное мышление, т. е. способность управлять своим умственным миром, совершенствовать нравственное сознание, выстраивать поведение так, чтобы не быть предрасположенным к нездоровому образу жизни, а получать удовлетворение от умелости, ловкости, всегда стремиться укреплять своё здоровье и относиться к этому сознательно.

**ЦЕЛЬ:** научить бережно, относиться к своему организму, заботиться о нём, соблюдать гигиену тела.

**ЗАДАЧИ:**

* Познакомить со строением тела человека
* Дать знания о назначении и особенностях устройства частей тела, органов чувств, внутренних органов и систем организма
* Научить учащихся бережно относиться к себе, своему здоровью
* Помочь младшим школьникам понять, почему необходимо беречь свой организм
* Помочь освоить способы ухода за своим организмом

 Курс рассчитан **на  33**  часа, который проводится в течение всего учебного года **1 раз в неделю.**

**Формы организации учебного процесса**: групповые; индивидуально-групповые; фронтальные; практикумы.

К каждой теме программы предложен разнообразный дидактический материал: познавательные тексты, стихотворения, загадки, а также игры, игровые упражнения, вопросы и задания, которые помогут лучше усвоить и закрепить полученные знания и умения.

**Формы контроля ЗУН:**

* Беседа;
* фронтальный опрос;
* индивидуальный опрос;
* практикум;
* тестирование.

**Предполагаемые результаты обучения.**

**Личностными результатами** обучения  являются:

 • научение ребёнка практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье;

 • формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

 • воспитание ответственного отношения личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

**Предметными результатами** обучения  являются:

 1. В познавательной сфере:

 • знания строения своего тела; о влиянии работы разных систем организма на здоровье; знания о способах ухода за своим организмом; об укреплении своего здоровья; о здоровом образе жизни;

 2. В ценностно-ориентационной сфере:

 • умения предвидеть возникновения опасных ситуаций, наносящих вред здоровью; ориентировать на здоровый образ жизни,

 • умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

 3. В коммуникативной сфере:

 • умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии.

В результате освоения программы   воспитанники будут

иметь представления:

* о строении своего тела
* об  органах чувств
* об овладении способами бережного отношения к своим органам чувств
* о способах ухода за органами чувств
* о «врагах» органов чувств
* о том, как плохо жить человеку, у которого нет какого-то органа чувств
* как можно помочь инвалидам
* о строении и способах ухода за зубами
* о строении и значении внутренних органов человека
* о работе внутренних систем организма
* о коже
* о  значении  крови для человека
* о способах   решения   конфликтов  и ссор  между детьми
* о здоровом образе жизни
* о закаливании организма

знать:

* строение человеческого тела  и  его  внутреннее строение
* правила личной гигиены
* способы укрепления своего здоровья
* как не навредить своему организму
* профилактические мероприятия, направленные на укрепление здоровья
* способы противостояния вредностям
* влияния вредных привычек на организм и здоровье

уметь:

* применять усвоенные знания и способы деятельности для решения проблемных ситуаций;
* планировать свои действия, направленные на сохранение своего здоровья
* соблюдать правила личной гигиены, режим дня
* ухаживать за своим организмом
* бережно относиться к своему здоровью

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **тема** | **количество часов** | **дата** |
| **1** | **Части тела (*часть первая*).**  Упражнения с использованием частей тела. | 1 |  |
| **2** | Почему все мы устроены так? | 1 |  |
| **3** | Тело человека. | 1 |  |
| **4** | Голова и шея. | 1 |  |
| **5** | Руки. | 1 |  |
| **6** | Пальцы рук. | 1 |  |
| **7** | Что умеют руки. | 1 |  |
| **8** | Ноги. | 1 |  |
| **9** | **Органы чувств (*часть вторая*).** Органы чувств. | 1 |  |
| **10** | Глаза. | 1 |  |
| **11** | Цвет и форма глаз. | 1 |  |
| **12** | Глаза и настроение. | 1 |  |
| **13** | Как беречь глаза. | 1 |  |
| **14** | Слух человека. | 1 |  |
| **15** | Уши. Устройство уха. | 1 |  |
| **16** | Как беречь уши. | 1 |  |
| **17** | Нос. Размер и форма носа. | 1 |  |
| **18** | Как беречь нос. | 1 |  |
| **19** | Рот. Зубы | 1 |  |
| **20** | Как беречь зубы. | 1 |  |
| **21** | Язык и губы. | 1 |  |
| **22** | Как ухаживать за полостью рта. | 1 |  |
| **23** | Кожа и здоровье человека. | 1 |  |
| **24** | Личная гигиена. | 1 |  |
| **25** | **Внутренние органы (*часть третья*).** Скелет. | 1 | **.03** |
| **26** | Сердце и кровеносная система. | 1 | **.04** |
| **27** | Лёгкие и органы дыхания. | 1 | **.04** |
| **28** | Желудок и система пищеварения. | 1 | **.04** |
| **29** | Мозг и нервная система. | 1 | **.04** |
| **30** | Клетки тела человека. | 1 | **.05** |
| **31** | Помоги себе сам. | 1 | **.05** |
| **32** | Возраст тела человека. | 1 | **.05** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Литература:**

1. Козлова С.А., Шукшина С.Е. Тематический словарь в картинках. Мир человека: Я и моё тело. - М.: Школьная книга, 2015. – 32 с: цв. ил. – (Программа «Счастливый ребёнок» ).

2. Плешаков А.А. Мир вокруг нас: Учеб. для 1кл. трёхлет. нач. шк. – 5-е изд. – М.: просвещение, 1999. – 161 с.: ил. – (Зелёный дом).

3.Подрезова Т.И. Материал к занятиям по развитию речи – 3-е изд.- М.: Айрис-пресс, 2009.- 96 с.

4.Фокина А.С. Пословицы и поговорки, для начальной школы – Москва: АСТ, 2015. – 47 с.: ил. – (Я учусь на 5 +). – 206 с.

5.Рындина Н.Д. Развивающие занятия для начальной школы. Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 206 с. – (Здравствуй, школа!)

6.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. 3з уроков здоровья для первоклассников. – 1999 г. 56 с.