***«Азбука моего здоровья»***

**Пояснительная записка**

Перечень основных нормативных правовых документов, используемых при разработке рабочей программы по предмету «Азбука моего здоровья»

Законы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);

## - областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».

Программы:

- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);

# Постановления:

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72).

Приказы:

- 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);

- приказ Минобразования Ростовской области от 03.06.2010 № 472 «О введении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в образовательных учреждениях Ростовской области»;

- приказ Минобрнауки России от 28.12.2018 № 345«Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

-приказ Минобрнауки России от 31.12.15г. № 1576 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373»;

**-** приказ МБОУ СОШ № 15 от 30.08.2019г. № 376«Учебный план в МБОУ СОШ № 15».

Письма:

- письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- письмо Минобрнауки России от 02.02.2015 № НТ-136/08 «О федеральном перечне учебников».

Согласно учебному плану предмет «Азбука моего здоровья» в 1аклассе реализуется 1 час в неделю (по 30 минут), 33 часа в год.

УМК: Программа разработана на основе ФГОС (приказы Минобрнауки России от 6 октября 2009г. №373, от 17 декабря 2010 г. № 1897 и от 17 мая 2012 г. № 413), программы начального образования «Просвещение» Москва 2011г.,

программы по формированию культуры здорового питания «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать**школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. - стрессовая педагогическая тактика;
2. - несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. - несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. - недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. - провалы в существующей системе физического воспитания;
6. - интенсификация учебного процесса;
7. - функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. - частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение внеурочной деятельности на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоро­вья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается  **актуальность** программы «Азбука здоровья».

Один из модулей этой программы «Разговор о правильном питании»

**Содержание программы модуля базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН**

Актуальность этого модуля заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель модуля:

- формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

- формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Реализация модуля предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

• формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

• формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

• освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

• формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

• информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

• развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

• развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

• просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**I1. Общая характеристика модуля**

. . Правительством Р.Ф. утверждены «Основы государственной политики Р.Ф. в области здорового питания населения до 2020г. (распоряжение Правительства Р.Ф. от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, привычек и экономического положения. Программа курса по формированию культуры здорового питания необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Преимущество модуля заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Модуль «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей 1-4 классов в поисковую работу, в отработку знаний,  навыков в определении продуктов правильного питания,  понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей  своего региона.

Модуль, как и вся программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

«Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации модуля дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Одно из важнейших условий эффективной реализации модуля — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.   Содержание  Программы, а также используемые формы  и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по Программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

1. **Цель и задачи программы**

***Цель данного курса:***сформировать у детей представление о важности и культуре правильного питания,как составной части сохранения иукрепления здоровья,обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

***Задачи:***

**-** формировать у учащихся знаний о правилах рационального

питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья.

* сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
* обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
* добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
* формировать чувство уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
* развивать творческие способности и кругозор у обучающихся .

1. **Особенности программы**

Данная программа строится ***на принципах***:

-         доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);

-         наглядности(иллюстративность, наличие дидактических материалов);

-         научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

-         демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);

-         актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);

-         деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Системности;определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Новизна Программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

При этом необходимо выделить ***практическую направленность*** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

* ***Обеспечение мотивации***

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

***Занятия носят научно-образовательный характер.***

***Основные виды деятельности учащихся:***

* навыки дискуссионного общения;
* опыты;
* игра(Сюжетно-ролевые, игры-соревнования, динамические игры,

подвижные и др.)

* спортивно-оздоровительный
* туристско-краеведческий
* познавательный
* досугово-развлекательный
* проектный

***Режим проведения занятий:***

**1-й год** обучения – 2часа в неделю. Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

* + - чтение стихов, сказок, рассказов;
    - постановка драматических сценок, спектаклей;
    - прослушивание песен и стихов;
    - разучивание и исполнение песен;
    - организация подвижных игр;
    - проведение опытов;
    - выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;
    - организацию внеаудиторной деятельности

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

**Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 4 года, 272 часа. В 1-33 ч., во 2-4 классе –по 68 часов, занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут (в аудитории и внеаудиторная деятельность). Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года. Количество учащихся составляет 15-25человек. Для реализации внеаудиторной деятельности допускается проведение двух и более уроков в один день.

**Ожидаемые результаты**

**В результате усвоения программы учащиеся научатся:**

* выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
* осуществлять активную оздоровительную деятельность;
* формировать своё здоровье.

**Учащиеся должны знать:**

* факторы, влияющие на здоровье человека;
* причины некоторых заболеваний;
* причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
* виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
* о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
* основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

**Личностные результаты**

**У учащегося будут сформированы:**

* + - установка на здоровый образ жизни;
    - основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
    - готовность и способность уч-ся к самообразованию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Личностные результаты должны отражать: умение детей оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов формирование этических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

**Ученик получит возможность для формирования**

* *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
* *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
* *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**Метапредметные результаты**

**Учащийся научится:**

* принимать и сохранять учебную задачу;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Учащийся получит возможность научиться:**

* *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
* *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
* *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
* *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*
* *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты.*

Метапредметные результаты должны отражать: овладение умением ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные, начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

**Предметные результаты**должны отражать: умение планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм, получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «правильное питание».

**Учащийся получит возможность научиться:**

* *характеризовать роль и значение режима дня и правильного питания в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Темы** | **Виды деятельности** |
| Дружи с водой | Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло | Навыки дискуссионного общения; опыты; игра.  Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности: чтение стихов, сказок, рассказов; постановка драматических сценок, спектаклей; прослушивание песен и стихов; разучивание и исполнение песен; организация подвижных игр; проведение опытов; выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения. |
| Забота об органах чувств | Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена. |
| Уход за зубами | Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой. |
| Уход за руками и ногами | «Рабочие инструменты» человека. |
| Разговор о правильном питании | Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи. Важность соблюдения режима питания, основные питательные вещества, входящих в состав пищи, полезные продукты и блюдах, основы составления рациона питания, правилах гигиены, сервировка стола и соблюдение правил этикета, а также традиции и кулинарные обычаи, как своей страны, так и других стран. |
| Как сделать сон полезным | Сон – лучшее лекарство |
| Настроение в школе | Как настроение? |
| Настроение после школы | Я пришёл из школы. |
| Игры,экскурсии | Казачьи игры, игры на внимание… |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**«Азбука моего здоровья»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата**  **проведения** |
| 1 | Советы доктора Воды. | 1 | 5.09 |
| 2 | Друзья: Вода и мыло | 1 | 12.09 |
| 3 | Глаза – главные помощники человека. | 1 | 19.09 |
| 4 | Вредные привычки | 1 | 26.09 |
| 5 | Чтобы уши слышали. | 1 | 3.10 |
| Разговор о правильном питании | | | |
| 6 | Почему болят зубы. | 1 | 10.10 |
| 7 | Чтобы зубы были здоровыми. | 1 | 17.10 |
| 8 | Как сохранить улыбку красивой? | 1 | 24.10 |
| 9 | «Рабочие инструменты» человека. | 1 | 31.10 |
| 10 | Зачем человеку кожа. | 1 | 14.11 |
| 11 | Надёжная защита организма. | 1 | 21.11 |
| 12 | Если кожа повреждена. | 1 | 28.11 |
| 13 | Питание – необходимое условие для жизни человека. | 1 | 5.12 |
| 14 | Здоровая пища для всей семьи. | 1 | 12.12 |
| 15 | Как правильно есть | 1 | 19.12 |
| 16 | Поговорим о здоровье (здоровое питание). Копилка витаминов | 1 | 26.12 |
| 17 | Самые полезные продукты | 1 | 16.01 |
| 18 | Удивительные превращения пирожка | 1 | 23.01 |
| 19 | Как сделать кашу вкусной | 1 | 30.01 |
| 20 | Плох обед, если хлеба нет | 1 | 6.02 |
| 21 | Время есть булочки | 1 | 13.02 |
| 22 | Пора ужинать | 1 | 27.02 |
| 23 | Как настроение? | 1 | 5.03 |
| 24 | Скелет – наша опора. | 1 | 12.03 |
| 25 | Осанка – стройная спина! | 1 | 19.03 |
| 26 | Если хочешь быть здоров. | 1 | 2.04 |
| 27 | Сон – лучшее лекарство | 1 | 9.04 |
| 28 | Урок о культуре поведения. | 1 | 16.04 |
| 29 | Как закаляться. | 1 | 23.04 |
| 30 | Сохраним природу – сохраним здоровье. | 1 | 30.04 |
| 31 | Полезные насекомые. Птицы | 1 | 7.05 |
| 32 | Я – ученик. | 1 | 14.05 |
| 33 | Обобщающе занятие «Доктора здоровья». | 1 | 21.05 |