

ПРОГРАММА ПО
ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

« Культура
здорового
образа жизни »»

- Нормативной базой составления программы «**Культура здорового образа жизни**» является Закон Российской Федерации «Об образовании» и ФГОС начального общего образования.

КЛЮЧЕВЫЕ ЗАДАЧИ ФГОС

- формирование у учащихся умений самообучения, самовоспитания, саморазвития
- развитие у учащихся универсальных учебных действий как средств самостоятельного приобретения в течение жизни знаний о здоровом образе жизни, их обновления и применения в нестандартных жизненных ситуациях.

ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ:

- Личная гигиена
- Твой режим
- Чтобы зубы не болели
- Беречь глаза, как алмаз
- Чтобы уши слышали
- Мозг – наш главный командир
- Значение осанки в жизни человека
- Лакомств -1000. Здоровье – 1
- Не видать грязнулям счастья!
- Да здравствует мыло душистое
- Загадки доктора Неболита
- Дружи с водой
- Предупреждение простудных заболеваний.
- Чихали мы на простуду!
- Ты и телевизор
- Смейся на здоровье .Улыбка и хорошее настроение
- Настроение и здоровье
- Что такое травма.
- Предупреждение травм и несчастных случаев.
- Физический труд и здоровье
- Спорт в моей жизни
- О правильном и здоровом питании
- Витамины на столе
- Мы за здоровый образ жизни
- «Наша традиция - быть здоровыми»
- О хороших привычках
- Полезные привычки.
- Конкурс рисунков « Мы против вредных привычек»
- Как уберечь себя от беды?
- Общее понятие об организме человека.
- Как устроен человек?
- Рациональный отдых.
- Умеем отдыхать!

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ОСМОТРОВ ВЫРОСЛО КОЛИЧЕСТВО ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ:

- ⊙ нервно-психического расстройства;
- ⊙ желудочно-кишечного тракта;
- ⊙ органов зрения;
- ⊙ сердечно-сосудистыми заболеваниями.

РЕЗУЛЬТАТ:

- ◎ падение работоспособности и высокая утомляемость ;
- ◎ снижение успеваемости

УСЛОВИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ.

- создание благоприятного психологического климата;
- обеспечение рациональной организации учебного процесса;
- эффективная физкультурно-оздоровительная работа;
- Рациональное питание;
- просветительская работа с родителями обучающихся;
- привлечение родителей к совместной работе с детьми.

- ◎ . Программа « **Культура здорового образа жизни** » помогает каждому осознать здоровье как самоценность, выбрать здоровый образ жизни.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- Организация образовательного процесса, способствующего сохранению и укреплению физического и психологического здоровья обучающихся.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- пробуждение в детях желания заботиться о своём здоровье ;
- формирование установки на использование здорового питания;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- применение рекомендуемого врачами режима дня;
- формирование знания негативных факторов риска на здоровье детей;
- формирование потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- - обучить навыкам личной безопасности и элементарным навыкам эмоциональной разгрузки;
- - научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- - добиться снижения заболеваемости за счет своевременной диагностики состояния здоровья детей всех возрастных групп за счет уменьшения воздействия неблагоприятных факторов обучения:
- - выявить, устранить или минимизировать имеющиеся школьные факторы риска; - выявление школьных трудностей обучения, их анализ и поиск путей преодоления;
- - организовать мероприятия по профилактике правонарушений.
- - совершенствовать общую культуру педагогов, учащихся в соответствии с уровнем социально-нравственных ценностей: формирование ответственного отношения к себе и собственной безопасности
- - повысить компетентность педагогов, родителей, и учащихся в области специальных научных знаний, психологии.

ПРОГРАММА « КУЛЬТУРА ЗОЖ» ПОМОГАЕТ УЧАЩИМСЯ

- ◎ познавать себя ;
- ◎ правильно заботиться о своем здоровье;
- ◎ применять полученные знания в жизни.

КУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- ⦿ прогулки на свежем воздухе (походы в парк, поездки);
- ⦿ проведение спортивных мероприятий;
- ⦿ посещение бассейна.