**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Чутеевская средняя общеобразовательная школа»**

**Янтиковского района Чувашской Республики**



  Выполнила:   Гурина Алина Васильевна

                                                           учительница начальных классов

                                                           МБОУ «Чутеевская средняя

                                                           общеобразовательная школа»

                                                           Янтиковского района

 Чувашской Республики

**Тема**:

***«Здоровьесберегающие технологии в начальных классах»***

 **ВВЕДЕНИЕ**

   Проблемы здоровья населения России, в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих граждан.

   Такая озабоченность вполне понятна. Статистические данные дают для этого немало поводов.

   Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несёт и система образования. Педагогическая общественность всё больше осознаёт, что **именно учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач.** Поэтому учителю надо обучить психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников и на уроках, и в общей программе работы школы.

      В системной последовательности приобщение школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям выглядит так:

    1) осознание проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся и необходимости её незамедлительного разрешения;

    2) признание педагогами школы своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников;

    3) овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями;

    4) реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с самими учащимися и их родителями.

    Один из первых признаков нежелательного влияния школы на здоровье школьника – утрата интереса ребёнка к учёбе, столь явного в начальных классах. **Ученик, для которого посещение школы – тяжёлое и неприятное испытание, каждодневно оставляет в её стенах частичку своего здоровья.**

**Здоровье учащихся и его охрана**

   Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

  Существует более 300 определений здоровья. Из них можно выделить основные, где здоровье определяется: 1) как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов; 2) как совокупность физических и духовных способностей, которыми располагает организм (жизнеспособность); 3) как целостное многомерное динамическое состояние в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды.

   Представление о здоровье как триединстве здоровья физического, психического (душевного) и духовно-нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только о душевном благополучии, необходимость комплексного подхода.

  По данным академика Ю.П.Лисицина, среди факторов, обусловливающих здоровье человека, на долю экологических приходится примерно 20-25% всех воздействий; 20% составляют биологические (наследственные) факторы; 10% - развитие медицины и организация системы здравоохранения. Основным же фактором, влияние которого на здоровье оценивается в 50-55%, является образ жизни.

   По полученным предварительным данным диспансеризации, проведённой в 2002г. Министерством здравоохранения, около 60% учащихся страдают теми или иными хроническими заболеваниями, часто несколькими, т.е. почти 2/3 сидящих за партами наших школ – больные дети! Но и оставшуюся треть школьников трудно отнести к категории здоровых. Вспомним известную шутку «Здоровый человек – это недостаточно обследованный человек».

   В рамках Федеральной целевой программы «Дети России» с 2003 г. введена в действие программа «Здоровый ребёнок». В 2002г. появился совместный приказ Министерства образования и Министерства здравоохранения №176/2017 «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации», в котором был намечен ряд конкретных мер по активизации работы школ по охране и укреплению здоровья учащихся.

      Программа «Здоровье» начинается с первого класса и продолжается на всех ступенях школы.

***Программа «Здоровье» (1-4 классы)***

*Раздел 1***Самопознание**

         Знание своего тела

 Части тела, их функциональное предназначение

Внутренние органы и их предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека, периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Самопознание через ощущение, чувство и образ

Эмоциональная сфера личности: чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и выражения чувств.

    *Раздел 2***Я и другие**

    Правила межличностного общения: предупредительность, представления себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

    Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.

    Родственные связи – семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.

*Раздел 3***Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний**

          Гигиена тела

    Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

         Гигиена полости рта

     Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы, Прикус и вредные привычки, нарушающие его.

     Факторы риска развития стоматологических заболеваний, Уход за зубами.

         Гигиена труда и отдыха

     Периоды изменения работоспособности. Режим дня.

     Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых.

     Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.

     Профилактика инфекционных заболеваний.

     Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т. д.

     Представление об «активной» защите – иммунитете.

*Раздел 4***Питание и здоровье**

    Питание – основа жизни

     Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение, Режим питания, Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приёма пищи в разных странах.

     Правила поведения за столом.

   Гигиена питания

     Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

*Раздел5***Основы личной безопасности и профилактика травматизма**

     Безопасное поведение на дорогах

      Основные ситуации – «ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части улицы», «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж\д путей.

     Бытовой и уличный травматизм

Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки.

   Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами.

   Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасности открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш гаражей и т. д. Элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

     Поведение в экстремальных ситуациях

     Экстремальная ситуация в деревне, в городе.

     Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком.

     Правила поведения при пожаре. Вызов экстренной помощи: 01, 02, 03, 04, службы спасения. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.

*Раздел 6***Культура потребления медицинских услуг**

     Выбор медицинских услуг

    Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации.

     Обращение с лекарственными препаратами

    Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

*Раздел7***Предупреждение употребления психоактивных веществ**

    Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма.

   Что такое алкоголь и чем опасно его употребление.

**Гигиенические условия обеспечения учебного процесса**

     Условия освещённости

   Учебная деятельность в условиях недостаточной и неправильной освещённости рабочего места приводит к прогрессивному ухудшению зрения, снижению работоспособности, повышению нервно-психического напряжения, утомляемости.

  Расположение классных помещений таково, что дневной свет падает на парты слева. Учитель должен не только вовремя включать искусственное освещение, но и следить за тем, чтобы и в этом случае рабочие места школьников были правильно освещены.

       Воздушно-тепловой режим

     От температуры в помещении и других характеристик воздуха, который окружает человека, которым он дышит, во многом зависят как актуальное психофизиологическое состояние (ощущение комфорта, работоспособность, темп нарастания утомления и т.п.), так и риск ухудшения здоровья. Обеспечить оптимальные микроклиматические условия помещений можно только при наличии в здании эффективных систем вентиляции и отопления, правильной их эксплуатации.

         Воздействие шума

   Слабый уровень звукового фона в жизненном пространстве человек не воспринимает – но он ему просто необходим. Абсолютно бесшумная обстановка отрицательно влияет на психику человека, поскольку полная тишина не является для него привычным окружающим фоном. Но вот сильный шум повышает отвлекаемость, снижает концентрацию внимания, работоспособность, увеличивает вероятность утомления, а при длительном и постоянном воздействии – риск развития астеноневротических состояний, депрессии, хронической усталости и т.п.

        Санитарно – гигиеническое состояние школы

     Оно включает соблюдение чистоты, регулярное и правильное проведение уборок всех помещений, дезинфекции и т.п.

    Для повышения влажности воздуха в помещении с ПК следует применять увлажнители воздуха, заправляемые дистиллированной или прокипяченной водой. Помещение с ПК перед началом и после каждого урока должны быть проветрены. Непрерывная длительность занятий с ПК не должна превышать для учащихся:

              1-х классов – 10 минут

              2-4 - х классов -  15 минут

     Требования к школьной мебели

   Школьная мебель должна способствовать правильной, удобной позе ребёнка, соответствовать его анатомо-физиологическим особенностям.

     Двигательная активность учащихся

  Она складывается из ежедневной (утренняя гимнастика, пешая ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме учебного дня) и периодической, которая может быть весьма разнообразной. Двигательная активность младших школьников должна быть организована так, чтобы предотвращать гиподинамию и в то же время не приводить к их переутомлению.

   Основная ответственность за восполнение двигательной активности учащихся в школе ложится на уроки физкультуры. Каждый учитель должен уметь проводить физкультминутки на своих уроках, учитывая специфику своего предмета. Время начала физкультминутки выбирает сам учитель,

ориентируясь на состояние, когда у значительной части учащихся  начинает проявляться утомление. В течение урока проводится 1-2 физкультминутки. Они обязательны на третьем и последующих уроках.

**Примерный комплекс упражнений физкультминуток (ФМ) (разработан в Научном центре здоровья детей РАМН)**

*ФМ для улучшения мозгового кровообращения*

1.Исходное положение (и.п.) – сидя на стуле.1-голову наклонить вправо; 2- и.п.; 3-голову наклонить влево; 4-и.п.; 5-голову наклонить вперёд, плечи не поднимать; 6-и.п. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

2.И.п. – сидя, руки на поясе. 1-поворот головы направо; 2-и.п.; 3-поворот головы налево; 4.и.п. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

    *ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук*

1.И.п.- стоя, руки на поясе. 1-правую руку вперёд, левую вверх; 2-переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд. Затем повторить ещё 3-4 раза, Темп средний.

2. И.п.-стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперёд, голову наклонить вперёд; 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. – сидя, руки вверх. 1-сжать кисти в кулак; 2-разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

    *ФМ для снятия напряжения с мышц туловища*

1. И.п. – стойка, ноги врозь, руки за голову. 1-5 – круговые движения тазом в одну сторону; 4-6 – то же в другую сторону; 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п.- стойка, ноги врозь. 1-2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнуться, вдоль тела вверх; 3-4 – и.п.;5-8 – то же в другую сторону. Повторить 5-6 раз. Темп средний.

**Комплекс упражнений ФМ для младших школьников на уроках с элементами письма**

1.*Упражнение для улучшения мозгового кровообращения.*

И.п. – сидя, руки на поясе. 1-поворот головы направо; 2-и.п.; 3-поворот головы налево; 4-и.п.; 5-голову наклонить вперёд.; 6-и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2.*Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти.*

И.п.- сидя, руки подняты вверх; 1-сжать кисти в кулак; 2-разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3.*Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.*

И.п.-стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1-повернуть туловище направо; 2-повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4.*Упражнение для мобилизации внимания.*

И.п.- стоя, руки вдоль туловища; 1-правую руку на пояс; 2-левую руку на пояс; 3-правую руку на плечо; 4-левую руку на плечо; 5-правую руку вверх; 6- левую руку вверх; 7-8- хлопки руками над головой; 9-опустить левую руку

на плечо; 10-правую руку на плечо; 11-левую руку на пояс; 12-правую руку

на пояс; 13-14- хлопки руками по бёдрам. Повторить 4-6 раз. Темп-1 раз медленный; 2-3 раза-средний; 3-4-быстрый; 1-2-медленный.

*Корригирующие упражнения для нормализации осанки*

1.Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.

2. Ходьба обычная, следя за осанкой.

3. Ходьба на носках, руки за головой.

4. Ходьба на пятках, руки на поясе.

5. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

     *Упражнения стоя*

1. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох; вернуться в исходное положение (основная стойка – выдох). То же самое другой ногой.

2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-2 – развести локти в стороны, сводя лопатки – вдох; 3-4 – и.п. – выдох.

3. Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться). Колени развести в стороны, руки вперёд или в стороны на счёт 1-2, на 3-4 медленно вернуться в и.п.

4. И.п.- ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.

5. И.п.- ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперёд с прямой спиной.

6. Поднимание прямых рук через стороны вверх – вдох. Возвращение в и.п. – выдох.

     *Упражнение для глаз*

   Причиной головных болей часто является переутомление или непривычная нагрузка на глаза. Данное упражнение делать регулярно.

   Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду. Далее глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько раз – против часовой стрелки.

   После выполнения упражнения школьникам полезно напомнить, что для ухода за глазами очень важно, чтобы рабочее место было хорошо и правильно освещено. Следует избегать слепящего света. Полезно по нескольку раз в час на несколько секунд прекратить работу и дать глазам отдых, т.е. закрыть их ладонями так, чтобы они отдохнули в полной темноте.

***Анкеты, тесты, материал для карточек и плакатов***

*« Каким ты выглядишь в глазах других»*

*(взято из: Александровская Э.М. Программа сопровождения подростков в школе. М.,2000)*

   Учащимся предлагается ответить на вопросы:

**1.**     **Мой любимый цвет-**

а) красный или оранжевый;

б) белый;

в) чёрный;

г) темно-синий;

д) жёлтый;

е) коричневый, серый или фиолетовый;

ж) зелёный.

**2. Когда я иду на вечеринку,**

а) я надеваю яркую, броскую одежду, с шумом захожу в комнату и надеюсь, что все обратят на меня внимание;

б) надеваю что-нибудь особенное, но захожу тихо и надеюсь увидеть кого-нибудь из знакомых;

в) надеваю одежду, в которой надеюсь не привлекать к себе особого внимания.

**3. Когда я ложусь спать, я лежу**

а) на спине;

б) на животе;

в) на боку;

г) закрыв рукой голову;

д) с головой под одеялом

**4. Я хожу**

а) большими, большими шагами;

б) маленькими, быстрыми шагами;

в) не очень быстро, голова вперёд;

г) не очень быстро, голова вниз;

д) медленно.

**5. Обычно я чувствую себя лучше всего**

а) сразу после того, как проснусь;

б) днём;

в) поздно вечером.

**6. Если происходит что-нибудь смешное**

а) я громко смеюсь;

б) я тихо смеюсь;

в) я смеюсь про себя;

г) я широко улыбаюсь;

д) я немного улыбаюсь.

**7. Когда я разговариваю с людьми**

а) я стою со скрещёнными руками;

б) держу руки впереди себя;

в) одну или обе руки держу на боку;

г) дотрагиваюсь до собеседника;

д) дотрагиваюсь до своего лица или волос;

е) люблю держать в руках какой-нибудь предмет (например, карандаш).

**8. Когда я расслабленно сижу на стуле**

а) держу колени, ноги рядом;

б) сижу нога на ногу;

в) вытягиваю ноги перед собой;

г) одна нога подо мной.

*Ключ к тесту. Баллы*.

Вопрос 1: а-6;  б-2;  в-7;  г-3;  д-5;  е-1;  ж-4.

Вопрос 2: а-6;  б-4;  в-2.

Вопрос 3: а-7;  б-6;  в-4;  г-2;  д-1.

Вопрос 4: а-6;  б-4;  в-7;  г-2;  д-2;  е-1.

Вопрос 5: а-2;  б-4;  в-6.

Вопрос 6: а-6;  б-4;  в-3;  г-5;  д-2.

Вопрос 7: а-4;  б-2;  в-5;  г-7;  д-6;  е-1.

Вопрос 8: а-4;  б-6;  в-2;  г-1.

*Результаты*

**42 и более баллов.**

    Окружающие тебя люди считают, что тебя люди считают, что ты самоуверенный человек, который любит находиться в центре внимания. Они восхищаются тобой, иногда завидуют, некоторые боятся. Тебе нелегко завязать дружбу.

**От 35 до 41 балла.**

   Окружающие находят тебя интересным человеком, с которым можно предпринять много весёлого. Что ты сделаешь в следующий момент – нельзя предсказать, поэтому с тобой интересно. Многие хотели бы видеть тебя своим лидером.

**От 27 до 34 балла.**

   Тебя считают очень дружелюбным человеком. С тобой общаются, потому что ты приветлив и весел. Многие хотели бы дружить с тобой.

**От 20 до 26 баллов.**

Считают, что ты осторожен и практичен. Большому количеству знакомых ты предпочитаешь несколько хороших друзей. Друзья доверяют тебе, а ты -им.

**Менее 20 баллов.**

   Окружающим кажется, что ты скромный и обеспокоенный человек. Некоторые считают, что ты слишком переживаешь из-за мелочей. По их мнению, ты очень осторожен; прежде чем что-либо предпринять, ты всё тщательно обдумываешь.

***«Как ты заботишься о своей коже»?***

*(Взято из: Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. Санкт-Петербург, 2000)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Утверждение**      | **Да**  | Нет  |
|     1.     Минимум раз в неделю я мою все тело горячей водой с мылом |     |     |
| 2.     Я всегда мою руки, придя с улицы, после туалета и перед едой |    |    |
| 3.     Перед сном я мою ноги |   |   |
| 4.     Каждый день я меняю носки и нижнее белье |   |   |
| 5.     Регулярно я закаляюсь (обливаюсь холодной      водой или обтираюсь полотенцем) |   |   |
| 6.     Раз в неделю я парюсь в бане |   |   |
| 7.     Я пользуюсь только собственными туалетными принадлежностями |   |   |
| 8.     Не имею привычки надевать чужую одежду и обувь |   |   |
| 9.     Я редко травмирую кожу |   |   |
| 10.                       Я не трогаю неизвестных кошек и собак  |   |   |
|       Учащимся предлагается подсчитать количество отрицательных ответов. Чем их больше, тем хуже забота о собственной коже. ***«Как ты ухаживаешь за своими зубами»****(Взято из: Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. Санкт-Петербург, 2000)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Правила ухода за зубами** | **Да/Нет** | **Результат соблюдения правил** |
| Чистить зубы 2 раза в день – после завтрака и ужина |   | Понижается кислотность, и уничтожаются микробы во рту |
| Чистить зубы со всех сторон не менее 3 минут |   | Снимает зубной налет |
| Для чистки зубов использовать пасты, содержащие фтор |   | Укрепляется эмаль |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Чистить зубы щеткой с искусственной щетиной |   | В такой щетке заводится меньше микробов |
| Хранить щетку щетиной вверх, предварительно намылив |   | Не заводятся микробы |
| Менять щетку 4 раза в год |   | Лучше чистятся зубы |
| После чистки зубов делать массаж десен вращательными движениями пальцев |   | Улучшается питание зубов |
| Использовать после еды зубочистки |   | Удаляются остатки пищи |
| Полоскать рот после сна и после еды |   | Понижается кислотность, удаляются остатки пищи |
| Использовать после еды жевательную резинку |   | Понижается кислотность во рту, нагружаются жевательные мышцы |
| Интенсивно пережевывать сырые овощи и фрукты |   | Очищаются и тренируются зубы |
| Меньше есть сахара, конфет и печенья |   | Реже образуется кариес |
| Не грызть ногти, карандаши  |   | Реже возникают заболевания зубов и околозубных тканей |
| Не ест одновременно горячее и холодное |   | Сохраняется эмаль зубов |
| Употреблять больше продуктов, содержащих витамины В и С: лук, капусту, апельсины, помидоры, горох, фасоль, гречу, овсянку, печень трески, яичный желток, сливочное масло |   | Укрепляются зубы и околозубные ткани |
| Употреблять продукты, содержащие минеральные элементы: молоко, ржаной хлеб, морскую капусту, фрукты и овощи |   | Укрепляются зубы |
| 2 раза в год показывать зубы врачу-стоматологу |   | Чтобы предупредить и вовремя вылечить кариес |
| Укреплять общее состояние здоровья |   | Укрепляются и зубы |

 Учащиеся подсчитывают количество ответов «да» и «нет» и самостоятельно принимают решение, что надо делать, чтобы сохранить свои зубы в целости на долгие годы. В заключение можно напомнить учащемуся, что«Потеря зуба – это всегда плохо, потому что:она сопровождается болевыми ощущениями;становится труднее пережевывать пищу;увеличивается нагрузка на другие зубы;ухудшается речь и портится внешний вид;больной зуб вредит другим органам – желудку, почкам, сердцу и даже глазам.»     ***«Четыре основные группы пищевых продуктов и планирование питания»****(взято из: Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М., 1997.)*

|  |  |
| --- | --- |
| Пищевая группа | Число блюд в день |
| Молоко и молочные продукты | Не менее 2 |
| Мясо и мясные продукты | Не менее 2 |
| Фрукты и овощи | Не менее 4 |
| Хлеб и крупы | Не менее 4 |

 ***Стихотворения из литературных произведений******« Человеку нужно есть»****(взято из: Ослепительная улыбка на всю жизнь// Педагогика здоровья/ Под ред. В.Н.Касаткина. М., 1999)*     Человеку нужно есть,                                    Чтоб расти и развиваться,   Чтобы встать и чтобы сесть,                        И при этом не болеть,   Чтобы прыгать, кувыркаться,                      Нужно правильно питаться   Песни петь, дружить, смеяться.                   С самых юных лет уметь.***«Как поел – почисти зубки!»***   Как поел – почисти зубки!                             К стоматологу идёмДелай так два раза в сутки.                            В год два раза на приём.Предпочти конфетам фрукты,                       И тогда улыбки светОчень важные продукты.                               Сохранишь на много лет!***«Стихотворение про службы спасения»***1.     Когда пожар, рецепт один –              3. Если что-то в глаз попало,Звоните срочно  01!                                Повреждённый глаз не три,            2. Если кто-то лезет в дом,                   Позови на помощь старших,                Пробивая двери лбом                        Пусть звонят скорей  03!                Двери держатся едва –                          Если утюгом обжёгся,                Поскорей звони  02!                              Воду на ожог не лей.     4.  Газ почувствовав в квартире,                     Отправляйся к телефону          Иди к соседям –звони  04.                           И звони  03 скорей!**Тематическое планирование образовательной программы****«Ступени здоровья»****1 ступень (1-4 классы)****(136 час., по 34 часа на каждый год обучения.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Воз-раст-ная сту-пень** | **Смыс-****ловые****блоки** | **№****уро-****ка** | **Название****темы** | **Основное образовательное содержание** | **Кол-****во****ча-****сов** |
| **Пер-вый****класс**      | Путе-шест-вие постранеЧисто-ты иПоряд-ка | 1.  | Чистота –залогздоровья.  | Зачем человек умывается и моет свое тело. Что случается с грязнулей. Подружись с водой и мылом. Правила ухода за кожей.  | 2 |
|      |   | 2. | Грязные руки грозят бедой.  | Быть грязнулей не только некрасиво и стыдно, но и опасно. Вредные микробы. Правила чистых рук. Как подстригать ногти. | 2 |
|   |  | 3. | Надо, надо умываться по утрам и вечерам. | Театрализованное занятие-представление по произведениям К.И.Чуковского. | 4 |
|   |  | 4. | Чтобы зубы не болели. | Как устроен зуб человека. Болезни зубов. Чем и как надо питаться, чтобы зубы были здоровыми. Витамины и здоровье зубов. Как правильно чистить зубы. | 2 |
|   |  | 5. | Как сохранить хороший слух. | Для чего предназначены уши. Как устроено ухо человека. Правила ухода за ушами. | 2 |
|         |  | 6. | Береги зрение с детства. | Заменить глаза ничем нельзя. Как устроен глаз человека. Что может случиться с глазами и зрением. Гигиена глаз. Изменение зрения с возрастом. Очки очкам рознь. | 2 |
|     |  | 7. | Игра-путешествие «Праздник Чистоты и Порядка» | Обобщение приобретенных знаний по теме. | 2 |
|   | Если ты попал в беду. | 1. | Опасные домашние предметы. | Почему домашние вещи могут стать опасными. Бытовые травмы. Мелкие предметы - не игрушки. Первая помощь при травмах. | 2 |
|     |  | 2. | Опасно: огонь! | Правила обращения с огне. Не играй спичками! Первая помощь при ожогах. С.Я.Маршак – «Пожар», К.И.Чуковский «Путаница». | 2 |
|   |  | 3. | Когда врача нет рядом | Правила игры отдыха на природе. Первая помощь при перегревании и обморожении. | 2 |
|   |  | 4 | Осторожно! Ядовитые растения! | Ядовитые растения нашей местности (борщевик, вороний глаз, волчье лыко, ландыш майский, дурман, вех ядовитый, белена). Первая помощь при отравлениях. | 2 |
|   |  | 5. | Не всякий гриб – в кузов. | Грибы съедобные , несъедобные и ядовитые. Первая помощь при отравлениях | 2 |
|   |  | 6. | Чему мы научились? | Обобщение приобретенных знаний по теме. | 2 |
|    | Если хочешь быть здоров. | 1. | Движение – вместо лекарств. | Потребность организма в движении. Физическая активность – путь к силе и красоте. Занятие физкультурой и спортом – залог здоровья. | 2 |
|   |  | 2. | Закаляйся,как сталь. | Закаливание как профилактика болезней. Правила закаливания. Водные процедуры: обтирания, обливания.  | 2 |
|   |  | 3. | Практические занятия. | Подвижные игры и физические упражнения. Водные процедуры. Конкурс «Кто самый ловкий и проворный». | 3 |
| **Второй класс** | Занятие в клубе Почемучек. | 1. | Для чего человеку нужна кожа. | Защита организма от пыли, грязи, инфекций. Терморегуляция. Как устроена кожа. Травмы и заболевания кожи. Чаще мойся – поможешь коже. | 2 |
|   |  | 2. | Сон и здоровье. | Зачем человеку сон. Влияние сна на настроение и поведение человека. Продолжительность сна. Гигиена сна. | 2. |
|   |  | 3. | Что, как и для чего мы едим. | Пища – источник энергии для жизни, строительный материал для организма. Продукты, наиболее полезные для роста ребенка. | 2 |
|   |  | 4. | Почему люди болеют. | Отличие болезни от здоровья. Что и как предохраняет нас от болезни. Резервы организма. Вредные привычки: почему они вредны. Что такое здоровый образ жизни. | 2 |
|   |  | 5. | Режим дня. | Биоритмы – основа жизнедеятельности человека. Биоритмы и режим дня. Учимся быть хозяевами своего времени. составление режима дня для младшего школьника. | 2 |
|   |  | 6. | Что мы узнали нового. | Обобщение приобретенных знаний по теме | 1 |
|   | Советы доктора Айболита. | 1. | Почему заболел Незнайка. | Микробы, опасные для здоровья. Обработка овощей и фруктов перед едой. | 2 |
|   |   | 2. | Что нужно знать о лекарствах. | Домашняя аптечка. Правила хранения лекарств. Антибиотики. Совсем безопасных лекарств не бывает. Аллергия на лекарство. | 2 |
|   |   | 3. | Как уберечься от простуды. | Причины и признаки простудных заболеваний. Преграды простуде. | 2 |
|   |   | 4. | От простуды – босиком. | Закаливание как профилактика болезней. | 2 |
|   |   | 5. | Волшебный солнца свет. | Целительные солнечные лучи. Солнце – не всегда друг. | 2 |
|   |   | 6. | О чем рассказал нам доктор Айболит. | Обобщение приобретенных знаний по теме. | 1 |
|   | Если хочешь быть здоров. | 1. | Утро зарядкой встречай. | Зарядка – это здоровье, сила и бодрость. | 2 |
|   |   | 2. | Физкультминутка – не шутка! | Физкультминутка на уроке, во время работы. | 2 |
|   |   | 3. | Солнце, воздух и вода – наши верные друзья. | Влияние свежего воздуха, солнечного света и воды на здоровье человека. Правила дружбы с зимним солнцем и морозным воздухом. | 2 |
|   |   | 4. | Начинай игру скорее и играй дружнее. | Главные правила для всех игр (теоретическое занятие) | 1 |
|   |   | 5. | Подвижные игры. | Разучивание подвижных игр. Упражнения в играх. | 5 |
| **Третий класс** | Советы доктора Айболита. | 1. | Как справиться с инфекцией. | Болезни, связанные с болезнетворными микробами. Иммунитет. Защита от опасных болезней – прививки. | 2 |
|   |   | 2. | Если из раны течет кровь. | Порезы, царапины, раны. Ушибы и их последствия. Оказания первой помощи. | 2 |
|   |   | 3. | Почему случаются травмы. | Орудия труда. Колющие и режущие предметы. Правила работы с ними. | 2 |
|   |   | 4. | Экстренная помощь. | Переломы и вывихи костей. | 2 |
|   |   | 5. | Осторожно: электрический ток! | Что такое электрический ток. Почему нельзя стоять под деревом во время грозы, трогать висящие провода, прикасаться к работающим электроприборам. | 2 |
|   |   | 6. | Человек и его младшие друзья. | Правила вежливости при общении с собаками и кошками. Первая помощь при укусах. | 1 |
|   |   | 7. | Повторение – мать учения. | Обобщение приобретённых знаний по теме. | 1 |
|   | Учить быть здоровым. | 1 | Азбука рационального питания. | Необходимое количество пищи для человека. Состав пищи. Наука правильного питания. | 2. |
|   |   | 2. | Чай не пьешь – откуда силы берешь. | Состав чудесного напитка. Витаминный чай. | 2 |
|   |   | 3. | Лекарственные растения. | Важнейшие лекарственные растения, растущие в нашей местности. | 4 |
|   |   | 4. | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. | Правила летней дружбы. | 2 |
|   |   | 5. | Загораем – умеючи. | Тепловой удар и его последствия. | 2 |
|    |   | 6. | Азбука купания и плавания. | Правила безопасности поведения в воде. | 2 |
|   |   | 7. | Как стать «моржом». | Систематическое закаливание – надежное оздоровительное средство. | 1 |
|   |   | 8. | Целительная сила воды. | В чем сила воды. Секреты водных процедур. | 1 |
|   |   | 9. | Русская баня – источник здоровья. | Почему баня прогоняет хворь, снимает усталость. | 1 |
|   |   | 10. | Живи в движении! | Физкультура и физические упражнения – источник сохранения и умножения жизненных сил. | 5 |
| **4 класс** | Мир , в котором ты живешь. | 1. | Кодекс поведения городского (деревенского) пешехода. | Правила дорожного движения. Дорожно-транспортные происшествия. | 2 |
|  |   | 2. | Мы и животные. | Порода собак. Правила содержания и ухода. | 2 |
|  |   | 3. | Я среди людей. | Внешняя и внутренняя культура человека. | 2 |
|  |   | 4. | Спорт, учеба и труд вместе живут. | Проведение спортивных конкурсов, состязаний, эстафет. Викторина. | 2 |
|  | Занятие в клубе Почемучек. | 1. | Природная кладовая здоровья. | Растения леса – источники витаминов, минеральных солей, биостимуляторов. | 1 |
|  |   | 2. | Дары лесной аптеки. | Лекарственные травы, растущие в лесу. Правила сбора и заготовки. | 2 |
|  |   | 3. | Береза – дерево необыкновенное. | Полезные свойства русской березы. | 2 |
|  |   | 4. | Деревья лечат. | Биоэнергетика деревьев. У каждого человека – свое дерево. | 2 |
|  | Слагаемые здоровья. | 1. | Здоровому всё здорово! | Здоровье – драгоценный дар природы. Человек – часть природы. | 2 |
|  |   | 2. | Движение – это жизнь. | Потребность организма в движении. Что происходит а организме человека. | 2 |
|  |   | 3. | Личная гигиена человека. | Здоровый дух может быть только в чистом теле. | 2 |
|  |   | 4. | Рациональное питание. | Сбалансированное питание. Культура питания. | 2 |
|  |   | 5. | Вредные привычки человека. | Вредные привычки-злостные разрушители здоровья.  | 2 |
|  |   | 6. | В быту и в жизни годные традиции народные. | Народные рецепты здоровья. Народные обряды. Народные приметы. | 2 |
|  |   | 7. | Здоровый отдых. | Как полноценно использовать свободное время. | 2 |
|  |   | 8. | Традиционные русские игры. | Разучивание правил игр «Бабки», «Городки», «Лапта». Практические упражнения. | 5 |

 |

**Литература**

1.     *Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М., 1997г.*

2.     *Ослепительная улыбка на всю жизнь// Педагогика здоровья/ Под. ред. В.Н.Касаткина. М., 1999г.*

3.     *Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. Санкт-Петербург, 2000г.*

4.     *Александровская Э.М. Программа сопровождения подростков в школе. М.,2000г.*

5.     *Соковня И.И. «Социальное взросление и здоровье школьников» - М.,2004г.*