**МОУ СОШ №6 поселка Афипского**

**МО Северский район**

**ПРОГРАММА**

**Учитель начальных классов**

**высшей категории**

**Коновалова О. П.**

**2009 год**

**ПРОГРАММА**

**«Познай себя»**

***Пояснительная записка***

**Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. С каждым годом увеличивается заболеваемость среди детей. Причины зависят от многих факторов, от неправильного отношения населения к своему здоровью, отрицательное влияние окружающей среды, нарушение правил ЗОЖ. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний.**

**Программа «Познай себя» представляет собой доступный для детей начальных классов курс гигиенических и медицинских знаний и навыков, направленных на формирование ЗОЖ. Большая часть материалов содержит сведения, необходимые детям в повседневной жизни: физические упражнения, рациональное питание, правильный режим дня, правила безопасности и первая помощь.**

**Занятия проводятся в 1 и 2 классе один раз в неделю; в 3, 4 классах – два раза в неделю.**

**ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

* **Апробировать содержание воспитательной системы, используя современные формы и методы воспитания и определяя основные формы организации воспитания.**
* **Использование способов взаимодействия всех участников воспитательного процесса.**
* **Самореализация детей в процессе активной творческой деятельности.**
* **Приобщение школьников к общечеловеческим ценностям и социальнозначимым делам.**

**НАПРАВЛЕНИЯ**

1. **Понятие о здоровом и больном организме, хорошем и плохом самочувствии.**
2. **Значение соблюдения режима дня школьника. Подвижный образ жизни.**
3. **Особенности рационального питания детей.**
4. **Гигиенические навыки.**
5. **Вредные привычки у детей.**
6. **Половое воспитание.**
7. **Действия в экстремальных ситуациях.**

**ЗАДАЧИ**

**1. Информировать о проблеме выработки ЗОЖ.**

**- психологический настрой детей на здоровый образ жизни.**

**2. Развивать социальные навыки.**

**- развитие интереса к вопросам здоровья, фантазии.**

**- осознание понятия необходимости соблюдения правильного режима дня.**

**- формирование у детей навыков личной жизни.**

**- выработать у детей негативное отношение к курению, употреблению алкоголя, наркомании.**

**- дать понятия об общих закономерностях разности полов в окружающей нас природе.**

**3. Развивать причастность детей и взрослых к данной проблеме.**

**- выработка способности правильно и точно действовать в экстремальных ситуациях.**

**4. Развивать у учащихся толерантность и элементарные нормы поведения.**

**5. Заинтересовать ребенка. Подвести к пониманию того, что здоровье есть наивысшая ценность для человека. Вместе с ребенком пройти путь научения способами укрепления и сохранения здоровья через игру, познавательную и творческую активность.**

**РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ**

**Реализовывать программу «Познай себя» можно посредством информирования и увеличения эмоциональной причастности родителей и детей; через систему специальных занятий учащихся, направленных на приобщение школьников к общечеловеческим ценностям и социальнозначимым делам.**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Содержание программы состоит из двух блоков:**

**1. *Информационный блок* включает:**

* **Проведение системно – ориентированной диагностики учеников, родителей.**
* **Информирование учеников.**
* **Лектории и тренинги среди учеников и родителей.**

**2. *Практический блок* включает:**

* **Разработку рекомендаций для детей, тренингов по проблеме.**
* **Консультирование родителей. Обучение учащихся выбору стратегии.**

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

**В результате занятий дети учатся бережному отношению к своему здоровью. Они получают дополнительные знания о строении тела человека, о правилах личной гигиены, об особенностях бережного отношения к своему здоровью в разное время года. Младшим школьникам прививаются правила безопасного поведения на улице, в быту, при контактах с незнакомыми людьми.**

**В игровой форме дети осваивают и учатся применять на практике правила вежливости, правила человеческого общежития.**

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

***ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ***

**Понятие о здоровом и больном организме, хорошем и плохом самочувствии.**

1. **Беседа «В гостях у Пилюлькина».**
2. **Чтение и обсуждение сказки «Мойдодыр».**
3. **Классный час «Красота – залог здоровья».**
4. **«В семье больной» (правила ухода за больным).**
5. **Разучивание физических упражнений, подвижных игр для укрепления здоровья.**
6. **Классный час «В здоровом теле здоровый дух».**
7. **Беседа «Если хочешь быть здоров - закаляйся».**
8. **Экскурсия в детское отделение АРБ №3. Беседа с детским врачом (педиатром), конкурс рисунков на тему «Страна Здоровья».**

***ВТОРОЙ РАЗДЕЛ***

**Режим дня для меня.**

1. **Режим дня для меня.**
2. **Организм человека (первичное представление).**
3. **Беседа «Движение и еще раз движение».**
4. **Разучивание подвижных игр, игры на свежем воздухе.**
5. **Классный час «Сон – выручатель нервной системы».**
6. **Творческие задания: «Сочиняем сами» (сказки, стихи, поговорки о частях тела). Рисование частей тела или лепка.**
7. **«Что печет печень?» (по И. Звереву).**
8. **Классный час «Если хочешь быть здоровым» (путешествие по городу Здоровейску).**
9. **Разучивание подвижных игр.**
10. **Встреча с врачом-педиатром о профилактике инфекционных заболеваний.**

***ТРЕТИЙ РАЗДЕЛ***

**Особенности рационального питания детей; заболевания, связанные с неправильным питанием.**

1. **Беседа «Наши помощники в сохранении здоровья».**
2. **Беседа «Полезные для здоровья продукты».**
3. **Классный час «В гостях у Веселого Повара».**
4. **«О режиме питания школьника» беседа с врачом.**
5. **Беседа «О значении витаминов для роста и развития ребенка».**
6. **Беседа «Эта вредная еда» о сладкой и жирной пищи.**
7. **«Как правильно вести себя за столом».**
8. **Сервировка стола.**
9. **Встреча с медиком. Беседа «О вреде жирной и сладкой пищи». Рассказ медика о заболеваниях ожирением и сахарным диабетом.**

***ЧЕТВЕРТЫЙ РАЗДЕЛ***

**Гигиенические навыки**

1. **«В гостях у Мойдодыра»: соблюдение гигиенических правил.**
2. **Практические занятия: «Как правильно чистить зубы».**
3. **Беседа «О зубах».**
4. **«Как правильно мыть руки».**
5. **Беседа «О недопустимости пользования чужими предметами туалета».**
6. **Беседы «О проявлении и мерах предупреждения желудочно-кишечных заболеваний». Встреча с врачом-стоматологом.**

**Для закрепления темы:**

**«Гигиенические навыки».**

* + - * **Разучивание песен: «Микробы и мыло», «Щетка и расческа», «Если бы зубы умели говорить»**

***ПЯТЫЙ РАЗДЕЛ***

**Вредные привычки у детей**

1. **Выработка у детей негативного отношения к курению, употреблению алкогольных напитков, токсикомании и наркомании.**
2. **Беседы о вреде курения «От любопытства до привычки – один шаг».**
3. **Коллективное выполнение плаката «Мы против наркотиков».**
4. **Беседы о вредном влиянии дыма сигарет, алкоголя и наркотиков на различные органы и ткани организма, просмотр видеофильма о вреде курения.**
5. **Беседа с врачом-наркологом. Анкетирование учащихся.**

***ШЕСТОЙ РАЗДЕЛ***

**Половое воспитание**

**Уроки по этой теме проводятся отдельно для девочек и мальчиков, начиная с 1 класса.**

1. **Закономерности разности полов в окружающей нас природе.**
2. **Беседы на тему «Как изменяется твое тело»**

**«Красота человеческого тела»**

**«Гигиенические навыки для девочек и мальчиков»**

**«Роль семьи и родственных связей в жизни человека»**

**«Зарождение новой жизни в окружающей живой природе и у человека»**

1. **Классные часы на тему «Забота, дружба, любовь»**

**«О детском одиночестве и его преодолении»**

**«Кто настоящий друг»**

**«Что такое чувства?»**

**«Кого называют бесчувственным».**

***СЕДЬМОЙ РАЗДЕЛ***

**Экология и наше здоровье.**

1. **Беседы на тему: «Что такое экология?».**
2. **Способы охраны природы, экологические связи в природе.**
3. **Связи между экологическими состояниями природы и нашим здоровьем.**

***ВОСЬМОЙ РАЗДЕЛ***

**Экстремальные ситуации.**

1. **Выработка у детей способности правильно и точно действовать в экстремальных ситуациях (несчастный случай, пожар, опасность насилия).**
2. **Беседы: «Опасная дружба», «Где нельзя заводить знакомства».**
3. **Службы спасений: 01, 02, 03.**
4. **Практические занятия по теме «Как позвать на помощь».**
5. **Беседы по правилам дорожного движения.**
6. **Рисунки: «Свой маршрут в школу», «План моего микрорайона».**
7. **Встречи с работниками пожарной безопасности, милиции, ГАИ.**
8. **Беседа по теме «Один дома», «Опасность открытых окон».**
9. **Беседы по правилам обращения с электроприборами, газовыми плитами, лекарственными и химическими препаратами.**
10. **Осторожное обращение с колющими и режущими предметами.**
11. **Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи при травме, ожоге, кровотечении, обмороке.**
12. **Практическая отработка навыков оказания первой помощи.**
13. **Проигрывание ситуаций по теме занятий.**

**Каждый раздел включает дополнительные виды деятельности:**

**- чтение стихов, сказок, рассказов**

**- постановка сценок, спектаклей**

**- разучивание и исполнение песен, прослушивание песен и стихов**

**- выполнение подвижных игр и физических упражнений, упражнений на расслабление, концепцию внимания, развитие воображения, точечный профилактический массаж**

**- рисование и раскрашивание рисунков**

**- составление и решение кроссвордов.**