

**МОБУ Магинская средняя общеобразовательная школа**

**ПРОЕКТ ПРОГРАММЫ**

**«Здоровым – быть здорово!»**

**Автор и разработчик: Гарипова Д.М.**

**учитель начальных классов**

 **Магинск – 2011 г.**

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Концепция модернизации Российского образования определила важнейшую задачу деятельности педагогических коллективов: достижение современного качества образования. Неотъемлемой частью этого процесса является и сохранение здоровья участников образовательного сообщества. Проблема сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна сегодня, так как она связана с ухудшением экологической обстановки и показателей заболеваемости детей. Чтобы ребёнок мог хорошо учиться, он должен быть, прежде всего, здоровым. Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Сегодняшняя статистика здоровья школьников просто ужасающая. Да, многое, конечно, зависит от условий жизни в семье, от родителей. Но бесконечно «кивать» только в их сторону нельзя. Дети проводят в школе значительную часть дня, и заниматься их здоровьем должны, в том числе, и мы педагоги. Как видим, на школу и педагогов легла очень трудная задача – задача сохранения здоровья ребёнка. Поэтому одним из ведущих направлений моей программы является создание условий для сохранения здоровья учащихся в ходе воспитательного процесса. Оттого, насколько широко и быстро мы сможем это сделать, зависит здоровье наших детей.

 При определении целей деятельности по здоровьесбережению я исходила из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Новизна представленной программы заключается в том, что она объединила в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии, НОТ школьника, учитывает природно-климатические условия нашего региона. Данная интеграция помогает сформировать у детей осознанный выбор здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, способствует развитию памяти, мышления, речи, воображения, учит приемам самопознания и саморегуляции.

За последние годы существенно изменились приоритеты образования. На первый план современность выдвигает цели развития личности ученика, формирования и развития у младших школьников учебной деятельности, и я согласна с этим. Да, очень важно, знает ли ребенок таблицу умножения, умеет ли писать без ошибок, сможет ли он прочитать текст внятно, четко и быстро. Но еще важнее, на мой взгляд, каким будет ребенок, когда он вырастет? Сможет ли он сам найти пути решения задач, поставленные жизнью? Будет ли ребенок «звездочкой» среди одноклассников или растворится в толпе «серой мышкой»? Каждому ребенку дан бесценный дар – творить. Ведь недаром великие педагоги прошлого верили, что стоит только создать условия, и талант обязательно проявиться. Особенно важно, чтобы это произошло как можно раньше и наиболее полно. Я стараюсь увидеть в каждом ребенке маленького творца.

Для маленького ученика все важно в школе: и уют в классе, и красота его оформления, и взгляд, и слово учителя, и сосед по парте, даже одежда учителя. Прав оказался В. П. Шереметевский в своем высказывании: «Все дело воспитания маленьких людей слагается из мелочей. Из всех мелочей незаметно закладывается фундамент, без которого все здание воспитания и шатко и валко, и на сторону».

Главное в работе, не только знание материала, умение доступно его преподнести, но и умение любить детей, верить в каждого из них, умение находить «жемчужину» в каждой «раковине». Быть не только наставником, но и другом. Трудности, неудачи, разочарования отступают, когда видишь блеск глаз своих воспитанников. Их радостное, коротенькое приветствие «Привет!», тёплые объятия заставляют забыть обо всём, пробуждают в тебе силы и желание сделать всё, чтобы этот яркий свет, эта любовь не только никогда не исчезали, а разжигались и становились всё сильнее и ярче. Ты готов свернуть горы, отбросить своё плохое настроение и идти вперёд, дарить ученику радость познания и помочь ему поверить в себя. Я уверена, что человек, переживший такую радость, не захочет творить зло, причинять вред другим, в нём проснётся желание поделиться своими чувствами с другими, стремление совершенствоваться и познавать всё больше и больше.

Здоровье школьников как важнейший элемент качества жизни необходимо рассматривать в начальной школе. Народная мудрость гласит: « Здоровье дороже золота», «Здоровье на деньги не купишь» и поэтому я в начальных классах большое внимание уделяю организации учебно-воспитательного процесса в режиме профилактики и охраны психологического здоровья младших школьников.

**ЦЕЛИ:**

**обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе,**

**сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни,**

**научить использовать полученные знания в повседневной жизни.**

**ЗАДАЧИ:**

**- укреплять тот уровень здоровья, с которым ребенок пришел в школу;**

**- воспитывать у детей ценностное отношение к собственному здоровью;**

**- познакомить детей и с основами здорового образа жизни;**

**- научить строить здоровые отношения с другими людьми, принимая ответственность за свое здоровье, свое поведение;**

**- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;**

**- организовать систему профилактической работы по формированию здорового образа жизни (просветительская работа с обучающимися);**

***Объект проектирования:***

процесс организации здоровьесберегающих технологий в учебном и

 воспитательном процессе для младших школьников.

***Предмет исследования:***

методика организации и содержания здоровьесберегающих технологий.

***Методы исследования:***

***теоретические:*** изучение, анализ и синтез научной литературы по теме

 исследования; беседы, изучение опыта работы коллег.

***имперические:*** наблюдение, изучение продуктов и процессов деятельности

обучающихся.

***Этапы подготовки осуществления проекта:***

1. Информационно – диагностический;
2. Деятельностный;
3. Аналитический.

***Основные направления работы:***

 1 класс – **«Здоровье – это радость!».**

 **Цель:** ознакомление обучающихся с правилами ЗОЖ;

 содействовать сплочению детского коллектива;

 2 класс – **«Здоровье – это успех!».**

**Цель:** формирование необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, правильного питания;

 3 класс – **«Здоровье - это быть свободным и нужным!».**

**Цель:** обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;

 4 класс – **«Здоровье – это победа над собой!».**

**Цель:**сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому

образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной

жизни.

***Проект программы рассчитан на 4 года.***

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

 Методические занятия являются комплексными, на них используются различные виды деятельности как теоретического, так и практического характера: лекции, аналитические и эвристические беседы, сценки, подвижные и интеллектуальные игры, походы, экскурсии, проектная деятельность, игры – инсценировки, акции и т.д..

***Условия реализации:***

Проект будет успешно реализован если:

- будет изучен, предусмотренный программой, весь теоретический материал

и проведены все практические занятия;

- будут учтены возрастные, личностные и психофизические особенности

младших школьников.

***Условия организации проведения занятий****:*

1. Наличие спортивного зала;
2. Наличие спортивного инвентаря;
3. Сотрудничество с медицинским работником и учителем физкультуры;

***Ожидаемые и конечные результаты реализации программы:***

* Осознание личной причастности к состоянию своего здоровья;
* Включение в деятельность по приобретению навыков и опыта в формировании положительного отношения к ЗОЖ;
* Улучшение санитарно-гигиенических условий в школе;
* Позитивная динамика результатов обученности за счет сокращения количества уроков, пропущенных по болезни;
* Повышение адаптационных возможностей детского организма и стабилизация уровня обученности при переходе учащихся с одной ступени обучения на другую;
* Повышение уровня психологической комфортности в системе "ученик – учитель";

 ***Ученики получат возможность:***

* узнать и применять на практике правила поведения за столом;
* познакомятся с культурой питания;
* познакомятся с правилами оказания первой помощи при солнечном ударе, ожоге, обморожении, при спасении утопающих;

***Должны уметь (быть):***

* преодолевать усталость (физический аспект здоровья);
* проявлять хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость (интеллектуальный аспект здоровья);
* честен, самокритичен (нравственное здоровье);
* коммуникабелен (социальное здоровье);
* уравновешен (эмоционалный аспект здоровья***).***

***Формы контроля:***

* административный контроль;
* медицинский мониторинг;
* психологический мониторинг;
* педагогический мониторинг.

 ***Реализация программы осуществляется на базе МОБУ Магинская***

***средняя общеобразовательная школа.***

|  |
| --- |
| Тематическое планирование мероприятий по проекту  «Здоровым - быть здорово!» 1 класс - **«Здоровье – это радость!»** 1 час в неделю, 33 часа в год, 11 теоретических занятий, 22- практических. |
|  |
|  | Поход в осенний лес. |
|  | От улыбки хмурый день светлей… |
|  | Игры на свежем воздухе. |
|  | Осенний кросс. |
|  | Режим дня. |
|  | Подвижные игры с мячом. |
|  | «Джунгли зовут». |
|  | Учимся правильно дышать. |
|  | Утренняя зарядка. |
|  10. | Прыжки на скакалке. |
|  11. | Сон – лучшее лекарство. |
|  12. | Комплекс упражнений с обручем. |
|  13. | Упражнения в висе. |
|  14. | Чтобы зубы не болели. |
|  15. | Катание на санках. |
|  16. | Экскурсия в зимний лес. |
|  17. | Гимнастика для глаз. |
|  18. | Снежные старты.  |
|  19. | Упражнения с гимнастической палкой. |
|  20. | Гигиена кожи. |
|  21. | Экскурсия в зимний лес. |
|  22. | Папа, мама, я- спортивная семья. |
|  23. | Чтобы уши слышали. |
|  24. | Весёлые старты. |
|  25. | Подвижные игры с мячом. |
|  26. | Солнце, воздух и вода – наши верные друзья. |
|  27. | Весенний кросс. |
|  28. | Прыжки в длину. |
|  29. | Осанка – стройная спина. |
|  30. | Подвижные игры на спортивной площадке. |
|  31. | «Классики» |
|  32. | Викторина «Секреты здоровья». |
|  33. | Экскурсия к реке. |
| 2 класс - **«Здоровье – это успех!»** 1 час в неделю, 34 часа в год, 12 теоретических занятий, 22- практических (то (те, что в 1 классе). |
| 1. | Настроение в школе и дома. |
| 2. | Лекарства в лесу. |
| 3. | Самые полезные продукты. |
| 4. | Рабочие инструменты» человека. |
| 5. | Болезни глаз. Как их предупредить. |
| 6. | Слух - большая ценность для человека. |
| 7. | Профилактика кариеса. |
| 8. | Режим питания. |
| 9. | Если хочешь быть здоров – закаляйся! |
| 10. | Гигиена тела и души. |
| 11. | Спорт в жизни человека. |
| 12. | Игра «Учимся не болеть». |
|  3 класс - **«Здоровье – это быть свободным и нужным!»** 1 ч 1 час в неделю, 34 часа в год, 17 теоретических занятий,17- практических. |
|  |  Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. |
|  |  В поход на природу. |
|  |  Азбука питания. |
|  |  Осенний марафон. |
|  |  Как избежать отравлений. |
|  |  Спортивные эстафеты. |
|  |  Движение есть жизнь. |
|  |  Подвижные игры с мячом. |
|  |  Бег в нашей жизни. |
|  |  Комплекс упражнений с обручем. |
|  |  Прыжки и воспитание характера. |
|  |  Снежные старты |
|  |  Чистота, опрятность, аккуратность. |
|  |  Лыжная прогулка в лес. |
|  |  Глаза – главные помощники человека. |
|  |  Игра «Взятие снежной крепости». |
|  17. | Чтобы гриппа не бояться, надо братцы закаляться. |
|  18. | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. |
|  19. | Если хочешь быть здоров.. |
|  20. | Игра в «Пионербол» |
|  21. | Мой путь к здоровью. |
|  22. | Спортивные эстафеты. |
|  23. | Секреты здоровья. |
|  24. | Подвижные игры с мячом. |
|  25. | Игра «По тропе здоровья». |
|  26. | Семейная спортивная спартакиада. |
|  27. | Надёжная защита организма. |
|  28. | Прыжки на скакалке. |
|  29. | Понятие ЗОЖ. |
|  30. | Весенний марафон. |
|  31. | Велосипед как средство ЗОЖ |
|  32. | Прогулка на велосипедах. |
|  33. | Чистые руки, чистое тело- смело берись за любое дело. |
|  34. | Игра «Зарница». |
|   4 класс - **«Здоровье – это победа над собой!»**1 ч11 час в неделю, 34 часа в год, 17 теоретических занятий,17- практических( те (те же, что в 3 классе). |
| 1. | Вредные привычки, их влияние на здоровье. |
| 2. | Какие лекарства мы выбираем.  |
| 3. | Домашняя аптечка. |
| 4. | Отравления лекарствами. |
| 5. | Пищевые отравления.  |
| 6. | Умей предупреждать болезни. |
| 7. | Здоровый образ жизни. |
| 8. | Молодой старичок. |
| 9. | Секрет долголетия. |
| 10. | Викторина «Тело человека и секреты здоровья». |
| 11. | Основные виды травм у детей школьного возраста. |
| 12. | Первая медицинская помощь при кровотечении. |
| 13. | Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. |
| 14. | Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. |
| 15. | Оказание первой помощи при отравлениях. |
| 16. | Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена). |
| 17. | Деловая игра «Здоровым быть здорово!» |

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

 Данная программа рассчитана на 4 года и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию. Опыт показывает, что использование программы «Здоровым- быть здорово» в воспитательном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения, активнее приобщать школьников к работе по укреплению и сохранению здоровья детей. Внедрение в воспитание данной программы ведёт к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском коллективе. Учителю легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема дисциплины.

 Я хочу сказать, что если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять самим своё здоровье и сами будем в этом примером, то только в этом случае можно быть уверенными в том, что будущее поколение будет здоровым и развитым интеллектуально.

**Используемая литература**

1.Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы» М.: «ВАКО», 2004.

 2. Павлова М.А. «Примерное планирование занятий по основам здорового образа жизни для учащихся 1х – 4х классов» САРАТОВ 2003(<http://health.best-host.ru>)

 3. И.А. Телякова «Здоровьесберегающие технологии в работе учителей начальной школы» <http://www.saripkro.ru/konf_psi/p11aa1.html>