

**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>