Отдел образования и молодёжной политики администрации МР «Княжпогостский»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1» г.Емвы.

**Программа по здоровьесбережению младших школьников**

** «Первоклассник, будь здоров!»**

 Утверждена

 22.01.2013г.- школьным методическим объединением

 учителей начальных классов.

**Сведения об авторе.**

|  |  |
| --- | --- |
| Ф.И.О. автора | Ушакова Ирина Рызеевна |
| Квалификационная категория | Первая |
| Стаж педагогической работы | 18 лет |
| Адрес учреждения | Р.Коми, г.Емва, ул.Дзержинского,102 |
| Контактный телефон | (82139)21938 |
| Дата рождения | 28.09.1975г. |

 **Срок реализации программы :** 2014 – 2015 учебный год.

 **г.Емва**

 **2013 г.**

**Оглавление:**

1.Пояснительная записка стр.1 – 2

2.Цели и задачи ,

 особенности программы стр.3

3.Ожидаемые результаты, средства

 достижения цели стр.4

4.Учебно – методическое, материально –техническое

 оснащение программы стр.5

5.Содержание программы стр.6

6.Тематическое планирование стр.7 – 9

7.Литература стр.10

 **Пояснительная записка.**

 В соответствии с законом РФ “Об образовании” здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

 Образовательно-оздоровительная программа начинается с младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

 Работа по программе ориентируется не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовиться к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

 Работа по данной программе строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком.

 Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Надо, чтобы ребенок уже с раннего детства учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

 Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

 Программа по здоровьесбережению составлена на основании следующих нормативных документов: Конституции РФ; Конвенции о правах ребенка; закона РФ “Об основных гарантиях прав ребенка”; закона РФ “Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан”; закона РФ “Об образовании”; письма Минобразования РФ от 26.06.2003 г. № 23-51-513/16

1

“Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования”; письма Минобразования РФ от 28.04.2003 № 13-51-86/13 “Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ// Вестник образования – 2003, июль №7; “Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02” // Официальные документы в образовании – 2003, №3; приказа Минобразования, Минздравоохранения РФ от 31.05.2002 № 176/2017 “О мерах по улучшению охраны здоровья детей в РФ” // Официальные документы в образовании 20/2002; письма Минобразования “О работе экспериментальных общеобразовательных учреждений по направлению “Здоровьесберегающие технологии””// Официальные документы в образовании - 2002, №26; санитарных правил “Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждениях” // Вестник образования – 2000, №1;

2

**Цель курса:**

**создать условия для** формирования у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, для развития важнейших коммуникативных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни.

**Задачи:**

* профилактика заболеваний, укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности ученика;
* повышение двигательной активности младших школьников;
* формирование навыков физической культуры и личной гигиены, как жизненной необходимости;
* организация мониторинга здоровья и физического развития;
* признание ответственности за психическое и физическое состояние учащихся и их родителей.

**Особенности программы:**

* Данный курс **“Первоклассник, будь здоров!”** рассчитан на преподавание в начальной школе в первый год обучения, 34 часа в год (1 час в неделю).

**Вид программы:** модифицированная

**Сроки реализации программы:** 2014 - 2015 учебный год.

3

**Ожидаемые результаты:**

* положительная динамика состояния здоровья младших школьников, снижение заболеваемости;
* повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
* валеологическая просвещенность учащихся;
* увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
* повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
* повышение приоритета здорового образа жизни.

**Средства достижения цели:**

* Интегрированный подход к обучению, фантазирование, аудио сопровождение, просмотр видеофильмов.
* Основные формы занятий: игра, заочное путешествие, защита проекта, сообщение доктора Айболита, комбинированный урок, памятки.

 **К концу обучения дети должны знать:**

* - правила ухода за глазами, ушами, зубами, кожей;
* - знать правила тренировки мышц;
* - об опасных и вредных привычках;
* - правила рационального питания;
* - правила закаливания;
* - знать различные подвижные игры.

 **должны уметь:**

* - тренировать мышцы;
* - закаливать свой организм ;
* - осуществлять гигиенический уход за глазами, ушами, зубами, кожей;

 4

 **Учебно-методическое оснащение программы:**

* Педагогика здоровья. Программа и методическое руководство для учителей начальных классов. Под редакцией В.Н.Касаткина.
* Обучение и воспитание детей в условиях АРС (активной сенсорно-развивающей среды) Башканова Г.Л., Уланова С.А., Шульга А.А.

Методическое руководство для учителей начальных классов и воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

* Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.

 (из опыта работы)

 (см.Приложение 1,2)

 **Материально- техническое оснащение программы:**

* Учебный кабинет, актовый зал, библиотека с читальным залом, спортивная площадка, спортивный зал.
* Мультимедийный проектор, компьютер.



 5

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол – во часов |
| 1. | Познай себя | 10 ч.  |
| 2. | Духовное оздоровление |  5 ч.  |
| 3. | **Личная безопасность и профилактика травматизма** |   7 ч. |
| 4. | Динамические занятия |  10 ч. |
| 5. | Педагогический контроль |  2 ч. |



 6

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема раздела | Количество часов по разделу | Тема урока | Количество часов по теме |
| 1. Познай себя | 10 ч. | Вводное занятие.В гостях у Мойдодыра. Правила личной гигиены.Глаза - окна в мир. Красивые зубы, красивая улыбка.Забота о коже.Полезная пища.Как следует питаться?Проект «Меню на неделю для первоклассника»Моя красивая осанка.Мышцы, кости и суставы.Почему я расту? | 1 ч.1 ч.1 ч.1 ч.1 ч.1 ч.1 ч.1 ч.1 ч.1 ч. |
| 2.Духовное оздоровление | 5 ч. | Режим дня школьника.Твоё настроение.Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым, жадным.Вредные привычки.Правила этикета. | 1 ч.1 ч.1 ч.1 ч.1 ч. |
| 3**.Личная безопасность и профилактика травматизма.** | 7 ч. | Сколько времени в день можно проводить у телевизора.Правила дорожного движения.Проект « Улица полна неожиданностей»Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.Правила пожарной безопасности.Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.Предосторожности при обращении с животными.Что нужно знать о лекарствах. | 1 ч.1 ч.1 ч.1 ч.1 ч.1 ч.1 ч. |
| **4.**Динамические занятия. | 10 ч. | Развивающие и подвижные игры.Правила закаливания.Зарядка в стране Спортландии.Игровая программа. Эстафеты с мячом.Игровая программа. Упражнения с воздушными шарами. Игровая программа.Эстафеты с обручами.Весёлые старты. Бег и преодоление препятствий.Спортивные игры. | 1 ч.1 ч.1 ч .1 ч.1 ч.1 ч.1 ч.1 ч.1 ч. |
| 5.Педагогический контроль. | 2 ч. | Игра путешествие «В страну Здоровья»Урок – прогулка по улицам города. | 1 ч.1 ч. |

 9

**Литература:**

1. Педагогика здоровья. Программа и методическое руководство для учителей начальных классов. Под редакцией В.Н.Касаткина ЛИНКА – ПРЕСС Москва 2000.
2. Обучение и воспитание детей в условиях активной сенсорно-развивающей среды. Методическое руководство для учителей начальных классов и воспитателей дошкольных образовательных учреждений. Башканова Г.Л., Уланова С.А., Шульга А.А. Сыктывкар – 2001.
3. Уроки здоровья. Учебник- тетрадь для 1 класса под редакцией С.М.Чечельницкой. ЛИНКА – ПРЕСС Москва 1998.
4. Настольная книга учителя начальных классов. Н.Ф.Дик. Ростов-на-Дону. Феникс. 2005.
5. Справочник классного руководителя 1-4 классы. Н.И.Дереклеева. ВАКО Москва. 2005
6. Классные часы. 1 – 4 классы О.В Басюк, М.А.Головкина, Р.И.Дьякова Волгоград.Учитель.2008

 10