1. Авторская справка.

Зверева Валентина Николаевна.

Место работы: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №2 с. Новобелокатай, Республики Башкортостан. Учитель начальных классов.

452580 Республика Башкортостан, Белокатайский район, с. Новобелокатай, ул. Энергетиков д.2, кв.1. № тел.(34750) 2-24-72

Белокатайский район, МБОУ СОШ №2с. Новобелокатай.

**«Здоровый школьник»**

Зверева Валентина Николаевна

учитель начальных классов

2011 год

2. Оглавление.

Программа воспитания, направленная на формирование здорового образа жизни по теме: «Здоровый школьник».

1. Титульный лист. стр. 3

2. Оглавление. стр.4

3. Общие положения. стр.5

4. Обоснование. стр.6

5. Цель. стр.7

6. Задачи. стр.7

7. Ожидаемый результат. стр.8

8. Содержание. стр.9

8.1. Ценности. Отношения. стр.9

8.2. Знания. стр.10-12

8.3. Умения, навыки. стр.13

8.4. Роли или позиции. стр.14

8.5. Жизненный опыт. стр.15

9. Модель реализации тематической

программы воспитания. стр.16-19

10. Используемая литература. стр.20-22

3. Общие положения.

Представленная воспитательная программа рассчитана на срок реализации в течение 4 лет. Программа воспитания направлена на формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья учащихся. Дети, для которых разработана эта программа, шести-десяти лет, обучающиеся в средней общеобразовательной школе. Способ разработки программы авторский. Основной принцип реализации данной программы – дать школьникам возможность полноценно понять основы здорового образа жизни на их индивидуальном социальном опыте в конкретных делах, поступках, в занятиях кружков. Удовлетворить запросы младших школьников по развитию физических способностей, помочь найти себя и сохранить свое здоровье с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.

4. Обоснование.

Воспитательная программа направлена на формирование здорового образа жизни, на мой взгляд, очень актуальна. Одной из актуальных проблем современности является состояние здоровья подрастающего поколения.

На сегодняшний день скопилось много факторов, неблагоприятно влияющих на состояние здоровья: низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья, воздействие неблагоприятных для здоровья антропогенных и техногенных факторов, отсутствие целостной и целенаправленной системы формирования культуры здоровья детей, несформированность культуры здоровья.

Следовательно, актуальным является создание индивидуальной воспитательной программы «Здоровый школьник».

Чтобы обучение и воспитание на самом деле проявило положительный эффект, необходимо соблюдать одно универсальное условие – развиваемый субъект должен быть включен в активную здоровье сберегающую деятельность. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться что будущее поколение будет более здорово и развито не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Эффективность обучения и воспитания зависит не только от характера предъявленных заданий, но и прежде всего от физического здоровья учащегося как субъекта. Чем раньше начинается процесс обучения, тем проще формируются навыки здорового образа жизни и закрепляются в полезные привычки. (3, стр. 3) Не случайно приоритетным направлением деятельности Всемирной организации здравоохранения является гигиеническое обучение и воспитание школьников. Поэтому мероприятия по формированию здорового образа жизни необходимо рассматривать в качестве самостоятельного направления воспитания и включать их как составную часть в систему общего образования. (10. стр.7)На мой взгляд, разработанная индивидуальная воспитательная программа положительно повлияет на развитие, как классного коллектива, так и отдельного ученика.

5. Цель.

Сформировать у учеников полноценное понимание здорового образа жизни, сохранять и укреплять здоровье учащихся.

6. Задачи.

1. Повышение профессионального уровня управления воспитательным процессом.

2. Координация и укрепление взаимодействия всех участников воспитательного процесса: учащихся, педагогов, родителей.

3. Оказание помощи семье в решении проблем здоровье сбережения.

4. Создание эффективной системы работы с детьми, с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.

5. Формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье.

6. Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровье сбережения.

7. Исследование состояния здоровья младших школьников.

7. Ожидаемый результат.

Для определения результативности данной программы используются следующие методы: педагогическое наблюдение, беседы, опросы, анкетирование, тренинги, убеждения. Учитель совместно с психологом, пользуясь различными методами, может определить склонности, задатки и способности, физическое и психическое состояние ребенка, оценить эффективность учебно-воспитательной работы с точки зрения того, в какой мере она способствует продвижению детей вперед в их развитии.

|  |  |
| --- | --- |
| Что изменится (появится, исчезнет). | Каким образом фиксируем, замеряем. |
| Появится положительное отношение к своему здоровью. | Тест: «Ты и твое здоровье» - 5 мин.  Занимаешься ли ты в спортивном кружке или секции? Занимаешься ли ты танцами? Играешь ли ты ежедневно в подвижные игры на свежем воздухе? Делаешь ли ты утреннюю зарядку? Гуляешь ли ты на улице в любую погоду? Катаешься ли ты на велосипеде летом? Катаешься ли ты на санках и лыжах зимой? Помогаешь ли ты родителям? (Подчеркнуть «да» или «нет» |
| Исчезнут вредные привычки и их можно предупредить. | 5-7 мин. Анкета: «Вредные привычки»  Считаете ли вы себя хорошим ребенком? Есть ли у вас плохие привычки? Какие? Ваши привычки мешают вам в успеваемости? Вы пробовали избавиться от своих вредных привычек? Знают ли родители о ваших вредных привычках? Каким образом вам удалось избавиться от вредных привычек? Что вам помогает не пристраститься к вредным привычкам? |
| Появится положительное отношение к компьютеру. | Анкета: 5 мин. «Я и мой компьютер».  Давно ли ваша семья приобрела компьютер? Где расположен компьютер в вашей квартире? С какой целью вы используете компьютер? Сколько времени за компьютером вы проводите? Делаете ли вы перерывы между работой за компьютером? Заходите ли вы в интернет? Какие изменения в вашем здоровье могут произойти при неправильном пользовании компьютером? |

8.Содержание.

8.1. Ценности. Отношения.

Данная программа направлена на освоение основных жизненных ценностей, она создает условия для развития позитивных отношений к следующим сферам жизни.

- пропагандировать здоровый образ жизни;

- улучшать организацию учебного процесса;

- координировать совместную работу школы и семьи;

- ценить, беречь и укреплять свое здоровье;

- формировать навыки безопасного поведения;

8.2. Знания.

Здоровье сберегающие технологии – это понятие объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Сказка Джанни Родари «Самый большой молодец на свете» про человека по имени Примо. По-итальянски это имя значит - первый. Наверное, поэтому Примо еще в детстве решил:

- Буду первым не только по имени, но и в деле. Всегда и во всем буду первым.

А вышло наоборот – он всегда и везде был последним. Последним, кто пугался, последним, кто убегал, последним, кто шалил… один был первым вором в городе, другой первым хулиганом в квартале, третий – первым дураком во всей округе. (8 стр. 146)

Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального и душевного благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов. Здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Главное в жизни - здоровым расти, и жизнь красиво, достойно пройти. Стихотворение А.Костецкого «Я все люблю, что есть на свете…» о любви к себе, своему здоровью, о любви к людям и окружающей среде. (8 стр. 146)

Здоровый сон – лучшее лекарство для человека. Во сне отдыхает мозг, а мозг для человека – самое главное. Стихотворение С.Михалкова «Не спать» про мальчика Петю, который не любил во время ложиться спать и засыпал, где придется. (8 стр. 29)

Правильное питание – необходимое условие для жизни человека. Мультфильм «Малыш и Карлсон», герой этого мультфильма питался не правильно, переедал, от этого у него заболел живот. Мудрые слова, принадлежащие древним людям «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Стихотворение С.Михалкова «Про девочку которая плохо кушала». (8 стр. 25)

Вредные привычки – вредности всем жить мешают, у нас так много отнимают. Пословица: «Живи разумом, так и лекаря не надо» - вредные привычки может приобрести человек, если не будет думать о последствиях. Сказки Леона Люса «Борьба со злом». Пивная королева, король Табачный, принц Наркот желали чтобы дети попали под зависимость. (8 стр. 37)

Воля – это способность осуществлять свои желания, поставленные перед собой, сознательное стремление к осуществлению чего-нибудь. Стихотворение Э.Мошковской «Странные вещи со мною случаются» как мальчик сумел выпутаться из зависимости и подражания взрослых и детей. (8 стр. 163)

Алкоголь- это средство, которое способно человека разумного превратить в безрассудное существо. Слово «алкоголь» произошло от арабского «аль-коголь», что означает «одурманивающий». Басня С.Михалкова «Непьющий воробей» в этой басне высмеивают детей, которые вечеров от нечего делать, собираются во дворе и начинают меняться жвачками, курить, пить пиво. И как в этой ситуации сказать: «Нет»! (8 стр. 164)

Табак – это растение, в листьях которого содержатся вредные вещества – это никотин, угарный газ и табачные смолы. Извлеченный из 5 сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь. Джанни Родари сказка «Задымленный город» про то как три мальчика пытались помочь жителям задымленного города избавиться от желтых зубов и ногтей и дурного запаха изо рта. (8 стр. 155)

Наркотики – это очень опасные вещества. Попробовав их, человек, даже взрослый попадает в ситуацию – быть постоянно под угрозой «быть съеденным».От наркотической зависимости очень трудно вылечиться. Джанни Родари сказка «Рыбы» про то, как маленькая рыбка оказалась в непростой ситуации «быть съеденной» в любом случае. (8 стр. 167)

Темы для диспутов, дискуссий: Здоровая пища для всей семьи. Как сделать сон полезным? Как помочь сохранить себе здоровье? Про разные вредности. Помоги себе сам. Сделай выбор. Мы – одна семья. Дети и компьютер. Наша «телепередача». Самое главное.

К концу 4 класса учащиеся должны знать:

- о здоровом образе жизни;

- о правилах личной гигиены;

- о предметах личной гигиены и их назначении;

- об утренней зарядке и занятиях физической культурой;

- о здоровом сне;

- о правильном питании;

- о вредных привычках;

- о закаливании организма;

- об играх на свежем воздухе;

- о причинах и признаках инфекционных болезней;

- о прививках от болезней;

- о боли;

- об отравлениях;

- об ожогах и обморожениях;

- о безопасном поведении на улице, в школе, дома, в общественных местах;

- о правильном поведении со сверстниками;

- о вреде компьютера и телевизора;

- о правилах этикета;

- о правилах безопасности жизнедеятельности, правила дорожного движения и т. д.

8.3. Умения, навыки.

Данная программа положительно скажется на поддержке и развитии у младших школьников устойчивого интереса к учению, к знаниям, что будет выражено в конкретных знаниях по предмету, в развитии, у учащихся способности самостоятельно познавать окружающую жизнь, повышая резервные возможности организма и достигая оздоровительного эффекта физического воспитания. Позволит приобрести следующие умения и навыки:

- любовь к себе, к людям, к жизни;

- найти себя в этой жизни;

- не поддаться соблазним;

- выполнять правила личной гигиены;

- выполнять утреннюю зарядку и занятия физической культурой;

- соблюдать распорядок дня и правильно питаться;

- регулярно играть на свежем воздухе;

- по возможности закаливать свой организм;

- правильно вести себя на улице, в школе, дома, в общественных местах;

- правильно «общаться» с компьютером и телевизором;

- знать правила безопасности жизнедеятельности, правила дорожного движения и т. д.

8.4. Роли или позиции.

Социальные роли детей в семье – это интеллектуально воспитанный, здоровый ребенок, а в школе – хорошо успевающий ученик.

Включение ребенка в оздоровительную деятельность, выполняя которую он должен будет приспособиться к ней, заставить себя и получать удовольствие от нее.

8.5. Жизненный опыт.

Дети зачастую воспитываются не только в школе и дома, но и большое влияние на них оказывают сверстники и «улица». При реализации данной программы учащимися и в соответствии с осваиваемыми ценностями, отношениями, моделями проведения, проектируется и приобретается важный жизненный опыт. Который поможет им в дальнейшей жизни приобрести сознательное соблюдение этических норм и правил личной гигиены, любовь к себе и уважение к другим людям, умение принимать верное решение, ответственное отношение к деятельности, способность осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании своего здоровья, умение делать самоанализ, стремление к самосовершенствованию. Для решения здоровье сберегающих задач данная программа предлагает не отходить от сложившихся школьных традиций, сотрудничество с общественными организациями принесет только положительный результат- это больница, библиотека, школа искусств, милиция, дом пионеров и школьников, спортивная и туристическая школы.

9. Модель реализации тематической программы воспитания.

1- 4 классы. Раздел 1.

Приобщение к личной гигиене и выполнение режима дня.

1. Гигиена девочек и мальчиков.

2. Бережное отношение к зубам и правильный уход за полостью рта.

3. Культура гигиены: чистота тела и свежесть кожи, уход за ногами и руками, за волосами и ногтями.

4. Выполнение режима дня.

5. Питание, сон.

6. Гигиена одежды и обуви.

7. Родительские собрания.

Формы работы:

1. Беседы. «Дружи с водой», «Как сохранить улыбку красивой?», «Зачем человеку кожа»,

2. Классные часы. «Твой внешний вид», «Во что я одет».

3. Уроки здоровья. «Сон – лучшее лекарство», «Рабочие инструменты» человека».

4. Упражнения, подвижные игры.

5. Тренинги.

6. Анализ художественных произведений. «Мойдодыр», «Федорино горе», «Малыш и Карлсон».

7. Праздник - игра. «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

8. Занятия – практикумы. Опрятно и красиво одеваться. Уютно оформить свою комнату, рабочий уголок.

9. Родительские собрания. «Что нужно знать родителям о физиологии младших школьников? Полезные советы на каждый день», «Режим дня в жизни школьника». (см. приложение 1)

1-4 классы. Раздел 2.

Приобщение к утренней гимнастике и физической культуре.

1. Физическая культура.

2. Утренняя гимнастика.

3. Закаливание организма.

4. Профилактика болезней.

Формы работы:

1. Вовлечение в спортивные секции: баскетбол, волейбол, лыжи-ролики, легкая атлетика.

2. Оздоровительные упражнения и гимнастические комплексы: гимнастика до уроков, гимнастика для пальчиков рук, для глаз, на релаксацию, для формирования правильной осанки, для профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика.

3. Туристические походы, прогулки по парку, скверу, пришкольному участку.

4. Двигательные упражнения со стульями, с газетой, с ватой, с книгой, с ластиком, с карандашом, с полиэтиленовым мешком, с платком, с воздушным шаром.

5. Подвижные игры в классе и на свежем воздухе. «По цепочке», «Ловкость», «На лету», «Театр пантомимы». (см. приложение 4)

6. Физкультурные минутки во время уроков и динамические перемены.

7. Тестирование о состоянии здоровья детей.

8. Вовлечение в спортивные кружки: ритмика, пластика, танцы.

9. Физкультурные паузы во время выполнения домашних занятий.

10. Комплексы утренней гимнастики. «Проснись!», «Мы – спортсмены», «Разомнемся!»

11. Закаливание организма, беседы и анализ. Обливание, обтирание, умывание, душ, купание, хождение босиком, полоскание горла.

12.Праздник «Спорт в жизни людей». (см. приложение 5)

1- 4 классы. Раздел 3.

Организация правильной культуры поведения.

1. Правила безопасности и жизнедеятельности.

2.Правила дорожного движения.

3. Правила поведения в общественных местах.

4. Поведение со сверстниками, учителями, близкими людьми.

5. Управление собой, честь, порядочность.

Формы работы:

1. Классные часы. «Научись смотреть на себя со стороны», «Правила дорожного движения надо соблюдать».

2. Экскурсии в ГИБДД, милицию, библиотеку.

3. Игры и прогулки на свежем воздухе. «Такси», «Знающий пешеход», «Перекресток», «Иду по дорожке».

4. Внеклассные мероприятия. «Знай правила движения, как таблицу умножения», «Красный, желтый, зеленый».

5. Задание самому себе. «Где можно играть»?

6. Беседы, диспуты. «Что такое здоровый образ жизни?», «Мы идем в школу».

7. Конкурс сочинений. «Наша улица. Село, где мы живем».

1-4 классы. Раздел 4.

Организация жизнедеятельности без вредных привычек.

1. Курение, наркомания, алкоголизм.

2. Ложь, лень, упрямство, злость, ненависть, вредность.

3. Компьютер, телевизор.

Формы работы:

1. Классные часы. «Нет глаз в запасе лишних», «Страна Непослушания».

2. Беседы. «Учись говорить: Нет!», «Зависимость – это неволя»,

3. Родительские собрания. «Вредные привычки и их предупреждение».

4. Внеклассные мероприятия. Праздник для детей и родителей «Про разные вредности». (см. приложение 3)

5. Занятия – практикумы. Составить режим дня по просмотру телепередач и работе с компьютером.

6. Конкурсы рисунков. «Отрицательные качества человека».

7. Наблюдение и анализ.

8. Викторина «О вредных привычках», «Отвечай за себя».

9. Постановка спектакля. «Как медведь трубку нашел». (см. приложение 2)

1-4 классы. Раздел 5.

Самоуправление.

1.Плодотворная работа актива класса.

2. Формирование опыта деятельности.

3. Диагностика состояния саморазвития.

4. Забота о своем здоровье.

5. Заинтересованность в учебно-воспитательном процессе.

6. Психосаморегуляция состояния.

Формы работы:

1. Работа актива класса по направлениям. Освещение через классную газету информации о здоровом образе жизни. Проведение в классном коллективе мероприятий связанных со спортом и физической культурой.

2. Участие в предметных неделях, уроках здоровья, тренингах, конкурсах, играх, викторинах, соревнованиях и объединениях по интересам.

3. Выполнение режима дня, соблюдение гигиенических норм, выполнение физических упражнений, соблюдение правил безопасности жизнедеятельности и правил дорожного движения.

4. Отказаться от вредных привычек и не поддаться соблазнам.

5. Диагностика, участие в анкетировании, тренингах, тестах по самопознанию.

6. Умение владеть собой, своим настроением, эмоциями. Развивать память, речь, воображение, мышление с помощью занимательных аутотренингов, упражнений, ролевых игр, решения нестандартных задач, конкурсов сочинений, защиты проектов и исследовательских работ.

10. Используемая литература.

Список литературы №1

(Рекомендуемый для педагога, при реализации этой программы)

1. Дереклеева Н.И. Новые родительские собрания: 1-4 классы. М.: «ВАКО»2006.

2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. М.: «ВАКО»2004.

3. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО»2004.

4. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии: школьник и компьютер. 1-4 классы. М.: «ВАКО»2007.

5. Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД, или Школьник вышел на улицу: 1-4 классы. М.: «ВАКО»2008.

6. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. 1-4 классы. М.: «ВАКО»2009.

7. Коджаспирова Г.М. Педагогика. – М.: «ВЛАДОС» 2004.

8. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 1-4 классы. М.: «ВАКО»2009.

9. Кочергина А.В.Группа продленного дня: конспекты занятий, сценарии мероприятий. – М.: «ВАКО», 2008

10. Обухова Л.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья. 1-4 классы. М.: «ВАКО»2005.

11. Персидская И.В. Классные часы в 1-4 классах. Волгоград: учитель, 2008.

Список литературы №2

(рекомендуемый для детей по данной теме)

1. Г.Остер «Вредные советы», «Нет приятнее занятья…», «Странные вещи со мною случаются…».

2. С.Михалков «Веселый день» , «Как у нашей Любы…»,«Непьющий воробей», «Пятерня!…», «Мороз и морозец», «Про девочку которая плохо кушала», «Не спать», «Разве что-то есть на свете», «Поднялась температура…», «Для больного человека…»,

3. Б.Заходер «Перемена».

4. Э.Успенский «Всем известный математик…»

5. А. Барто. «В театре».

6. А.Костецкий «Я все люблю, что есть на свете».

7. ДЖ.Родари «Рыбы», «Самый большой молодец на свете».

8. Астрид Лингрен «Малыш и Карлсон».

9. К.Чуковский «Федорино горе», «Мойдодыр».

10. В.Коростылев «Королева зубная щетка».

11. С.Волков «Азбука здоровья».

12. С.Прокофьева «Румяные щеки».

13. Н.Коростелев «50 уроков здоровья для маленьких и больших»

Список литературы №3

(Используемый при написании программы)

1. Дереклеева Н.И. Новые родительские собрания: 1-4 классы. М.: «ВАКО»2006.

2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. М.: «ВАКО»2004.

3. В.И.Ковалько. Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО»2004.

4. В.И.Ковалько. Здоровье сберегающие технологии: школьник и компьютер. 1-4 классы. М.: «ВАКО»2007.

5. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. 1-4 классы. М.: «ВАКО»2009.

6. Г.Г.Кулинич. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 1-4 классы. М.: «ВАКО»2009.

7. Максименко Н.А. Спутник классного руководителя. 1-4 классы. – Волгоград: учитель, 2008.

8. Обухова Л.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья. 1-4 классы. М.: «ВАКО»2005.

9. Персидская И.В. Классные часы в 1-4 классах. Волгоград: учитель, 2008.

10. Попова Г.П. Классные часы. 4 класс. Волгоград: учитель, 2008.

11. Боталова Ю.А. Воспитательная программа «Я живу среди людей».: 2007

12. Научно-методический журнал заместителя директора школы по воспитательной работе, 2009 №2.