

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 63 г. Липецка

Муниципальный конкурс
«Школа – территория здоровья»

номинация
«Выбираем здоровый образ жизни»

ПРОГРАММА
«Выбираем здоровый образ жизни!»

Составители:
учителя начальных классов
Шишкина А.А., Мерзлякова А.И.

Пояснительная записка

Здоровье человека – тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем благополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровья сберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровье сберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровья затратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60. А также 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Почему так происходит? Видимо, дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем, что для детей самое важное - это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями, если он не умеет бороться с недугом? Также активно поднимается вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, а это угрожает физическому и психическому здоровью детей.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 - 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А ведь «школьный фактор» - это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.

За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9% до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами - с 5,6% до 16,4%, нарушениями осанки с 1,9% до 16,8%. Одна из самых частых патологий у школьников - нарушение остроты зрения. Охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание её прогрессирования.

Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

Основная цель здоровьесберегающих технологий – сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают основные задачи:

1. обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
2. снижение уровня заболеваемости учащихся;
3. сохранение работоспособности на уроках;
4. формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
5. формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы «Выбираем здоровый образ жизни».

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Особенности программы

Данная программа строится ***на принципах:***

- ***Научности;*** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- ***Доступности;*** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- ***Системности;*** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить ***практическую направленность*** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел

курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Ожидаемые результаты

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание,

обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

- основные формы физических занятий и виды физических упражнений

Тематическое планирование (33 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятий
1.	Советы доктора Воды.	1	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мой Додыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».
2.	Друзья Вода и Мыло.	1	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.
3.	Глаза – главные помощники человека.	1	Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.
4.	Подвижные игры	1	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три – беги!»
5.	Чтобы уши слышали.	1	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха.
6.	Почему болят зубы.	1	Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.
7.	Чтобы зубы были здоровыми.	1	Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворения. Тест.
8.	Как сохранить улыбку красивой.	1	Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.
9.	Подвижные игры	1	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».
10.	«Рабочие инструменты» человека.	1	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

11.	Зачем человеку кожа	1	Игра «Угадай-ка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.
12.	Надёжная защита организма	1	Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.
13.	Если кожа повреждена	1	Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»
14.	Подвижные игры	1	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».
15.	Питание - необходимое условие для жизни человека	1	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».
16.	Здоровая пища для всей семьи	1	Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадай-ка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.
17.	Сон - лучшее лекарство	1	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам». Игра по гигиене сна «Плохо - хорошо».
18.	Какое настроение?	1	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов». Тест.
19.	Я пришёл из школы	1	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь - не любишь». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».
20.	Подвижные игры	1	

21-22	Я-ученик	2	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».
23-24	Вредные привычки	2	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.
25	Подвижные игры	1	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
26	Скелет - наша опора	1	Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.
27	Осанка - стройная спина	1	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.
28	Если хочешь быть здоров	1	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек - это ... »
29	Правила безопасности на воде	1	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.
30-31	Подвижные игры	2	Разучивание игр «Шишки - жёлуди -орехи», «Капканы».
32-33	Обобщающие уроки «Доктора природы»	2	Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек – это...». Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо – плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

Принципы сохранения здоровья младших школьников.

Технология – это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

Часто очень близко с термином «педагогическая технология» используется термин «методика», поскольку это понятие как совокупность конкретных действий педагога, наиболее близко по смыслу с понятием «образовательная технология». Однако методика описывает организацию и систему работы учителя, а технология описывает систему работы ученика как деятельность к достижению поставленной образовательной цели, и рассматривает систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика.

Здоровье сберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровье сберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Здоровье сберегающая технология - это: условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни. Достижение названной цели в нынешней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса. Тем не менее, только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Основопологающей целью здоровье сберегающих образовательных технологий обучения является обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Для осуществления учебно-образовательного процесса на основании здоровье сберегающих технологий необходимо выделить закономерности педагогического процесса, находящие свое выражение в основных положениях, определяющих его организацию, содержание, формы и методы, то есть принципы.

Для того чтобы отобрать принципы здоровье сберегающих образовательных технологий обучения, были определены критерии отбора: принципы должны способствовать профилактике, диагностике и коррекции здоровья учащихся в учебном процессе; развитию познавательной деятельности младших школьников.

Принципы выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят обще дидактические принципы и специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления.

Обще дидактические принципы – это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровье сберегающих образовательных технологий. Среди специфических принципов, выражающих специфические закономерности педагогики оздоровления, важнейшим можно назвать принцип «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов. Усвоение пользы здоровье сберегающих мероприятий требуют их повторяемости.