

Образовательная программа

формирования здорового

жизненного стиля

в начальной школе

«В здоровом теле – здоровый дух»

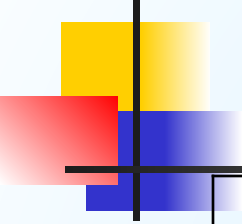
Автор-составитель:

Сиско Елена Викторовна

учитель начальных классов

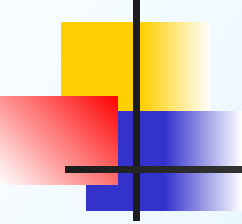
ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Воротнее

м.р. Сергиевский



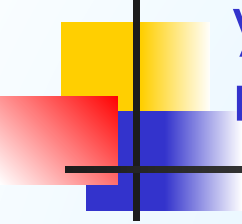
Актуальность

Показатели	2011-2012 уч. год 1 класс (начало года)
I группа здоровья	-
II группа здоровья	21 человек - 95,5%
III группа здоровья	1 человек – 4,5%
Основная физ. группа	21 человек
Подготовительная физ. группа	1 человек
Специальная физ. группа	-
Нарушение осанки	-
Нарушение зрения	-



Проблема

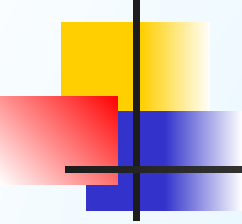
*необходимость сохранения и
укрепления здоровья младших
школьников*



Цель — создание условий для повышения всех уровней здоровья учащихся (физического, психологического, нравственного)

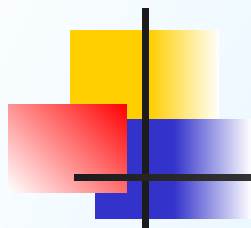
Задачи:

- сохранять и укреплять здоровье учащихся
- создавать межличностную атмосферу в классе
- формировать у ребёнка необходимые УУД по здоровому образу жизни
- привлекать родителей, учителей, медицинских работников к решению вопросов оздоровления детей



Направления педагогической деятельности

- *современные образовательные программы, методики и технологии;*
- *морально – психологический климат;*
- *рациональный режим дня, труда и отдыха;*
- *экология и гигиена.*



Методы работы

Педагогические

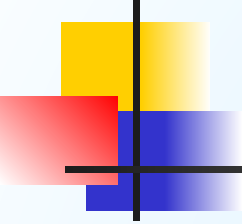
- «уроки здоровья»;
- соревнования;
- спортивно-оздоровительные праздники и т.д.

Психологические

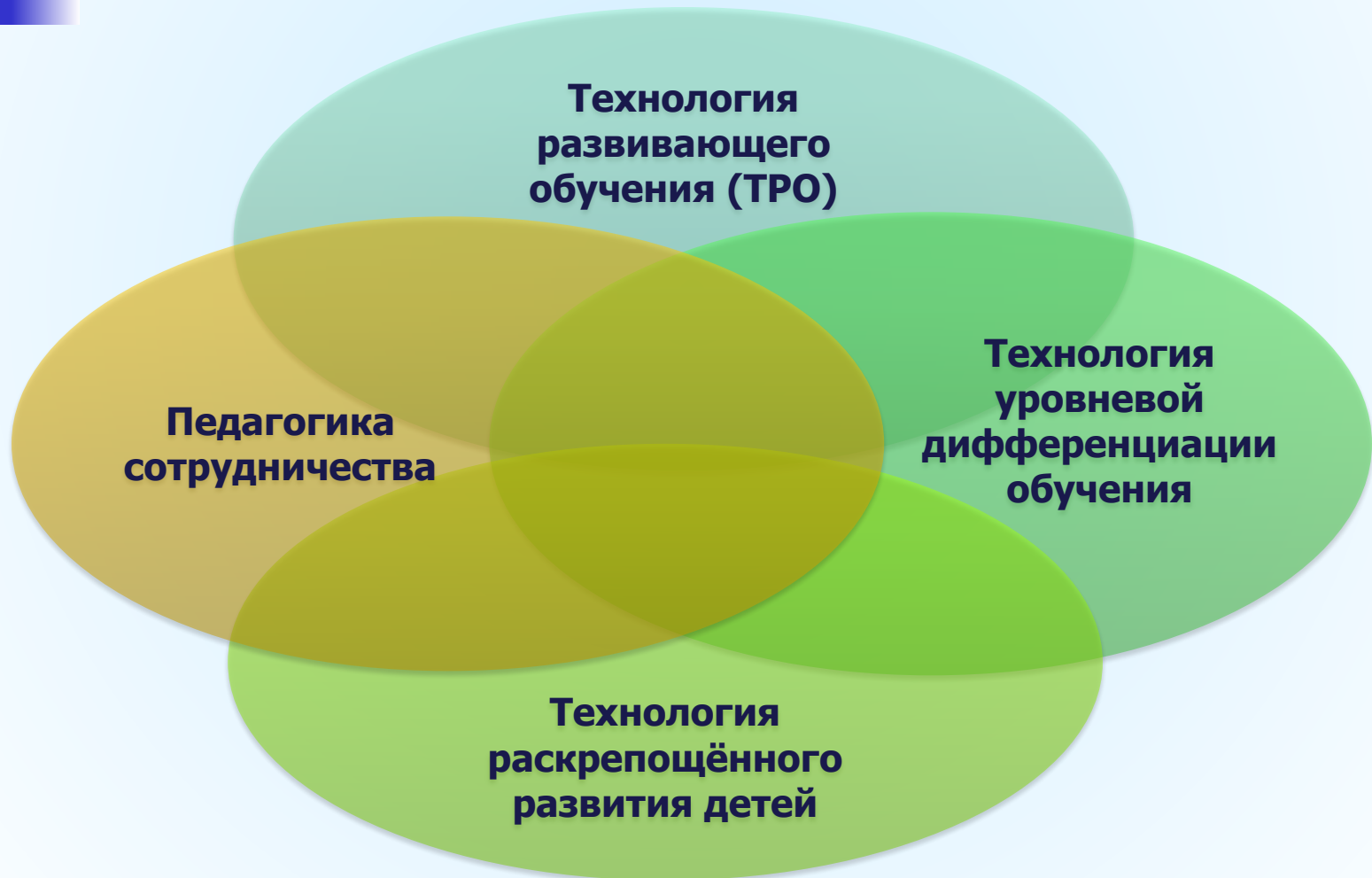
- уроки смены деятельности;
- уроки развития;
- уроки творчества

Медицинские

- профилактика органов зрения;
- работа с часто болеющими детьми и т.д.

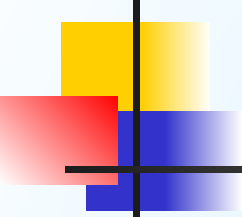


Основные здоровьесберегающие технологии



Основные формы работы





Реализация программы

- *I этап 2011-12 уч. г*

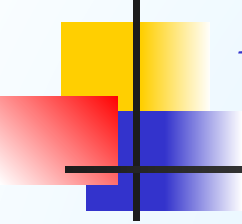
Информационно-подготовительный

- *II этап 2012-13 уч. г, 2013-14 уч. г*

Внедренческий (Основной)

- *III этап 2014-15 уч. г*

Итогово-обобщающий



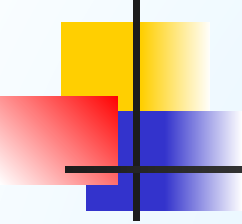
Планируемые результаты

Учащиеся должны *Знать*:

- основные вопросы гигиены;
- влияние вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания

Уметь:

- составлять и соблюдать индивидуальный режим дня;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- заботиться о своем здоровье;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора



Технология развивающего обучения (ТРО)

- УМК «Начальная школа XXI века»
- «Формирование гражданской ответственности и нравственных устоев учащихся через диалог культур народов мира»
- «В здоровом теле – здоровый дух»
- «Школа юных инспекторов движения»

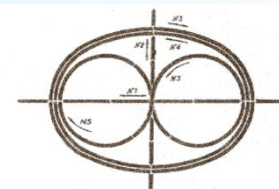
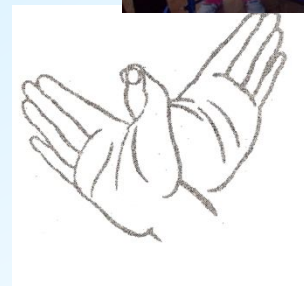
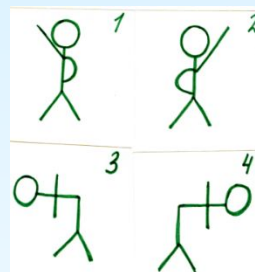
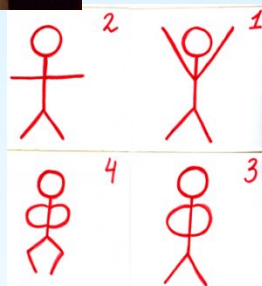
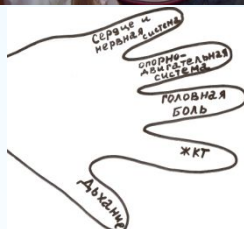
Технология уровневой дифференциации обучения



Педагогика сотрудничества



Технология раскрепощенного развития детей

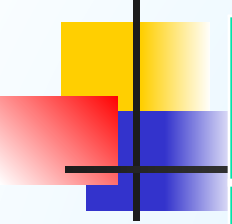


выполнить каждое упражнение
10-15 раз по порядку номеров

План мероприятий

№	Содержание деятельности	Время проведения	Ответственный
1	Обследование детей, поступающих в школу, выделение группы здоровья, заполнение листка здоровья.	Сентябрь - октябрь	Классный руководитель, медработник.
2	День влюблённых в футбол.	Октябрь, май	Классный руководитель, уч. физкультуры
3	Мониторинги состояния здоровья учащихся 1- 4 классов, Дни ДРК, коррекция планов по здоровьесбережению.	Начало и конец года	Классный руководитель, медработник.
4	Организация и проведение контроля выполнения санитарных норм и правил.	Еженедельно	Медработник, администрация
5	Запись в спортивные кружки и секции.	Сентябрь - октябрь	Классный руководитель
6	Ведение в учебно-воспитательном процессе малых форм здоровьесбережения: подвижные перемены, первый компонент «Утреннего сбора» – Приветствие.	Сентябрь, ежедневно в течение всего периода обучения	Классный руководитель, уч. физкультуры
7	Проведение тематических классных часов, минуток здоровья, динамических пауз, коррекционных занятий.	1 раз в неделю	Классный руководитель, уч. физкультуры, медработник
8	Проведение традиционного праздника «Осенний марафон».	октябрь	Классный руководитель, уч. физкультуры, медработник
9	Проведение Дней здоровья.	Ноябрь, февраль, май	Классный руководитель, уч. физкультуры, медработник
10	Обучающий теоретический и практический семинары для родителей и детей по вопросам здоровьесбережения учащихся.	Сентябрь, январь, май	Классный руководитель, медработник, директор СДК
11	Соревнование «К здоровью через движение».	Ноябрь, март	Классный руководитель, уч. физкультуры,
12	Акция «Бодрость духа».	Октябрь, март	Классный руководитель, уч. физкультуры,
13	Проведение праздника-спартакиады «Папа, мама, я – спортивная семья».	Апрель	Классный руководитель, уч. физкультуры, медработник
14	Выставки, презентации, творческие и игровые проекты, родительские собрания с выступлениями по вопросам здоровья учащихся начальной школы.	Октябрь, январь, апрель, май	Классный руководитель, медработник, сельский библиотекарь, инспектор ГИБДД
15	Анализ результатов и организации процесса сохранения и укрепления здоровья учащихся начальной школы	Май	Классный руководитель
16	Разработка планов работы по здоровьесбережению на следующий учебный год.	Май	Зам. директора по УВР, учитель физкультуры, кл. рук
17	Организация летнего спортивно-оздоровительного лагеря при школе.	Июнь	Зам. дир. по УВР, начальник лагеря, классный руководитель

Композиция построения кружковых занятий



№	Наименование блока	Для какого класса предназначен	Основные предназначения блока
1	«Первые шаги к здоровью»	1 класс	Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими
2	«Если хочешь быть здоров»	2 класс	Культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края
3	«По дорожкам здоровья»	3 класс	Интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях
4	«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»	4 класс	Формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств

1 класс «Первые шаги к здоровью»

№ занятия	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Кол-во часов на теорию	Кол-во часов на практику
1	Режим дня - здоровый образ жизни	Беседа	1	1	
2	Чистота-залог здоровья!	Практическая игра	1		1
3	Азбука безопасности на дороге	Просмотр видеофильма	1	1	
4	Законы улиц и дорог	Деловая игра	1		1
5	В гостях у Мойдодыра	Кукольный спектакль	1		1
6,7	Витамины наши друзья и помощники	Устный журнал, КВН	2	1	1
8	Ю. Тувим «Овощи»	Кукольный театр	1		1
9	Как и чем мы питаемся	Игровая программа	1		1
10	Красный, желтый. Зеленый	Викторина	1		1
11	Умеем ли мы правильно питаться	Викторина	1		1
12,13	Подвижные игры на свежем воздухе	Игры	2		2
14	День здоровья_ «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	Игровая программа	1		1
15	Мой внешний вид-залог здоровья	Конкурс	1		1
16	Глаза - главные помощники человека	Беседа	1	1	
17	Чтобы уши слышали	Лекция	1	1	
18	Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть	Устный журнал	1	1	
19, 20	Знаешь ли ты правила поведения в школе	Беседа, игра-практикум	2	1	1
21, 22	Правила поведения в общественных местах	Лекторий, деловая игра	2	1	1
23	Как обезопасить свою жизнь	Час общения	1	1	
24	В здоровом теле здоровый дух	Акция	1		1
25	Осторожно, тонкий лёд!	Диспут	1	1	
26	Веселые переменки	Игра	1		1
27	Пальчиковая гимнастика	Игра	1		1
28	Физкультминутки с элементами самомассажа	Игра	1		1
29	Молодость и здоровье - нам с бабулей подспорье	Игра-расследование	1		1
30	Надёжная защита организма, здоровое питание	Диспут	1	1	
31, 32	Уроки здоровья	Ролевые игры	2		2
33	Чему мы научились за год	Устный журнал	1	1	

2 класс «Если хочешь быть здоров»

№ занятия	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Кол-во часов на теорию	Кол-во часов на практику
1	Что мы знаем о ЗОЖ	Круглый стол	1	1	
2	Я хозяин своего здоровья	Утренник	1		1
3	Я хозяин своего здоровья	Диспут	1	1	
4	Правильное питание – залог здоровья	Беседа	1	1	
5	Меню из трех блюд на всю жизнь	Практикум	1		1
6	Культура питания. Этикет	Лекторий	1	1	
7	Я выбираю кашу	Спектакль	1		1
8	Что дает нам море	Заочное путешествие	1		1
9	Светофор здорового питания	КВН	1		1
10	Сон и его значение для здоровья человека	Игра-путешествие	1		1
11, 12	Закаливание в домашних условиях	Тренинг, выставка рисунков	2		2
13	День здоровья «Будьте здоровы»	Игровая программа	1		1
14	Как сохранять и укреплять своё здоровье. Иммуитет	Беседа	1	1	
15, 16	Упражнения по формированию осанки	Игры	2		2
17	Гимнастика для глаз	Тренинг	1		1
18	Пальчиковая гимнастика	Игра	1		1
19	Спорт в жизни ребёнка	Круглый стол	1	1	
20	Слагаемые здоровья	Конкурс	1		1
21	Гигиена и здоровье	Практикум	1		1
22	В здоровом теле – здоровый дух	Соревнование	1		1
23, 24	Азбука дорожного движения	Лекторий, выставка рисунков	2	1	1
25, 26	Безопасность на дороге	Беседа, тренинг	2	1	1
27	Почему мы говорим неправду? Поможет ли обман?	Диспут	1	1	
28	Спеши делать добро	Игра	1		1
29	День здоровья «Самый здоровый класс»	Игровая программа	1		1
30	А. Колобова «Красивые грибы»	Кукольный спектакль	1		1
31	Первая помощь при отравлении	Практикум	1		1
32	Вкусные и полезные вкусоности	КВН	1		1
33	Подвижные игры на свежем воздухе	Игровая программа	1		1
34	Наши успехи и достижения	Устный журнал	1	1	

3 класс «По дорожкам здоровья»

№ занятия	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Кол-во часов на теорию	Кол-во часов на практику
1	Здоровый образ жизни, что это?»	Беседа	1	1	
2	Личная гигиена	Викторина	1	1	
3	В гостях у Мойдодыра	Кукольный спектакль	1		1
4	Остров здоровья	Игра - путешествие	1		1
5	Смак	Игра	1		1
6	Правильное питание - залог физического и психологического здоровья	Час общения	1	1	
7	Вредные микробы	Лекторий	1	1	
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	Практикум	1		1
9	Чудесный сундучок	КТД	1		1
10	Труд и здоровье	Диспут	1	1	
11	Наш мозг и его волшебные действия	Тренинг	1		1
12	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	Игровая программа	1		1
13, 14	Как укрепить и сохранить свое здоровье	Беседа, тренинг	2	1	1
15	Природа – источник здоровья	Экскурсия	1		1
16	Моё здоровье в моих руках	Исследование	1		1
17	Мой внешний вид - залог здоровья	Беседа	1	1	
18	Доборечие	Игра	1		1
19	С.Преображнский «Капризка»	Спектакль	1		1
20, 21	Гигиена правильной осанки	Практикум	2	1	1
22	Спасатели, вперёд!	Игровая программа	1		1
23	Движение – это жизнь	Акция	1		1
24	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	Игровая программа	1		1
25, 26	Разговор о правильном питании	Тренинг, выставка рисунков	2	1	1
27	Мир моих увлечений	Устный журнал	1	1	
28, 29	Вредные привычки и их профилактика	Проект	2	1	1
30	А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	Кукольный театр	1		1
31, 32	Лесная аптека на службе человека	Проект	2	1	1
33	Не зная броду, не суйся в воду	Познавательная игра	1		1
34	Чему мы научились и чего достигли	Устный журнал	1	1	

4 класс «Я, ты, он, она – мы здоровая семья»

№ занятия	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Кол-во часов на теорию	Кол-во часов на практику
1	Здоровье и здоровый образ жизни	Игра	1		1
2	Правила личной гигиены	Диспут	1	1	
3	Физическая активность и здоровье	Тренинг	1		1
4	Как познать себя	Практикум	1		1
5	Питание необходимое условие для жизни человека	Беседа	1	1	
6	Кулинарные обычаи	Игра-путешествие	1		1
7	Питание и красота	Кулинарный практикум	1		1
8, 9	Как питались в стародавние времена и питание в наше время	Проект	2	1	1
10	Богатырская сила	Соревнование	1		1
11	День здоровья «В здоровом теле – здоровый дух»	Игровая программа	1		1
12	Домашняя аптечка	Просмотр видеофильма	1	1	
13	Мы за здоровый образ жизни	Практическая игра	1		1
14	Сколько стоит твоё здоровье	Спортивный марафон	1		1
15	Береги зрение с молодю	Тренинг	1		1
16	Как избежать искривления позвоночника	Тренинг	1		1
17	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	КВН	1		1
18	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	Практическая игра	1		1
19	Класс не улица ребята и запомнить это надо!	Диспут	1	1	
20	Спешите делать добро	Кукольный театр	1		1
21, 22	Мода и школьные будни	Проект	2	1	1
23	Делу время, потехе час	КВН	1		1
24	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Тренинг	1		1
25	День здоровья «За здоровый образ жизни»	Игровая программа	1		1
26	С. Преображенский «Огородники»	Кукольный спектакль	1		1
27	Разговор о правильном питании	Диспут	1	1	
28, 29	Кухни разных народов	Проект	2	1	1
30	Причина несчастных случаев на природе	Беседа	1	1	
31	Злой колдун - наркотик	Дискуссия	1	1	
32	День здоровья «Движение – это жизнь»	Соревнование	1		1
33	Гордо реет флаг здоровья	Праздник	1		1
34	Умеем ли вы вести здоровый образ жизни	КВН	1		1

Результаты

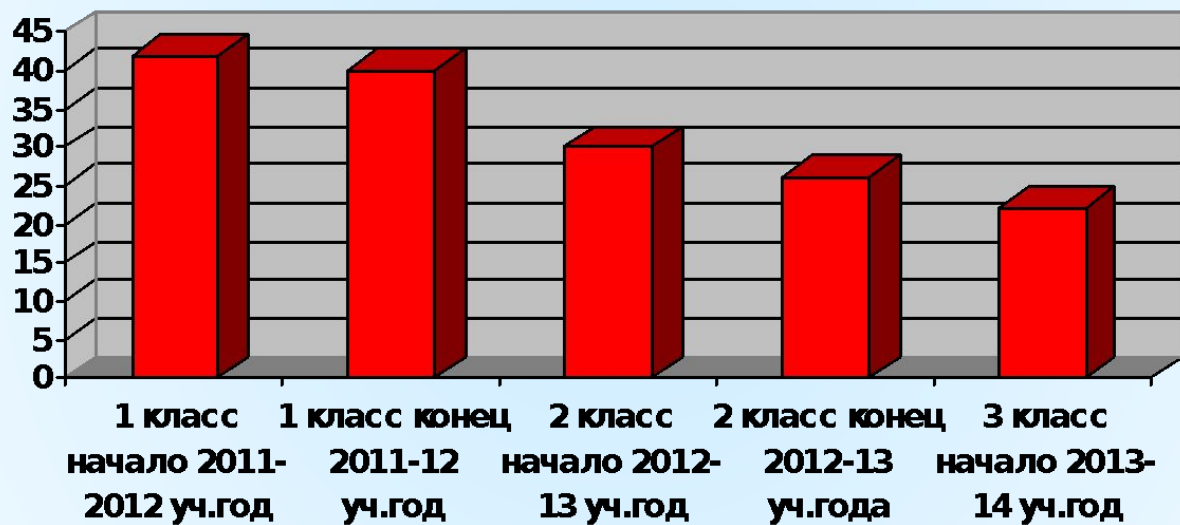
Показатели	2011-2012 уч. год 1 класс (начало года-22 ч.)	2012-2013 уч. год 2 класс (начало года-24 ч.)	2013-2014 уч. год 3 класс (начало года-25 ч.)
I группа здоровья	-	1 человек -4, 2%	1 человек -4, 2%
II группа здоровья	21 человек - 95,5%	23 человека – 95,8%	24 человека – 95,8%
III группа здоровья	1 человек – 4,5%	-	-
Основная физ. группа	21 человек - 95,5%	24 человека – 100%	24 человека – 100%
Подготовительная физ. группа	1 человек – 4,5%	-	-
Специальная физ. группа	-	-	-
Нарушение осанки	-	-	-
Нарушение зрения	-	-	-

Случаи простудных заболеваний



Агрессивность

*(Диагностика проективных рисунков
по методике С. Панченко «Школа зверей»)*

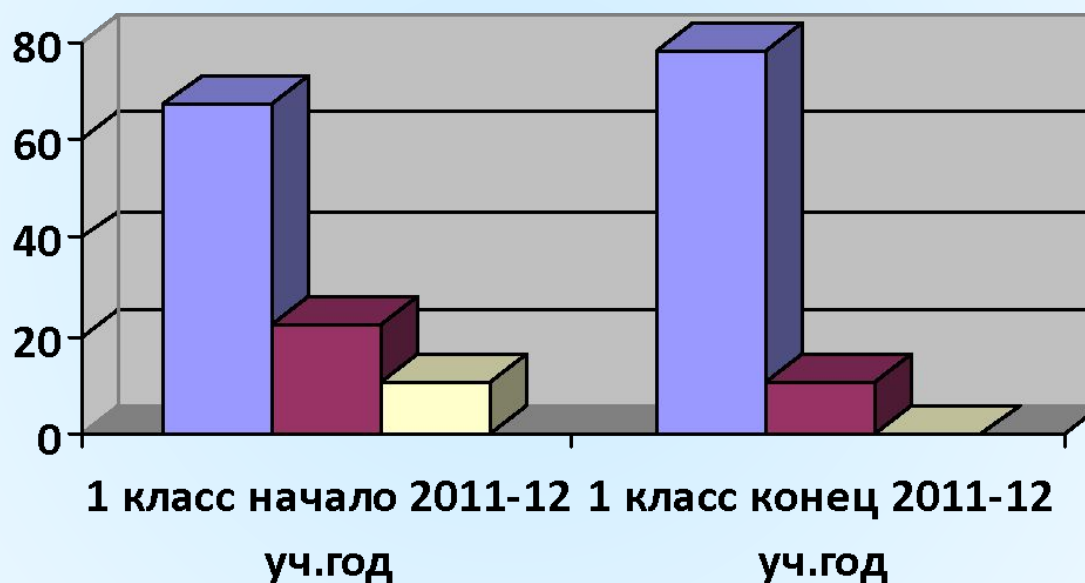


Тревожность

*(Диагностика проективных рисунков
по методике С. Панченко «Школа зверей»)*

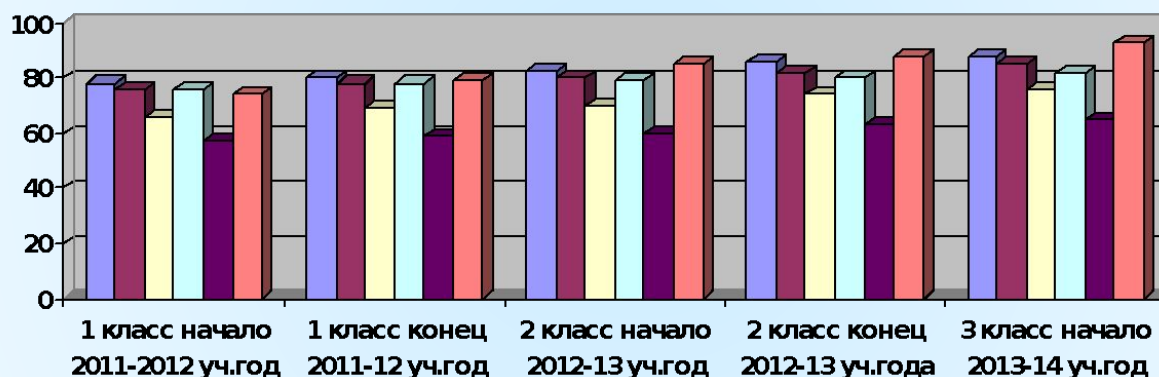


Уровень адаптации учащихся 1 класса к учебному процессу (по методике П. И. Третьякова)



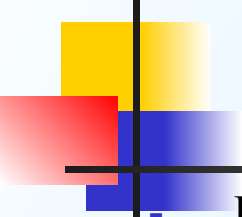
■ полная адаптация ■ неполная адаптация ■ деадаптация

Динамика уровня воспитанности учащихся (по методике П. И. Третьякова, А. А. Андреева, И. А. Забуслаевой)



■ Ответ-ть уч-ся за свою учебу
■ Уровень культуры диалога
■ Уровень мультикультурных знаний

■ Уровень толерантности
■ Уровень сформированности ценностных отношений
■ Участие уч-ся в творческих соревнованиях



Материально-техническое обеспечение

- И. В. Абрамова, Т. И. Бочкарёва. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: методическое пособие. Самара: СИПКРО, 2004 год
- С. А. Авилова, Т. В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями. Волгоград: Учитель, 2008 год
- О. А. Степанова. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей группы продлённого дня, педагогов дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - Москва ТЦ Сфера, 2004 год
- Н. И. Третьяков, А. А. Андреев, И. А. Забуслаева. Мониторинг: Определение уровня воспитанности учащихся.
- Интернет-ресурсы: <http://www.openclass.ru/>, <http://www.uchportal.ru/>, <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/organizatsiya-vneuchebn-oi-deyatelnosti->, <http://www.standart.edu.ru>
- Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78
- Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57

Спасибо за внимание!

