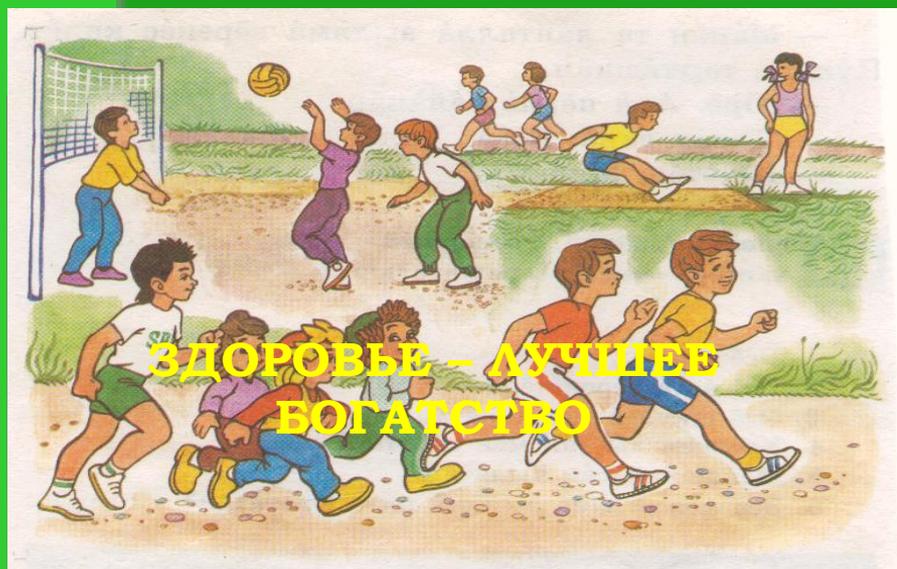


Программа работы с классным КОЛЛЕКТИВОМ

Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!

С учётом
ФГОС второго
поколения



Автор: Васильева
Алиса Терентьевна,
классный руководитель
4-а класса
МОУ «Кутесьская СОШ № 1»
Чебоксарского района ЧР

Здоровье ребенка –
одно из важнейших условий
успешности обучения и развития
в школьном возрасте.

Здоровье детей – один из критериев
благополучия общества.

Сегодня среди детей, поступающих в школу,
здоровых не более 10%
и около 50% будущих учащихся
не обладают готовностью к школьному
обучению.



Актуальность разработки программы подтверждается рядом проблем, которые оказывают существенное влияние на состояние здоровья детей

Цель программы:

создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся класса.

Задачи:

- 1.Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;**
- 2.Научить выполнять правила личной гигиены;**
- 3.Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах и обеспечить школьников в период их пребывания в школе горячим питанием;**
- 4.Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;**
- 5.Дать представление о вредных привычках и их пагубном влиянии на здоровье;**
- 6.Просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья ребенка.**

Принципы реализации программы

- 1. Принцип «не навреди».** Одинаково первостепенно и для медиков, и для учителей, и для родителей.
- 2. Принцип триединого представления о здоровье.** Неразрывное единство здоровья физического, психологического и духовно-нравственного.
- 3. Принцип непрерывности и преемственности.** Определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в классе не от случая к случаю, а каждый день, на каждом уроке.
- 4. Принцип комплексности.** Только тесное, согласованное воздействие педагогов, психолога, родителей и врачей является условием достижения намеченных результатов.
- 5. Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.** Отсутствие у ребёнка, чувства такой ответственности, по сути, сводит на нет все усилия по формированию культуры здоровья.

Факторы, формирующие образовательную среду



Этапы реализации программы:

Предварительный период

май - июнь 2008г

(проведение диагностики и анализ результатов ,изучение состояния здоровья учащихся, разработка программы)

Основной (апробационный) период

сентябрь 2008 - март 2011г

(реализация основных мероприятий; создание системы работы по ЗОЖ)

Заключительный период

апрель - май 2011г.

(мониторинг эффективности программы, анализ выполнения программы, внеклассное мероприятие обобщающее и заключительное « Мы за счастливую жизнь»

Ресурсы

1) кадровые:

Антонова Елена Валентиновна, зам. директора по воспитательной работе;

Шалькевич Павел Анатольевич, социальный педагог;

Копытова Татьяна Владимировна, педагог-психолог районного ИМЦ; 5

Кудряшова Светлана Ивановна, медицинский работник;

Федотов Анатолий Тельманович, учитель физической культуры;

Алексеева Елена Александровна, школьный логопед;

Андреева Светлана Краснославовна, повар школьной столовой.

2) материальные: финансы на сумму 500 руб. (для покупки ватманов, цветной бумаги, клея, призов и т.д.). Мультимедийный проектор, компьютер, музыкальный центр, цифровой фотоаппарат, канцелярские принадлежности.

3) методические: журналы за 2006-2011 годы: «Начальная школа», «Классный руководитель», «Воспитательная работа в школе», «Педсовет», «Последний звонок».

Пути решения проблем:

проведение часов здоровья, организация дней здоровья, спортивные состязания, беседы просветительская работа с родителями, тестирование, час общения, игры на развитие навыков общения, тренинг, интеллектуальная игра, просмотр видеофильмов, конкурсы рисунков, сочинений и т. д.

Ожидаемые результаты:

- 1.Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности.
- 2.Рост уровня физического развития школьников.
- 3.Увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и мероприятия;
- 4.Повышение успеваемости учащихся и снижение количества пропусков уроков по причине болезни.
5. Выработка рекомендаций для родителей направленную на формирование в семьях здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.
- 6.Поддержка родителями деятельности класса по воспитанию здоровых детей.

Забота о здоровье учащихся – не доброе пожелание, а обязанность каждой школы, каждого учителя.

Использование

педагогических технологий,
не прошедших гигиеническую
экспертизу

Авторитарная
педагогика

Насыщенность
учебных программ

**Факторы
риска
школьной
среды**

Снижение возраста
начала школьного
обучения

Несоблюдение
гигиенических требований
к микроклимату,
освещенности, учебной
мебели, ТСО, сменной
обуви и др.

Гиподинамичный
характер обучения

Плохая организация
школьного питания

Нерациональное
чередование учебы
и каникул

Принципы сохранения здоровья учеников в учебном процессе:

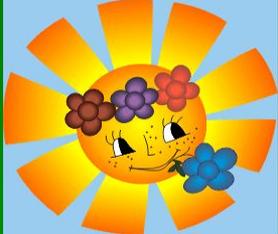
- учет возрастных особенностей обучающихся;
- учет состояния здоровья детей данного класса;
- учет индивидуальных психофизических особенностей детей;
- структурирование урока на основе закономерностей изменения работоспособности;
- обучение в малых группах (индивидуализация обучения);
- использование наглядности и сочетание различных форм предоставления информации;
- создание на уроке эмоционально благоприятной атмосферы;
- формирование положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»);
- опора в обучении на жизненный опыт ребенка, «присоединение» нового знания к прежнему знанию и опыту.

Принципы сохранения здоровья учеников в учебном процессе:

- учет возрастных особенностей обучающихся;
- учет состояния здоровья детей данного класса;
- учет индивидуальных психофизических особенностей детей;
- структурирование урока на основе закономерностей изменения работоспособности;
- обучение в малых группах (индивидуализация обучения);
- использование наглядности и сочетание различных форм предоставления информации;
- создание на уроке эмоционально благоприятной атмосферы;
- формирование положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»);
- опора в обучении на жизненный опыт ребенка, «присоединение» нового знания к прежнему знанию и опыту.

Основные гигиенические критерии рациональной организации урока (по Н. К. Смирнову)

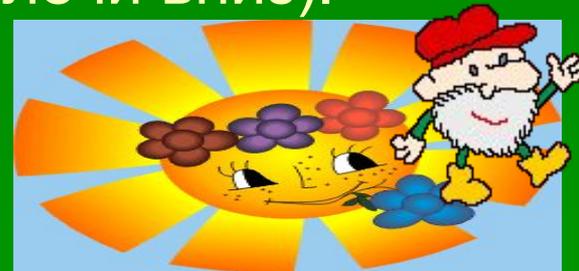
- Плотность урока не менее 60% и не более 85 – 90%.
- Число видов учебной деятельности от 4 до 7.
- Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности не более 10 минут.
- Наличие 2 эмоциональных разрядок.
- Место и длительность применения ТСО в соответствии с гигиеническими нормами.
- Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся.
- Две физкультминутки за урок, состоящие из 3 лёгких упражнений, по 3 – 5 повторений каждого.
- Преобладание на уроке положительных эмоций.
- Момент наступления утомления учащихся (по снижению учебной активности) не ранее чем через 40 минут.



Приемы релаксации на уроках

Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным. Следует помнить о том, что при проведении релаксации **не нужно ставить цель** перед учениками **запомнить языковой материал**. Релаксация **должна освободить ученика от умственного напряжения**

Например: учащиеся по команде учителя встают и выполняют простые движения с проговариванием (поднимают руки вверх, вниз, прыгают, топают, имитируют движения). Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их в нормальное положение (сбрасываем плечи вниз).



Прогнозируемая модель личности ученика

- Физически, нравственно, духовно здоровая личность.
- Образованная, адаптированная к условиям социума.
- Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности благополучного существования человека.
- Правильная организация своей жизнедеятельности.
- Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.
- Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом.
- Потребность в самостоятельной двигательной активности.
- Самоконтроль, личностное саморазвитие.
- Творческая продуктивность.

Требования к использованию ИКТ

В классе строго соблюдаются все *требования к использованию технических средств обучения*, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

Длительность занятий на компьютере 1кл. – 10 минут, 2-4 класс 15 минут за урок.

В то же время педагогам и родителям нельзя забывать о вредном воздействии ИКТ.

Отрицательное влияние увлечения компьютерными играми

- нарушение нормального общения с детьми и взрослыми
- нечувствительность к эмоциям других людей
- перенапряжение глаз, искривление позвоночника, ожирение и др.
- замена реальной жизни виртуальной,
- возникновение так называемой “компьютерной зависимости”

Статистика, о которой следует задуматься родителям

- 50 % детей смотрят телепередачи подряд, безо всякого выбора и исключений
- 25 % детей в возрасте от 6 до 10 лет смотрят одни и те же
- телепередачи от 5 до 40 раз подряд
- 35 % ребят в возрасте от 6 до 12 лет на первое место поставили телевизор

Циклограмма работы класса

<i>Ежедневно</i>	Утренняя гимнастика (перед уроками), контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью, охват горячим питанием, выполнение динамических, релаксационных пауз,
<i>Еженедельно</i>	Выпуск «Страничек здоровья», работа в кружках, спортивных секциях, проведение уроков на свежем воздухе.
<i>Ежемесячно</i>	Консультационные встречи с родителями, диагностирование, генеральная уборка классной комнаты.
<i>Один раз в четверть</i>	Классные семейные праздники, экскурсии, родительские собрания.
<i>Один раз в полугодие</i>	Дни открытых дверей (для родителей), посещение кабинета стоматологии.
<i>Один раз в год</i>	Медицинский осмотр, профилактика гриппа и других вирусных инфекций, День здоровья, праздник здоровья

Структура модели здоровьесбережения школьников



1.Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.

Ценностные установки:

ценность здоровья и здорового образа жизни

Задачи формирования ЗОЖ:

организация качественного горячего питания учащихся.

Оснащение кабинетов (в т.ч. медицинского), физкультурного зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем (медицинским, спортивным, игровым).

Виды и формы мероприятий:

Укрепление материально-технической базы.

Комплектование необходимого и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).

Планируемые результаты:

соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся

Здоровьесберегающая инфраструктура

Типовое здание школы с водопроводом, центральным отоплением, канализацией. Соответствует нормам СанПиН.

В школе работают оснащенный *спортивный зал* общей площадью 285 м², имеется спортивная площадка, оборудованные необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём.

Оборудованная спортивная площадка, 500 м²

Пришкольный опытный участок (0,25 га), где выращиваются овощи для школьной столовой.

В школе работает *столовая*, позволяющая организовывать горячие завтраки и обеды в урочное время. Все школьники обеспечены, горячим питанием.

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В школе работает медицинский кабинет.

В чем новизна гигиенических требований?

Наполняемость класса – не более 24 чел.

Зонирование учебных помещений для организации различных видов учебной деятельности (площадь помещений)

Вес ранца с ежедневными учебными комплектами не должен превышать: для учащихся 1-2-х классов – 2, 2 кг, для учащихся 3-4-х классов – 3, 2 кг. Не рекомендуется использовать в качестве сменной обуви туфли типа «лодочки», домашние тапочки, кроссовую обувь, туфли с нефиксированным задником.

3. Рациональная организация образовательного процесса

Ценностные установки:

Отношение к здоровью детей как главной ценности.
Ценность рациональной организации учебной деятельности.

Задачи формирования ЗОЖ:

Повышение эффективности учебного процесса, снижение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Обеспечение возможности обучающихся осуществлять учебную и внеучебную деятельности в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями

4. Организация физкультурно-оздоровительной работы.

Ценностные установки:

положительное отношение к двигательной активности и совершенствование физического состояния.

Задачи формирования ЗОЖ:

Обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Организация физкультурно-оздоровительной работы в классе.

- **2** часа физкультуры в неделю;
- **1** раз в месяц День здоровья;
- Недели здоровья по графику ;
- Спортивные соревнования в соответствии с графиком;
- Участие в районных соревнованиях;
- «Папа, мама, я – спортивная семья» **2** раза в год.
- **100%** обучающихся вовлечены в деятельность по интересам (плавание, бокс, волейбол и т. д.)

5. Реализация дополнительных образовательных

программ

Программа «Ты и твой организм»

Пояснительная записка

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии («валео» – быть здоровым, «логос» наука), начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию ЗОЖ. Программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Дети учатся гигиеническим навыкам, культуре поведения, правилам безопасной жизнедеятельности, получают некоторые сведения по анатомии и физиологии. С 1 класса ребята учатся беречь осанку, зрение и слух, ухаживать за кожей и зубами, знакомятся с докторами природы: Водой, Свежим Воздухом, Здоровой Пищей, Сном.

Данная программа реализуется на часах классной рефлексии во внеурочное время.

Цель данной программы:

научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи формирования ЗОЖ:

Включение каждого учащегося в здоровьесберегающую деятельность.

Виды и формы мероприятий:

Проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.

Планируемые результаты :

- эффективное внедрение в систему работы класса программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс.

Виды и формы мероприятий:

Проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.

Планируемые результаты :

- эффективное внедрение в систему работы класса программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс.

6. Просветительская работа с родителями

Ценностные установки:

отношение к здоровью детей как главной ценности семейного воспитания.

Задачи формирования ЗОЖ:

Включение родителей в здоровьесберегающую и здоровьеукрепляющую деятельность класса.

Виды и формы мероприятий:

Лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей.

Приобретение для родителей необходимой научно-методической литературы. *Планируемые результаты:*

- эффективная совместная работа педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

План занятий «Университета педагогических знаний для родителей»

Дата проведения	Тема занятий
Ноябрь	1 класс «Здоровый образ жизни в семье - счастливое будущее детей» 2 класс «Глаза – главные помощники человека. Компьютерная зависимость». 3 класс «Воспитание неприязни к алкоголю, табакокурению, наркотикам» 4 класс «Ешь правильно – и лекарство ненадобно».
Декабрь	1 класс «Организация режима дня – залог здоровья младшего школьника» 2 класс «Психологические особенности внутрисемейных отношений.» 3 класс «Отдых и сон» 4 класс «В здоровом теле - здоровый дух»
Февраль	1 класс «Личная гигиена младших школьников» 2 класс «Проблемы школьников со здоровьем» 3 класс «Осанка и здоровье» 4 класс «О родных и близких с любовью»
Апрель	1 класс «О правилах закаливания» 2 класс «От чего зависит продолжительность жизни» 3 класс «О полезных и вредных привычках» 4 класс «Профилактика и предупреждение «школьных болезней»»

Формы работы с родителями

▪ Традиционные формы

▪ Коллективные:

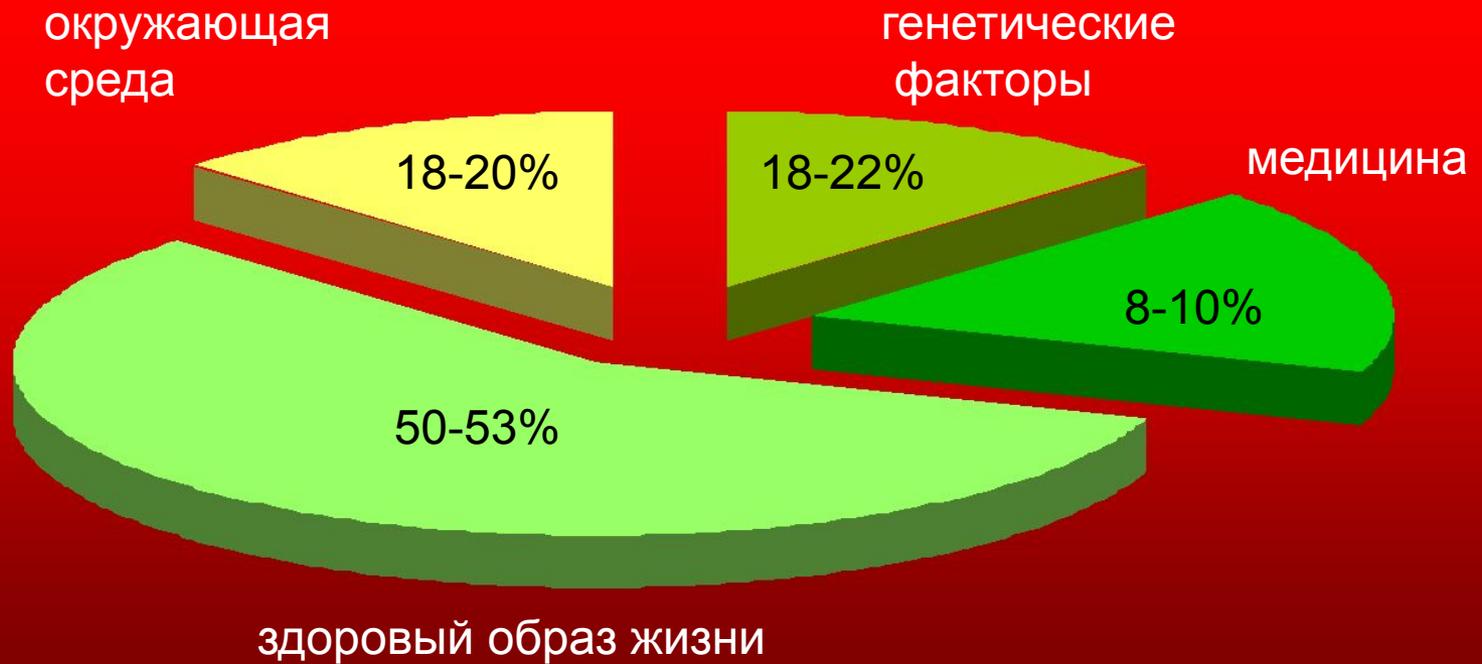
- Родительское собрание
- Общешкольная конференция
- Родительский лекторий
- Вечер для родителей
- Родительские чтения
- Семинар
- Практикум
- «Круглый стол»
- «Педагогическая гостиная»
- «Устный журнал»
- Тренинг
- Спортивные соревнования
- Акция «Милосердие» Акция «Книжка», «Игрушка»
- Трудовой десант
- Субботник
- Концерт
- Выставка
- Вернисаж

▪ Нетрадиционные формы

▪ Индивидуальные:

- Творческие дела.
- Семейные традиции.
- История моей семьи.
- Талисман семьи. Гороскоп семьи
- Семейная книга рекордов.
- Географическая карта моей родословной.
- «Долгожитель» семьи (книга, игрушка)
- День рождения в семье.
- Праздники семьи
- Семейные увлечения.
- Бабушкины пироги (выражения, страшилки, игры).
- Мой семейный альбом.
- Известные люди семьи.
- Папа может все.
- Наш дом театр, музей, оранжерея....
- Песни (сказки) моей бабушки.
- Самое ласковое мамино слово.
- Мое любимое блюдо.
- Я горжусь своим дедом!

Факторы формирующие наше здоровье и долголетие:



Пришли к выводу: наше здоровье в наших руках.

Так будь здоров на все **100** годов!

Составили схему здоровья

Мы пришли к выводу, что здоровье надо беречь
смолоду.



Здоровье человека- жизненно важная ценность,
оно складывается из многих взаимосвязанных друг
с другом компонентов.

Берегите здоровье!

При создании презентации были использованы материалы презентаций :

- Презентация М.И.Степановой « Система гигиенических требований к условиям реализации государственных образовательных стандартов второго поколения» www.standart.edu.ru
<http://fgos.isiorao.ru>
- Презентация В.В. Овсиенко, Л.И. Дельмухаметовой, Е.М. Левковец- учителей МОУ СОШ №11 г. Калининграда
http://school.baltinform.ru/files/3/documents_5850_file.ppt
- Приемы релаксации на уроках
<http://www.altai.fio.ru/projects/group4/potok88/site/page04-1.htm>

Полезно почитать

- *Васильева О.С., Филатов Ф.Р.* Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
- *Гарднер Говард.* Структура разума: теория множественного интеллекта: Пер. с англ. - М.: ООО «И. Д. Вильямс». 2007. - 512с
- *Казаковцева Т.С. Косолапова Т. Л.* К вопросу здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях / Т.С.Казаковцева, Т.Л.Косолапова //Начальная школа, 2006, № 6, - С. 68-74.
- *Сиротюк А.Л.* Природосообразное обучение как здоровьесберегающая технология //Кафедра, 2005. №2.
- *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – С. 272.