# Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

# Самарской области основная школа с. Покровка

# муниципального района Нефтегорский Самарской области

***Название программы:*** **«Если хочешь быть здоров».** («**Программа формирования здорового жизненного стиля, здорового образа жизни, обучения жизненно важным навыкам».)**

***Возраст детей:*** 7 – 11 лет.

***Срок реализации программы:*** 2014г. - 2017г.

***Автор программы:*** Юшина Светлана Васильевна, учитель первой квалификационной категории.

с. Покровка

2014 год

**Содержание:**

* Пояснительная записка стр.3 - 12
* Тематический план стр.13 - 29
* Содержание изучаемого курса стр. 30 - 156
* Методическое обеспечение программы стр. 157 - 167
* Список литературы стр. 168

**Пояснительная записка**

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации:

* неблагоприятная экологическая обстановка;
* снижение уровня жизни;
* нервно-психические нагрузки;
* неправильное питание;
* недостаточная двигательная активность;
* несоблюдение гигиенических требований.

Актуальность проблемы здоровьесбережения в современных условиях связана также со школьными перегрузками, с тем,  что не учитываются психофизические особенности развития учащихся.Весьма существенными факторами «школьного нездоровья» является:

* неумение самих детей быть здоровыми;
* незнание ими элементарных законов здоровой жизни;
* основных навыков сохранения здоровья.

Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения:

* курения;
* алкоголизма;
* наркомании.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек, как альтернативы привычкам вредным, и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на самих вредных привычках. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию. Поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни, а «знакомство» с вредными привычками ограничить на основании рекомендаций педагога-психолога.

Я являюсь учителем начальных классов и, приняв детей в первый класс, поставила для себя задачи:

* формирование здорового жизненного стиля;
* реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Поэтому профилактическая программа «Если хочешь быть здоров» поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умения делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога:

* с родителями;
* психологической службой;
* медицинской службой;
* администрацией школы.

Программа включает в себя вопросы, как физического здоровья, так и духовного. Занятия в классе проводятся два раза в месяц в течение четырёх лет. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемая часть всего воспитательного процесса в школе. Программа предполагает, что при переходе из одного класса в другой, объем и уровень знаний должен расширяться, углубляться и дополняться.

Новизна программы заключается:

* в использовании комплексного подхода к здоровьесбережению учащихся на уроке и во внеурочное время;
* в формировании навыков культуры здоровья;
* в оценивании результатов обучения ЗОЖ.

При этом учитываются знания, умения и навыки культуры поведения.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

* формирование у обучающихся стремления к укреплению своего здоровья и развитию своих физических способностей;
* содействие всестороннему гармоничному развитию личности, слагаемыми которой является здоровье (психологическое и физическое)

**Задачи:**

* создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся;
* привлечение к соревнованиям и конкурсам не только здоровых детей, но и учащихся с ослабленным здоровьем, физическими недостатками, обеспечивая при этом равные шансы на победу для всех участников;
* выявление одарённых детей, обладающих уникальными физическими способностями, содействие полному их раскрытию;
* формирование навыков физической культуры и личной гигиены, как жизненной необходимости;
* воспитание негативного отношения к вредным привычкам, активная и широкая пропаганда здорового образа жизни; организация мониторинга здоровья и физического развития;
* установление тесной взаимосвязи с родителями и медицинскими учреждениями по вопросам профилактики заболеваний и сохранения здоровья детей.

**Ожидаемые результаты:**

* снижение уровня заболеваемости по основным показателям;
* повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
* снижение пропусков учащихся по причинам болезни;
* увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
* повышение приоритета здорового образа жизни.

**Деятельность по реализации программы предполагает:**

* Объединение учащихся в соответствии с их спортивными интересами для совместных занятий лёгкой атлетикой, футболом, катанием на лыжах, настольным теннисом.
* Подготовку и проведение тематических классных часов, бесед, родительских собраний, лекториев.
* Пропаганду здорового образа жизни детей.
* Организацию интересного и плодотворного досуга, в том числе и в каникулярное время.
* Проведение разнообразных спортивных праздников и соревнований, игр, Дней здоровья.
* Организацию экскурсий, прогулок, походов.
* Привлечение внимания родителей к проблемам формирования и ведения здорового образа жизни.

**В реализации программы принимают участие:**



* **Основные направления деятельности и предполагаемые формы работы:**
* Диагностика здоровья школьников.
* Оценка физического развития школьников.
* Оценка физиологических возможностей организма (резервов здоровья).
* Определение групп здоровья.
* Учёт посещаемости занятий.
* Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

**2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся.**

* Организация работы спортивных секций, кружков, клубов.
* Введение в учебную программу уроков ритмики.
* Общая утренняя зарядка.
* Физкультминутки для учащихся 1 – 4 классов.
* Организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.
* Дни здоровья.
* Динамические паузы.
* Организация игр на перемене.

**3.Урочная и внеурочная деятельность.**

3.1.Спортивные кружки и секции:

* спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр;
* «Футбол»;
* «Лёгкая атлетика»;
* «Настольный теннис»;
* «Лыжные гонки».

3.2.Открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно – оздоровительной направленности.

3.3.Открытые уроки учителей физической культуры.

3.4. Пришкольный лагерь дневного пребывания.

**4.Соревнования и спортивные праздники:**

* «Весёлые старты»;
* «Папа, мама, я - спортивная семья»;
* «Русские народные игры и забавы».

**5.Профилактика заболеваний учащихся:**

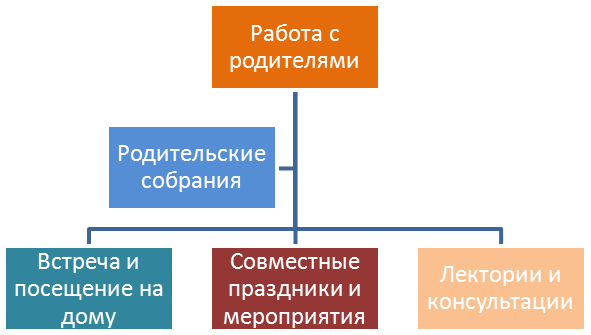
* организация медицинского обследования;
* соблюдение гигиенических норм и правил учащихся;
* соблюдение нормативов освещенности в классе;
* организация питьевого режима, здорового, витаминизированного и разнообразного питания учащихся;
* беседы, лекции;
* осуществление мер, предупреждающих распространение инфекции, заболеваний среди учащихся;
* проведение конкурсов «Самый здоровый класс», «Час здоровья».

**6. Профилактика здорового образа жизни:**

* тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений;
* совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике вредных привычек;
* пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки физической культуры, внеклассной работы.

**7. Работа с родителями**

Здоровый образ жизни, который формируется у детей, должен находить ежедневную поддержку в семье, то есть закрепляться. Поэтому необходимо продуктивное сотрудничество школы и родителей на этой основе.



**Принципы работы:**

* толерантность;
* ответственность (за себя, свое здоровье, здоровье окружающих);
* индивидуальность;
* демократия;
* равенство;
* доверие и компетентное действие;
* взаимодействие.

**Формы**

**организации внеучебной деятельности**

**по спортивно-оздоровительному направлению.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Место проведения | Время проведения | Форма организации. |
| ГБОУ ООШ с.Покровка | Первая половина учебного дня | Утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры. |
| ГБОУ ООШ с.Покровка | Вторая половина учебного дня | Прогулки, спортивно-оздоровительные часы, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр и пр. |
| Семья | Вторая половина учебного дня. Выходные. | Прогулки, совместно с взрослыми или самостоятельная двигательная деятельность. |
| Школьные оздоровительные лагеря. | Каникулы. | Разные виды спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с программой работы лагеря. |

**Нормативно – правовая база:**

* Конвенция ООН о правах ребёнка, ч.1 ст. 29 и 31.
* Закон РФ «Об образовании», гл.5 ст. 50 и 51.
* ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», гл. 1 ст.1, 4, гл.2 ст. 5, гл.3 ст. 14, гл. 6 ст. 34.
* Постановление Главного государственного санитарного врача от 19 апреля 2010 г. №25 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.2599 – 10».

**Тематический план 1 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Внеклассная воспитательная работа.** | **Школьные мероприятия, работа медицинской службы, психолога, учителя.** | **Работа с родителями.** |
| Сентябрь | Тема: «Дружи с водой».  1. «Не видать грязнулям счастья» - викторина. Игра: «Сторож».  2. «Да здравствует мыло душистое» - беседа. | Обследование психологом:   * групповые занятия; * индивидуальные занятия; | Родительское собрание «Режим дня младшего школьника». |
| Октябрь | Тема: «Что такое хорошо и что такое плохо?»  1. «Знаешь ли ты правила поведения в школе, в общественных местах?» - игра.  2. «Вредные привычки» - беседа. | Инструктаж: «Правила поведения в общественных местах». | Круглый стол: «Наши успехи и неудачи». |
| Ноябрь | Тема: «Настроение в школе и после школы».  1. «Как настроение?» - классный час.  2. «Режим дня» – беседа. | Профилактика эмоциональных стрессов. Работа психолога:   * групповые занятия; * индивидуальные занятия; | Спортивный праздник: «Мама, папа, я - спортивная семья». |
| Декабрь | Тема: «Час здоровья».  1. «Если хочешь быть здоров!» - КВН.  2.Внеклассное мероприятие «Путешествие в школу здоровья». | Конкурс рисунков «Осторожно, тонкий лёд!» | Меры профилактики простудных заболеваний. (Лекция врача). |
| Январь | Тема: «Уход за зубами».  1. «Чтобы зубы были здоровыми» - беседа. Игра: «Доктор».  2. «Как сохранить улыбку здоровой?» - игра. | Сочинение стихотворений. | Индивидуальные беседы с родителями по ситуации. |
| Февраль | Тема: «Здоровое питание».  1.Советы доктора: «Уход за зубами» - беседа. Игра: «Пишущая машинка».  2.Урок – занятие: «Умеем ли мы правильно питаться». | Контроль над качеством питания. | Лекция медика «О физиологии младшего школьника. Полезные советы». Анкетирование. |
| Март | Тема: «Как закаляться».  1. «Если хочешь быть здоров - закаляйся! – беседа. Игра: «Защита».  2.Ролевые игры «Уроки здоровья». | День здоровья. Общешкольный праздник. |  |
| Апрель | Тема: «Как сделать сон полезным».  1. «Сон-лучшее лекарство» - беседа. Игра: «Хомка».  2.Внеклассное мероприятие: «Здоровый образ жизни». | Спортивные эстафеты на свежем воздухе. | Родительское собрание: «Секреты здоровья ребёнка». |
| Май | Тема: «Туристический поход».  1.Спортивное мероприятие «Весёлые старты».  2.Правила поведения во время отдыха. Игра: «Лесная поляна». | Конкурс рисунков: «Вместе весело шагать». | Совместный туристический поход.  Индивидуальная беседа с родителями по организации летнего отдыха. |

**Тематический план 2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Внеклассная воспитательная работа. | Школьные мероприятия, работа врача, психолога, учителя. | Работа с родителями |
| Сентябрь | Тема: «Почему мы болеем».  1. «Расти здоровым» - устный журнал.  2.Здоровый образ жизни. Тест. | Если в доме карантин (лекция врача). |  |
| Октябрь | Тема: «Прививки от болезней».  1. «Инфекционные болезни» - беседа. Игра: «Физкультпривет».  2.Прививки от болезней. Игра «Полезно - вредно». | Игры на свежем воздухе. | Родительское собрание: «Здоровье ребёнка в руках взрослых». |
| Ноябрь | Тема: «Правила безопасного поведения дома, на улице и в транспорте».  1.Опасность в нашем доме – беседа. Игра: «Наша безопасность».  2. «Правила безопасного движения, культура поведения на улице и в транспорте» - викторина. | Конкурс рисунков «Сохраним здоровье». | Родительский урок: «Как научить ребёнка необходимым правилам поведения». |
| Декабрь | Тема: «Домашняя аптечка».  1. «Как здоровье?» - урок творчества. Игра: «Йод».  2.Игра: «Путешествие в страну здоровья». | Инструктаж по электробезопасности, правила поведения во время новогодних праздников. | Спортивный праздник: «Мама, папа, я - спортивная семья» |
| Январь | Тема: «Правила общения с огнём».  1. «Опасные и безопасные ситуации» - беседа. Игра: «Иголка».  2.Конкурс рисунков по пожарной безопасности. | «Когда огонь - враг». Встреча с представителем пожарной службы. | Родительское собрание: «Один дома: техника безопасности». |
| Февраль | Тема: «Вредные привычки».  1. «О хороших привычках» - беседа. Игра: «Лестница».  2.Конкурс рисунков:  «Я выбираю жизнь». |  | Консультация для родителей по воспитанию положительных привычек. |
| Март | Тема: «Как защитить себя».  1. «Как уберечь себя от беды» - беседа. Игра: «Групповой плакат».  2.Урок в природе: «Все на белом свете солнышкины дети». Игра: «Лесная поляна». | Беседа врача: «Осторожно, ядовитые растения!» | Родительский урок: «Как научить ребёнка жить в мире людей». Уроки этики поведения. |
| Апрель | Тема: «Забота медицины».  1. «Загадки доктора Неболита» - игра.  2. Внеклассное мероприятие «Здоровый образ жизни». | Работа психолога. Тренинг. | Советы родителям: «Прогулки с детьми, как средство оздоровления». |
| Май | Тема: «Путешествие в страну здоровячков».  1.Спортивное мероприятие «Весёлые старты».  2. Устный журнал: «Расти здоровым». | День Здоровья. | Индивидуальная беседа с родителями по организации летнего отдыха. |

**Тематический план 3 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Внеклассная воспитательная работа. | Школьные мероприятия, работа врача, психолога, учителя. | Работа с родителями |
| Сентябрь | Тема: «Почему мы говорим неправду».  1. «Поможет ли тебе обман» - классный час.  2.Конкурс пословиц и поговорок на тему: «Неправда-ложь». |  | Родительское собрание: «Почему ребёнок лжёт?» |
| Октябрь | Тема: «Здоровый образ жизни».  1. Классный час «Поможем всем, особенно себе, да здравствует здоровый образ жизни!» Игра: «Возьми и передай».  2.Внеклассное мероприятие «Как избежать болезни. Путешествие в город Здоровья». | Занятие: «Как вредные привычки решили завоевать мир людей». | Родительское собрание: «Здоровье учащихся». |
| Ноябрь | Тема: «Умей себя сдерживать!»  1. «Все ли желания выполнимы?» – беседа. Игра: «Конфликт».  2. «Культура общения» – классный час. | Конкурс стихотворений. | Спортивный праздник: «Мама, папа, я - спортивная семья». |
| Декабрь | Тема: «Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение».   1. «Подари другому радость»: игра – практикум. 2. «У меня зазвонил телефон» - беседа. |  | Родительское собрание: «Как прекрасен этот мир!» |
| Январь | Тема: «Как надо себя вести».  1. «Правила этикета» - постановка сценки.  2. «Помни правила дорожного движения» - игра. | Конкурс рисунков: «Опасные и безопасные ситуации». |  |
| Февраль | Тема: «Дружба».  1. «Мы - дружный класс» - классный час с психологом. Игра: «Комплименты».  2. Конкурс сочинений на тему: «Кто может считаться настоящим другом». | Конкурс рисунков «Вместе весело шагать». |  |
| Март | Тема: «Занятия после школы».  1.«Умей организовать свой досуг» - беседа.  2. «Делу время и потехе час» - классный час. | Конкурс рисунков на тему: «Моё любимое занятие». | Родительское собрание на тему: «Чем занимаются дети после школы». |
| Апрель | Тема: «Как помочь больным и беспомощным».  1. «Услышать сердце человека» - классный час.  2. «Спешите делать добро» - беседа. | Акция добрых дел: « Помоги тому, кто рядом». | «Созвучие чувств» - семинар. |
| Май | Тема: «Огонёк здоровья».  1.Спортивное мероприятие: «Весёлая эстафета».  2.Урок-соревнование: «Культура здорового образа жизни». | День Здоровья. | Родительское собрание: «Быстрее, выше сильнее!» |

**Тематический план 4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Внеклассная воспитательная работа. | Школьные мероприятия, работа врача, психолога, учителя. | Работа с родителями |
| Сентябрь | Тема: «Наше здоровье».  1.«Подружись со спортом!» - классный час. Игра: «Правила игры».  2. «Весёлая эстафета» - спортивное мероприятие. | Занятия в спортзале: «Игры с мячом». | Родительское собрание: «Как сберечь здоровье ребёнка». |
| Октябрь | Тема: «Как сохранить здоровье».  1.Будьте всегда здоровы! - тематическая игра.  2. «Секреты долголетия» - классный час. | Акция: «За нами будущее». | Родительское собрание:  «Неразлучные друзья – взрослые и дети!» |
| Ноябрь | Тема: « Моё решение».  1. «Принимаю решение» - беседа.  2. «Учимся думать и действовать! – час диспута. | Работа психолога:   * групповые занятия; * индивидуальные занятия; | Родительское собрание: «Мой ребёнок становиться трудным». |
| Декабрь | Тема: «Мы – одна семья!»  1. «Твоё здоровье»: игра-путешествие.  2. «Культура речи» - КВН. |  | Спортивный праздник: «Мама, папа, я - спортивная семья». |
| Январь | Тема: «Вредные привычки».  1. «Вредные привычки и их преодоление» - беседа. Игра: «Как говорят части тела».  2. «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» - праздник. | Спортивные соревнования. | Практикум для родителей: «Школа здоровья». |
| Февраль | Тема: «Оказание первой помощи».  1. «Первая помощь в различных ситуациях» - урок практикум.  2. «Тропа здоровья» - игра соревнование. | Выступление врача. |  |
| Март | Тема: «ТВ +компьютер + здоровье».  1. «Компьютер – друг или враг?» - классный час.  2.Презентация: «Я здоровье сохраню». | Работа психолога:   * групповые занятия; * индивидуальные занятия; | Лекция – презентация:  «Здоровьесберегающие технологии в воспитании младших школьников». |
| Апрель | Тема: «Помни правила дорожного движения».  1.«Красный, жёлтый, зелёный» - классный час. Игра: «Альпинист».  2.«Законы улиц и дорог»: игра - практикум. | Инструктажи по предупреждению травматизма (ПДД).  Конкурс рисунков на асфальте. |  |
| Май | Тема: «Чистота и здоровье».  1. «Чтобы зубы не болели» - беседа. Игра: «Что растёт на грядке».  2. « Будьте здоровы!» - КВН. | Выступление врача. | Индивидуальная беседа с родителями по организации летнего отдыха. |