



Управление образования администрации города Владимира
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.Владимира
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

РАССМОТРЕНА

На заседании МО учителей
начальных классов

Протокол № 1 от «29» августа 2013г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ № 7»

_____ Т.А.Веденева
Приказ №228/2-п от «29» августа 2013г.

Название программы

ТРОПА ЗДОРОВЬЯ

Возраст детей, на которых рассчитана программа	1-2 класс
Срок реализации программы	2 года
Ф.И.О., должность автора (авторов) программы	Интернет - ресурс

город Владимир
2013

Пояснительная записка

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Здоровый образ жизни пока не занимает 1 место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы педагоги научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы личным примером будем демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты физически.

И к сожалению состояние здоровья школьников России вызывает обоснованную тревогу. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30 % детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. В 2009 – 2010 гг. в нашей школе прошёл углубленный медосмотр 1-х классов, который показал, что действительно 24% детей пришли с теми или иными отклонениями состояния здоровья. За период обучения в начальной школе численность здоровых детей уменьшается в 2 раза. Все эти тревожные цифры говорят, что включение охраны здоровья детей, а также подготовка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий должна стать направлением номер один каждого образовательного учреждения для детей дошкольного и младшего школьного возраста и учитель в начальной школе должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. В нашей школе основой должна стать здоровьесберегающая педагогика, которая должна включать все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Цель здоровьесберегающих технологий обеспечить современному школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в начальной школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить его использовать полученные знания в повседневной жизни.

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия 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.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. - стрессовая педагогическая тактика;
2. - несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. - несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

4. - недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. - провалы в существующей системе физического воспитания;
6. - интенсификация учебного процесса;
7. - функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. - частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. - отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет **здоровьезатратный характер.**

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и **укреплении здоровья учащихся.**

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления **здоровьезатратного 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.

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 «Тропа Здоровья».

Цель и задачи программы

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.

- **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Режим		проведения			занятий:	
1-й	год	обучения	5	часов	в	неделю
2-й	год	обучения	4	часа	в	неделю.

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».

Программа рассчитана на 2 года, 301 час. В 1 классе – 165 часов, 2 класс по 136 часов.

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.

Содержание программы

1 год обучения - (165 часов)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Советы доктора Воды.	2
2.	Друзья Вода и Мыло.	2
3.	Глаза – главные помощники человека.	2
4.	Подвижные игры	10

5.	Чтобы уши слышали.	2
6.	Почему болят зубы.	2
7.	Чтобы зубы были здоровыми.	1
8.	Как сохранить улыбку красивой.	1
9.	Подвижные игры	15
10.	«Рабочие инструменты» человека.	2
11.	Зачем человеку кожа	1
12.	Надёжная защита организма	1
13.	Если кожа повреждена	1
14.	Подвижные игры	14
15.	Питание – необходимое условие для жизни человека	1
16.	Здоровая пища для всей семьи	2
17.	Сон – лучшее лекарство	1
18.	Какое настроение?	1
19.	Я пришёл из школы	1
20.	Подвижные игры	15
21.	Я - ученик	2
22.	Вредные привычки	3
23.	Подвижные игры	1
24.	Скелет – наша опора	2
25.	Осанка – стройная спина	1
26.	Если хочешь быть здоров	1
27.	Правила безопасности на воде	2
28.	Подвижные игры	15
29.	Обобщающие уроки «Доктора природы»	2
30.	Причина болезни	1
31.	Признаки болезни	1
32.	Как здоровье?	1

33.	Как организм помогает себе сам	1
34.	Здоровый образ жизни	2
35.	Какие врачи нас лечат	1
36.	Инфекционные болезни	2
37.	Прививки от болезней	1
38.	Какие лекарства мы выбираем	1
39.	Домашняя аптека	1
40.	Отравление лекарствами	1
41.	Пищевые отравления	1
42.	Если солнечно и жарко	2
43.	Если на улице дождь и гроза	2
44.	Опасность в нашем доме	3
45.	Как вести себя на улице	3
46.	Вода - наш друг	1
47.	Как уберечься от мороза	2
48.	Чтобы огонь не причинил вреда	2
49.	Чем опасен электрический ток	2
50.	Травмы	3
51.	Укусы насекомых	1
52.	Что мы знаем про собак и кошек	1
53.	Отравление ядовитыми веществами	1
54.	Отравление угарным газом	1
55.	Как помочь себе при тепловом ударе	1
56.	Растяжение связок и вывих костей	2
57.	Переломы	2
58.	Если ты ушибся или порезался	2
59.	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1

60.	Укус змеи	1
61.	Расти здоровым	5
62.	Воспитавай себя	5
63.	Я выбираю движение	2

2 год обучения - (136 часов)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1
2.	Учимся думать.	5
3.	Спеши делать добро.	5
4.	Поможет ли нам обман.	1
5.	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1
6.	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1
7.	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1
8.	Все ли желания выполнимы.	1
9.	Как воспитать в себе сдержанность.	2
10.	Как отучить себя от вредных привычек.	2
11.	Я принимаю подарок.	2
12.	Я дарю подарки.	3
13.	Наказание.	1
14.	Одежда.	1
15.	Ответственное поведение.	1
16.	Боль.	1
17.	Сервировка стола.	3
18.	Правила поведения за столом.	2
19.	Ты идешь в гости.	2
20.	Как вести себя в транспорте и на улице.	2

21.	Как вести себя в театре, кино, школе.	2
22.	Умеем ли мы вежливо обращаться.	2
23.	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	2
24.	Помоги себе сам.	2
25.	Умей организовать свой досуг.	3
26.	Что такое дружба.	1
27.	Кто может считаться настоящим другом.	1
28.	Как доставить родителям радость.	2
29.	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	2
30.	Спешите делать добро.	5
31.	Огонек здоровья.	2
32.	Путешествие в страну здоровья.	2
33.	Культура здорового образа жизни.	2
34.	Что такое здоровье?	1
35.	Что такое эмоции?	1
36.	Чувства и поступки	1
37.	Стресс	1
38.	Учимся думать и действовать	3
39.	Учимся находить причину и последствия событий	3
40.	Умей выбирать	3
41.	Принимаю решение	1
42.	Я отвечаю за свои решения	1
43.	Что мы знаем о курении	1
44.	Зависимость	2
45.	Умей сказать НЕТ	1
46.	Как сказать НЕТ	1
47.	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1
48.	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	2

49.	Волевое поведение	1
50.	Алкоголь	1
51.	Алкоголь – ошибка	1
52.	Алкоголь – сделай выбор	1
53.	Наркотик	1
54.	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1
55.	Мальчишки и девчонки	1
56.	Моя семья	5
57.	Дружба	5
58.	День здоровья	9
59.	Умеем ли мы правильно питаться?	3
60.	Я выбираю кашу	1
61.	Чистота и здоровье	1
62.	Откуда берутся грязнули?	1
63.	Чистота и порядок	1
64.	Будем делать хорошо и не будем плохо	1
65.	КВН «Наше здоровье»	5
66.	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	3
67.	Будьте здоровы!	5

Содержание программы

Оборудование и кадровое обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЭОР по валеологии.

Занятия по Программе ведёт педагог дополнительного образования, либо любой другой специалист в области естествознания, обладающий достаточным опытом

работы с детьми, либо с педагогическим образованием.

Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.- №5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
- 5.В.И.Ковалько. Здоровьесберегающие технологии. Москва, 2004 г., издательство «Вако».
- 6.С.Халетова. Рациональное питание и здоровье. Йошкар-Ола, 1991 г.
- 7.Л.И.Салыхова. Родительские собрания. Москва, «Глобус». 2008 г.
- 8.Образовательная система «Школа 2100». Москва, «Баласс», 2004 г.