



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.	Воспитай 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.Саляхова. Родительские собрания. Москва, «Глобус». 2008 г.
- 8.Образовательная система «Школа 2100». Москва, «Баласс», 2004 г.