

Администрация города Нижнего Новгорода
**Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение
средняя общеобразовательная школа № 127**

ПРОГРАММА

по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

программа рассчитана на учащихся 6-11 лет

Срок реализации 4 года

Составила: Клементьева И.В.

Нижний Новгород, 2012 г.

Список литературы

1. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ» (зарегистрированы в Минюсте России 03.03.2011 г, регистрационный № 19993).
2. Закон РФ «Об образовании». М.: Знание, 2011
3. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ». М: Проспект, 2008.
4. Правила пожарной безопасности в РФ ППБ - 01-03.
5. ФЗ № 181 «Об основах охраны труда в РФ» от 17.09.1999г.
6. Асмолов, А.Г. Психология личности: Учебник. [Текст]/ А.Г. Асмолов – М.: изд-во МГУ, 2003. – 367с.
7. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст]/ Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
8. Касаткин, В.Н., Щеплягин Л.А. Программа «Здоровье». Методическое пособие для учителей 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2005
9. Морева, Н. А. Основы педагогического мастерства [Текст] / Н. А. Морева. – М.: Просвещение, 2006. – 420с.
10. Селиванова, Н.Л., Соколова Е.И. Личность школьника как цель, объект, субъект и результат воспитания. – М.: Тверь, 2004
11. Семаго, М.М. Диагностико-консультативная деятельность психолога образования: метод. пособие [Текст]/ М.М.Семаго, Н.Я. Семаго; под общ.ред. М.М. Семаго . – М: Айрис-пресс, 2006. – 288с.
12. Степанов, Е.Н., Лузина Л.М. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 124 с.
13. Щуркова, Н.Е. Образ жизни, достойный человека и его формировании у школьников. – М.: Просвещение, 1996

Тематическое планирование по программе

«Азбука здоровья»

Задачи курса:

1. Формирование у младших школьников понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал.
2. Формирование представлений об активной жизненной позиции в вопросах здоровья и безопасности жизнедеятельности.
3. Развитие адекватного поведения в различных проблемных ситуациях, которые возникают в реальной жизни, а так же освоение алгоритма принятия решений.
4. Установление правильных взаимоотношений между взрослыми и детьми, позволяющих создать атмосферу увлечённости, эмоционального воздействия, совместного творчества.

IV. Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут в 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года. Количество учащихся составляет 15-20 человек.

V. 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.

Режим проведения занятий:

1-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

2-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

3-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

4-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

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».

Актуальность программы.

Данная программа актуальна, так как в соответствии с законом РФ “Об образовании” и ФГОС здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Основными целями общеобразовательной школы в современных условиях является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, восстановление адаптационных возможностей организма ребенка, выбор образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников, полноценное физическое и психологическое развитие учащихся в соответствии с возрастом, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения. По данным исследований Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора России, лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания. Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза - патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз - нарушение осанки, в 4 раза - нервно-психических расстройств. Отмечается прямая связь между школьными нагрузками, состоянием здоровья и успеваемостью учащихся. Большинство неуспевающих или слабоуспевающих школьников имеют различные заболевания. А анализ динамики нервно-психического здоровья детей в школьный период показывает, что абсолютно здоровыми и оптимально адаптированными можно считать только 1/3 первоклассников. Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7 – 8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

По мнению специалистов - медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. И педагог может сделать для здоровья воспитанника школы не меньше, чем врач. Учитель должен обучаться

психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью учащихся на своих уроках. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей и здоровьеукрепляющей.

*«Девять десятых
нашего счастья зависит
от здоровья...»*

А. Шопенгауэр

*Здоровье – одна из важных составляющих целостного развития человека, характеризующая его жизнеспособность в единстве телесных и психических характеристик. Жизнеспособность формируется в процессе воспитания, следовательно, **охрана и укрепление здоровья школьников есть - актуальная педагогическая задача.***

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Проблема здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, общества так и самих граждан. Анализ состояния здоровья основной категории школьников показывает, что учащиеся нуждаются в специальной поддержке. По данным Минздрава учащиеся имеют нарушения органов зрения, осанки, хронические заболевания. В настоящее время число здоровых детей младшего школьного возраста в целом не превышает 10%. Дефицит двигательной активности, большие умственные нагрузки, экологические проблемы, а так же отсутствие рационального питания снижают сопротивляемость организма к различным заболеваниям. В рамках модернизации системы образования одной из задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранить и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, содействию воспитания у школьников ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих. Достижение поставленной цели невозможно без создания в школе богатой, разнообразной, воспитывающей и развивающей сферы жизнедеятельности детей. Формирование здорового образа жизни подрастающего поколения включает разработку специальных мероприятий,

направленных на снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья, привитие устойчивых навыков безопасного поведения.

Аспекты и стратегия.

При выборе **аспектов и стратегий** в воспитании ценностей здоровья и здорового образа жизни в младшем школьном возрасте необходимо учитывать психологические и психофизические характеристики возраста, опираясь на зону актуального развития.

В программе «Азбука здоровья» заложена отработка шести **аспектов**:

- 1 физического
- 2 интеллектуального
- 3 личностного
- 4 эмоционального
- 5 социального
- 6 духовного

- Эффективный путь формирования ценности здоровья и здорового образа жизни направляется и организуется взрослыми (учителями, воспитателями, психологом, социальным педагогом, взрослыми в семье).

- Организации всей работы строится на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

- Формирование и отработка данных аспектов позволяет сформировать социально, физически, эмоционально, психически здорового ученика и повысить его адаптационный потенциал, а так же обеспечить условия становления эмоциональной устойчивости.

Принципы обучения и организации.

- Принцип**
- законности
 - систематичности
 - доступности
 - наглядности
 - сознательности

**Системная и организационная работа
по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни
на ступени начального общего образования.**

1. Здоровьесберегающая инфраструктура. Состояние и содержание здания согласно санитарным, пожарным и гигиеническим требованиям. Наличие оснащенных помещений для питания, обучения, мед. обслуживания. Наличие квалифицированного состава специалистов.

2. Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности. Соблюдение всех норм к объёму учебной и внеурочной нагрузки. Использование апробированных и рекомендованных программ, методов. Индивидуализация обучения.

3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы. Уроки физкультуры, кружки, секции, занятия лечебной физкультурой, динамические паузы физкультминутки, соревнования, походы. Просветительская работа.

4. Реализация образовательных и дополнительных образовательных программ. Использование образовательных дополнительных образовательных программ, направленных на формирование здорового и безопасного образа жизни.

5. Просветительская работа с родителями. Лекции, семинары, консультации, родительские собрания, спортивные мероприятия, совместная работа с общественными организациями.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«А» - адаптация

«Б» - безопасность жизнедеятельности

«В» - валеологическая культура

«Г» - гигиеническая культура

Возраст: 6-8 лет.

Программа: «Азбука здоровья»

№ урока	Тема урока	Часы	Тип занятия	Дата
1	Я – ученик. Знакомство с правилами поведения.	1		
2	Друзья Вода и Мыло.	1		
3	Мой новый режим дня.	1		
4	Разговор о правильном питании.	1		
5	Почему болят зубы.	1		
6	«Красота осенней природы».	1		
7	Советы Доктора воды.	1		
8	«В гости к березкам»	1		
9	Глаза – главные помощники человека.	1		
10	Самые полезные продукты.	1		
11	Лечебные занятия (профилактика плоскостопия).	1		
12	«Волшебная гигиена».	1		
13	«Учимся не болеть».	1		
14	Как правильно есть.	1		
15	Играем на свежем воздухе.	1		
16	Удивительные превращения пирожка.	1		
17	«Осторожно – тонкий лёд»	1		
18	Из чего варят кашу.	1		

✓ 19	Фабрика правильного питания.	1		
20	Плох обед, если хлеба нет.	1		
21	«Рабочие инструменты» человека	1		
22	«Советы Айболита и его друзей»	1		
23	Подвижные игры. Лечебная гимнастика.	1		
24	Настольная игра «Все о пище»	1		
25	«Мама, папа, я – спортивная семья».	1		
26	Время есть булочки	1		
27, 28	Наблюдения за изменениями в природе.	1		
29	Бюро вопросов и ответов «Здоровая планета»	1		
30	Пора ужинать	1		
31	Собираем рюкзачок туриста.	1		
32	Прогулка на свежем воздухе с игровыми занятиями.	1		
33	Обобщающий урок по курсу. Конкурс рисунка.	1		

Всего: 33 часа.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«А» - адаптация

«Б» - безопасность жизнедеятельности

«В» - валеологическая культура

«Г» - гигиеническая культура

Возраст: **8-9 лет.**

Программа: «Азбука здоровья»

№ урока	Тема урока	Часы	Тип занятия	Дата
1	«Азбука безопасного движения».	1		
2	«Лето полное здоровья».	1		
3	«Что мы знаем о витаминах?»	1		
4	«В гостях у дочерей Года»	1		
5	Где найти витамины весной?	1		
6	Бюро вопросов и ответов «Движение – жизнь»	1		
7	«Для чего нужна утренняя зарядка»	1		
8,9	«Правила безопасного поведения зимой. Просмотр фильма.	1		
10	Зачем нам электричество?	1		
11	«Как уберечься от мороза?»	1		
12	На вкус и цвет товарищей нет.	1		
13	«Путешествие по организму человека».	1		
14	«Зачем человеку кожа?»	1		
15	«Сохрани улыбку»	1		
16	Как утолить жажду.	1		
17	«В гостях у дочерей Года».	1		

18	«Зачем нужны привычки?»	1		
19	Осваиваем науку. «Из чего состоят дети?»	1		
20	День Здоровья.	1		
21	«Какие врачи нас лечат?»	1		
22	«Твоя домашняя аптечка. Знаешь ли ты лекарства?»	1		
23	«Это любопытно».	1		
24	Развитие образного мышления.	1		
25	«В гостях у дочерей Года».	1		
26	«Виртуальный Музей гигиены».	1		
27, 28	«Наблюдаем за природой».	1		
29	Бюро вопросов и ответов «Спроси о важном.»	1		
30	Мои пальчики – актеры и любимчики.	1		
31	«Инструкция для туриста»	1		
32	Прогулка на свежем воздухе с игровыми занятиями.	1		
33	Безопасное поведение на отдыхе.	1		
34	Итоговое занятие по курсу. Конкурс рисунка.	1		

Всего: 34 часа.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«А» - адаптация

«Б» - безопасность жизнедеятельности

«В» - валеологическая культура

«Г» - гигиеническая культура

Возраст: **9-10 лет.**

Программа: «Азбука здоровья».

№ урока	Тема урока	Часы	Тип занятия	Дата
1	«Мои летние каникулы»	1		
2	Правила поведения на улице и в транспорте.	1		
3	«Земля – наш родной дом».	1		
4	«Мы и наше здоровье».	1		
5	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1		
6	«Огонь твой друг и враг».	1		
7	«Ты пришел в гости». Правила поведения.	1		
8, 9	Шиповка юных (конкурс бегунов).	1		
10	«Что такое дружба?»	1		
11	«Из чего сделаны девчонки?»	1		
12	Здравствуй, гостя Зима!»	1		
13	«Путешествие в историю болезни».	1		
14	Развитие образного мышления.	1		
15	«Санки, лыжи и коньки».	1		
16	«Народные игры в Святки».	1		
17	«Игры бывалых затейников».	1		
18	«Мир моих увлечений».	1		
19	«Фабрика правильного питания».	1		

20	День Здоровья	1		
21	«Культура здорового образа жизни»	1		
22	«Продукты, которые убивают организм человека».	1		
23	Галерея весенних игр	1		
24	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты.	1		
25	«Мама, папа, я – спортивная семья»	1		
26	«Это любопытно». Бюро вопросов и ответов.	1		
27, 28	Наблюдения за изменениями в природе.	1		
29	«Как вести себя с незнакомыми людьми»	1		
30	Развитие образного мышления	1		
31	В летний поход за играми	1		
32	Прогулка на свежем воздухе с игровыми занятиями	1		
33	Обобщающий урок по курсу. Конкурс рисунка на асфальте.	1		
34	Инструктаж безопасности на летние каникулы.	1		

Всего: 34 часа.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«А» - адаптация

«Б» - безопасность жизнедеятельности

«В» - валеологическая культура

«Г» - гигиеническая культура

Возраст: 10-11 лет.

Программа: «Азбука здоровья».

№ урока	Тема урока	Часы	Тип занятия	Дата
1	«Спешит делать добро».	1		
2	Поможет ли нам обман?	1		
3	Подвижные игры и забавы на местности	1		
4	Надо ли прислушиваться к советам родителей?	1		
5	Всякому овощу – своё время.	1		
6	Служба – 01, 02, 03, 04.	1		
7	Отучаем себя от вредных привычек	1		
8,9	Академия здоровых наук. «Помоги себе сам».	1		
10	«Опасные знакомства».	1		
11	Умей организовать свой досуг.	1		
12	Праздник урожая.	1		
13	Твой внутренний мир	1		
14	«Что такое эмоции?»	1		
15	Стресс	1		
16	«Что мы знаем о курении».	1		
17	«Умей сказать нет».	1		
18	«Основные правила правильного питания».	1		
19	«Алкоголь и человек»	1		
20	«Витамины – твои друзья»	1		
21	«Чистота и здоровье»	1		
22	«Игры, которые лечат».	1		

23	«Откуда берутся грязнули?»	1		
24	«Умеем ли мы правильно питаться?»	1		
25	Академия здоровых наук. «Азбука питания».	1		
26	«Наши силы и здоровье»	1		
27,28	Чистота и порядок	1		
29	«Будем делать хорошо и не будем плохо».	1		
30	«Я выбираю кашу».	1		
31	Секреты здорового отдыха.	1		
32	«КВН – наше здоровье».	1		
33	Обобщающий урок по курсу. Конкурс рисунка.	1		
34	«Вспомни интересное». Конкурс творческих работ.	1		

Всего: 34 часа.