

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Байдиковская начальная школа»
Ясногорского района Тульской области

**Программа по сохранению и укреплению
здоровья младших школьников
«Путь к здоровью»**

Пояснительная записка

Цель программы: создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья учеников.

Задачи программы:

1. Развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей.
2. Формирование у школьников потребности в здоровом образе жизни, стремления к укреплению своего здоровья и развитию своих физических способностей.
3. Совершенствование санитарно-гигиенической, просветительской, консультативной, информационной работы с учащимися
4. Пропаганда среди обучающихся здорового образа жизни. Профилактика наркомании, алкоголизма, курения у школьников.
5. Привлечение внимания семьи к реализации программы «Путь к здоровью» Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Проблема сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями, общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. И эти печальные факты подтверждают, что именно в школе ученик получает то или иное заболевание, отклонение здоровья. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Известно, что растущий организм ребенка в силу особенностей

своего развития особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды, а также дефициту жизненно важных питательных веществ и микроэлементов. Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы, как неблагоприятные социальные и экологические условия.

Одновременно с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на подрастающее поколение страны оказывают неблагоприятное воздействие множество факторов риска, имеющих место в образовательных учреждениях. Они приводят к постепенному ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения. Поэтому, в школе должна проводиться система мероприятий, которые обеспечат

здоровьесберегающую образовательную среду, условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирования ценности здоровья и

здорового образа жизни. Знакомство со всеми этими проблемами прибавляет уверенности в целесообразности создания и реализации программы «Путь к здоровью». В современном мире множество факторов, влияющих на здоровье каждого человека: и неблагоприятная, почти катастрофическая

экологическая обстановка, низкая санитарно-гигиеническая культура населения, удорожание жизни, реклама. А одолеть все это могут лишь знания, ставшие нормой жизни, осознанной повседневностью действий: физические упражнения, закаливание организма, избавление от дурных привычек. Ведь все физические, социальные и экономические факторы

окружающей среды, в которой человек живет, растет, работает, проводит досуг, влияют на его здоровье и на его восприимчивость к болезням. Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в

которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и

формирование соответствующих навыков.

Здоровье - это тот опыт жизнедеятельности, который бесполезно передавать как простую сумму научных понятий, факторов, теорий, комплексных технологий. Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы, потребность к физическому

совершенствованию, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;

В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых и осознаваемых ребенком в специально проектируемой деятельности; Школьный период в развитии наиболее

синтетичен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Данная программа рассчитана на учащихся с 1 по 4 классы

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени начального общего образования сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;

- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Для повышения мотивации к занятиям по сохранению и укреплению здоровья необходимо:

- использовать индивидуально дифференцированный подход во внеклассной работе, включать разнообразные виды деятельности, учитывая возрастные особенности детей;
- активизировать **оздоровительную работу** в 1-4 классах («Дни Здоровья», часы «Здоровья», подвижные перемены, подвижные игры на свежем воздухе);
- активизировать **спортивно – массовую работу** в 1-4 классах («Веселые старты», внутришкольные соревнования, товарищеские встречи);
- активизировать **туристическую работу** с учащимися (походы выходного дня, пешеходные прогулки);
- регулярно привлекать учащихся 1-4 классов для занятий в спортивных секциях и кружках;
- широко использовать агитацию и пропаганду ЗОЖ;
- проводить профилактические беседы «О здоровом образе жизни»;
- беседы с родителями на темы сохранения и укрепления здоровья детей;

В результате формируются следующие виды УУД:

Личностные:

- осознание себя как индивидуальности, и одновременно как члена общества,
- способность к самооценке своих действий, поступков,
- установка на здоровый образ жизни;

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению при организации игр в группах или парах;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- брать ответственность за групповой результат.

Регулятивные:

- организовывать места занятий спортивными упражнениями и играми в процессе соглашения с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры, утреннюю зарядку; самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения заданий.

За 4 года воспитанники научатся:

1. отбирать и анализировать информацию из Интернета и других источников для укрепления здоровья;
2. формировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
3. вести самоконтроль за своим образом жизни;
4. анализировать свои поступки и практические дела по сохранению здоровья;

5. понимать необходимость соблюдения правил безопасного поведения на улицах, дорогах, в общественных местах;
6. выполнять закаливающие процедуры;
7. выполнять правила личной гигиены и готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
8. формировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
9. формировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
10. представлять о причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
11. планировать свою работу так, чтобы не навредить своему здоровью;
12. делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
13. иметь представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье.

Воспитанники получают возможность научиться:

- применять полученные знания на практике;
- формировать в себе полезные привычки, укрепляющие здоровье и гигиенические навыки;
- осуществлять проектную деятельность;
- выстраивать последовательность реализации собственной программы по сохранению и укреплению здоровья;
- прогнозировать конечный результат и корректировать ошибки;
- осуществлять пропаганду здорового образа жизни;
- формировать ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня физического, психического здоровья учащихся;
- снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями;
- осознанное отношение детей, их родителей к состоянию здоровья, как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;



100% охват учащихся школы горячим питанием в школьной столовой.

Направления работы по сохранению и укреплению здоровья

План работы на 2019-2020 учебный год

Организация учебного процесса	Просветительно-воспитательное	Физкультурно-оздоровительное	Работа с родителями
Ежедневная утренняя гимнастика	Беседа «Ты –ученик» (о правилах поведения в школе)	«Весёлые старты»	Беседа «Здоровье детей – залог успешного обучения»
Физминутки	Путешествие «В страну Здоровья»	Кросс Наций	Родительское собрание совместно с детьми
Упражнения для глаз	«Глаза-главные помощники человека». Гимнастика для глаз	Спортивное состязание на свежем воздухе «Большие гонки»	
Смена видов учебной деятельности	Беседа «Режим дня – основа жизни человека»	День здоровья, лыжные эстафеты, чаепитие	
Организация работы с экологическим панно	Устный журнал «Путешествие по станции Грязнульки»	Школьное мероприятие по правилам безопасности	
Расширение зрительного пространства (смена угла зрения, режим поиска учебного материала)	Инструктажи по правилам поведения на реке во время ледостава и ледохода	Соревнования к 23 февраля «Быстрые, ловкие, смелые»	
Организация горячего питания	Беседа по профилактике вредных привычек	игра «Поле чудес» по ПДД	