

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дядьковская средняя школа» муниципального образования –
Рязанский муниципальный район Рязанской области
(МБОУ «Дядьковская СШ»)**

«УТВЕРЖДЕНА»

На педагогическом Совете
от 29.01.2022 года

Протокол № 1

Директор



**ПРОГРАММА
«Школа содействия здоровью»**

Федина Екатерина Александровна
Заместитель директора по ВР

Направление реализации программы «Школа содействия здоровью»

Оптимизация
учебно-
воспитательного
процесса



Оздоровительные
мероприятия

Повышение
двигательной
активности
учащихся

Валеологическое
просвещение
участников
образовательного
процесса

Условия, направленные на сохранение, укрепление и восстановление здоровья школьников



Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня.

При определении целей деятельности по здоровьесбережению учащихся МБОУ «Дядьковская СШ» я исходила из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, воспитанников, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения и др.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения.

В качестве основы нашей деятельности по здоровьесбережению стала программа, приоритетом которой является забота о сохранении здоровья воспитанников и учителей. При этом главным в рамках программы "Школа содействия Здоровью" является создание организационно-педагогических условий здоровьесбережения учащихся и сотрудников школы.

В качестве обобщенных целей деятельности данной программы отмечены следующие:

- создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся, воспитанников;
- обеспечение школы кадрами медицинских работников, усиление контроля за медицинским обслуживанием учащихся;
- создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся, воспитанников в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

МБОУ «Дядьковская СШ» является школой, реализующей модульное обучение. Главная цель модульного обучения заключается в развитии способностей каждого школьника, сбережению ресурсов здоровья.

Задачи программы

- четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
- планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся с учетом особенностей состояния их здоровья;
- развитие психолого-логопедической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- участие в обобщении опыта путем ознакомления с работой Школ Здоровья, посещения научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме.

Основополагающие принципы построения программы:

1. Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.
2. Учёт познавательной активности в двигательной деятельности.
3. Единство физического и психического развития.
4. Наглядность.
5. Принцип целостности человека, его психосоматического, социокультурного единства. При этом приоритетными компонентами деятельности должны выступать самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека.
6. Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.
7. Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.
8. Учёт возрастно-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

Внедряя в практику цели и задачи данной программы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Для этого нами создана прогнозируемая модель личности ученика:

1. Физически, нравственно, духовно здоровая личность.
2. Образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума.
3. Осознание себя как биологического, психического и социального существа.
4. Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.
5. Правильная организация своей жизнедеятельности.
6. Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.
7. Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.
8. Потребность в самостоятельной двигательной активности.
9. Самоконтроль, личностное саморазвитие.
10. Творческая продуктивность.

Ожидаемые конечные результаты программы:

1. Повышение функциональных возможностей организма учащихся.
2. Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
3. Повышение приоритета здорового образа жизни.
4. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
5. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности.
6. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников
7. Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

Реализация программы "Школа содействия Здоровью" направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Базовыми компонентами на всех ступенях являлись:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

Данная программа конкретизируется в виде годового плана работы, включающего следующие разделы: (Приложения)

- Программа «Здоровье»
- План работы по профилактике ЗОЖ
- Календарь спортивно- массовых мероприятий
- План работы психолого-логопедической службы
- Учебные программы системы дополнительного образования
- Программа «Школа здоровья для родителей»
- Организация спортивно- массовых мероприятий

Представленные разделы программы решают следующие вопросы:

- четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- планомерная организация питания учащихся;

- создание и развитие психолого-логопедической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.

Применение здоровьесберегающих технологий в школе МБОУ «Дядьковская СШ»

Активная работа нашей школы как «Школы содействия здоровью» позволяет проанализировать и основные наиболее часто использующиеся формы здоровьесберегающей деятельности.

Здоровьесберегающая деятельность школы:

- Диспансеризация
- Профилактические прививки
- Дни и Недели Здоровья
- Спортивные школьные праздники
- Мероприятия по ЗОЖ
- Участие в городских спорсоревнованиях
- Беседы о здоровье с учащимися
- Беседы о здоровье с родителями
- Витаминизация

Наиболее значимыми для оценки общей организации учебного процесса, его здоровьесберегающей направленности являются следующие направления:

- формирование образовательного и воспитательного пространства;
- организация совместной работы с родителями;
- создание образовательного пространства школы как пространства выбора для учащихся;
- организация отдыха и досуга детей во второй половине дня;
- разнообразие и качество работы кружков, секций, студий в системе дополнительного образования;
- создание максимально комфортных условий в школе.

Организация и функционирование общеобразовательной школы в рамках программы «Школа содействия здоровью»

Тема здоровья сегодня приобретает особую значимость для школы. В современной образовательной системе особенно важна деятельность общеобразовательных учреждений, реализующих общеобразовательные программы начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.

«Школа содействия здоровью» – программа, ориентированная на обучение и воспитание детей с учетом их индивидуального физического здоровья, решающая одновременно с образованием задачи по оздоровлению детей, профилактике заболеваний, проблемы социальной адаптации и интеграции молодого поколения в современное общество (социум).

Основная цель программы заключается в необходимости помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка.

Организация работы нашей школы опирается на тот факт, что не определенная сумма знаний определяют качество образования, а способность выпускника в дальнейшей, взрослой жизни адаптироваться к окружающей действительности. Известно, что интеллектуальные способности и возможности человека во многом определяются его функциональным здоровьем. То есть помимо того, что человек существо социальное, нельзя забывать что, прежде всего, человек существо – биологическое.

В современном мире множество факторов, влияющих на здоровье каждого человека: и неблагоприятная, почти катастрофическая экологическая обстановка, низкая санитарно-гигиеническая культура населения, дорожание 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 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.

Эти задачи являются приоритетными для нашей школы

Организация образовательного процесса

В системе факторов, влияющих на здоровье школьников, качество образовательной среды играет важную роль в развитии организма школьников. К факторам образовательной среды, значимым для сохранения здоровья относятся:

- Организация процесса образования и воспитания.
- Методы и формы обучения, мотивирующие познавательную активность.
- Психологический фон занятий.
- Санитарно-гигиенические условия

- Двигательный режим с учетом возрастной динамики.
- Рациональное питание (меню и режим питания).
- Медицинское обеспечение и оздоровительные процедуры.

Если рассматривать использование технологий сохранения здоровья учителем в педагогической деятельности при проведении организационно-педагогических мероприятий как выполнение задачи минимум, т.е. защиту здоровья учащихся от нанесения потенциального вреда, то значительная часть программ школы в области здоровья окажется за рамками здоровьесбережения.

В нашей школе вопрос сохранения здоровья нашел свое отражение в следующих педагогических технологиях:

- усиление здоровьесберегающего компонента в системе занятий физкультурой и спортом;
- разработка технологий оздоровительной работы со школьниками ;
- рациональное использование материально-технических ресурсов и финансовых средств в здоровьесберегающих целях.

В последнее время отмечается единство влияния факторов внешней среды, на состояние здоровья и тех, кто учит, и тех, кого учат. К таким факторам следует отнести объем учебной информации, со сложностью его усвоения с одной стороны и несовершенной методикой подачи и оценивания с другой. Не стоит также сбрасывать со счетов и реальные проблемы организации учебного процесса, основой которого является урок.

Все используемые учителем на уроке технологии, педагогические приемы могут быть оценены (количественно и качественно) по критерию влияния их на здоровье учащихся.

Здоровьесберегающий урок должен быть построен с учетом базовых потребностей детей:

- потребности в саморазвитии;
- потребности в игре;
- потребности в подражании;
- приобретения опыта.

В нашей школе пристальное внимание со стороны педагогов и администрации обращается на вопросы регламентации учебного материала, создания и поддержания благоприятного психологического микроклимата и в процессе обучения, и во внеурочное время.

Негативно влияют на здоровье учащихся малоподвижность во время урока и слабое разнообразие видов учебной деятельности.

Приоритетным методом сохранения и укрепления здоровья детей и подростков является рациональное использование разнообразных средств и форм физического воспитания при оптимальной двигательной активности , соответствующей научно обоснованным гигиеническим нормативам среднесуточной школьником в зависимости от пола и возраста.

Для снятия статического напряжения школьников во время учебных занятий и для

повышения их проводятся физкультминуты на уроках, динамические паузы, музыкальные, танцевальные, игровые). (Приложение)

Помимо вышеназванных способов повышения двигательной активности учащихся проводятся игровые перемены с музыкальным сопровождением; активно используются методы физкультурно-оздоровительной работы (занятия в спортивных секциях и тренажерных залах, спортивные соревнования, Дни здоровья и т.д.).

Используемые на уроках начальной школы скороговорки, попевки, стихи – миниатюры, упражнения двигательного характера, сопровождающиеся рифмованными строками, позволяют преодолеть моторно-закрепощенную и статистическую позу у учащихся. Эти упражнения обеспечивают, наряду с физпаузами, высокую работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий и дают возможность избежать переутомления.

Разноплановые занятия по выбору учащихся предусмотрены в учебном плане школы. В соответствии с образовательными запросами учащихся и их родителей, возможностями школы в программу дополнительного образования включены кружки, секции, факультативы, которые дополняют образовательную программу по учебным предметам, а также расширяют её.

Возросла вариативность выбора образовательной траектории учащихся. Педагоги могут выбирать те или иные программы и курсы, учебники (в школе создается хорошая библиотека, ведутся занятия по работе с учащимися).

Модель экологически комфортной образовательной среды с использованием технологии реабилитации работоспособности школьников реализуется путем оптимизации и гуманизации учебного процесса.

Гуманизация образования возможна через:

- применение разноуровневого обучения;
- глубокая дифференциация и индивидуализация обучения;
- широкое использование современных педагогических технологий, в том числе, информационных;
- ориентир на личность каждого ребёнка, его право на самореализацию;
- развивающее обучение;
- создание физического, физиологического, психологического комфорта для учащихся;
- установка учительского коллектива на создание отношений "учитель-ученик" по формуле "субъект-субъект";
- обеспечение мотивации обучения путём создания возможности "успешности" для каждого ученика.

В **системе воспитательной работы** особое внимание уделяется проблеме

повышение уровнявалеологической грамотности не только учащихся, но и их родителей. С этой целью проводятся родительские лектории, основная задача которых – это развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитательная работа по профилактике вредных привычек может быть эффективной лишь в тех формах, которые интересны и привлекательны для школьников. Помимо тематических уроков по профилактике наркомании, алкоголизма, токсикомании; проводятся конкурсы лекций, рефератов, рисунков, сочинений. На учительские и родительские семинары по раннему выявлению клинических проявлений наркомании у школьников приглашаются наркологи, проводятся консультации детей и родителей.

У школьников старших классов проводится анкетирование, позволяющее выявить отношение учащихся к вредным привычкам. Данные анкетирования обобщаются школьными психологами и обсуждаются с педагогическими сотрудниками

В практику школы вошли ежемесячные "Дни здоровья", классные часы "За здоровый образ жизни", лекции и беседы с приглашением школьных медсестры, врача, психолога и других специалистов с целью профилактики правонарушений, предупреждения употребления психо-активных веществ, пропаганды здорового образа жизни. Такие активные формы организации досуга учащихся как конкурсы, викторины, проектная работа, физкультурно-массовые мероприятия способствуют воспитанию отношения учащихся к своему здоровью как важнейшей личной и общественной ценности.

Важнейшим звеном воспитательной системы школы является школьное самоуправление, развитие которого помогает учащимся ощутить себя организаторами своей жизни в школе, способствует привитию навыков культуры общения, умения жить в коллективе, что является немаловажным в самостоятельной жизни человека вне стен школы.

При решении проблемы сохранения здоровья необходимо учитывать социальные, индивидуальные, личностные, возрастные факторы, исходить из понимания того, что в современных условиях невозможно правильно ставить и решать вопросы образования без широкого вовлечения в этот процесс действующих социальных институтов, и главное – без привлечения института семьи. Ведь всем ясно, что не только школа должна сохранить сегодня наших детей.

Добиться желаемых результатов возможно при тесном сотрудничестве школы и семьи. Совместные занятия спортом, выполнение физических упражнений вместе с родителями, прогулки на свежем воздухе, выполнение гигиенических процедур вызовут у ребенка стремление к здоровому образу жизни. Необходимую информацию родители могут получить у специалистов и классных руководителей. С этой целью организуются консультации, семинары, родительские собрания. Только при тесной взаимосвязи всех звеньев воспитательно-образовательного процесса можно добиться позитивных

результатов.

Реализация программы «Школа содействия здоровью» содействует формированию устойчивой мотивации здоровой жизнедеятельности, воспитание навыков физической, психической и нравственной деятельности в повседневной жизни.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ШКОЛЫ

Одним из основных направлений в воспитательной работе школы является внедрение здоровьесберегающих технологий. Воспитательный и образовательный процесс в школе строится на основе личностно-ориентированного подхода с использованием современных методов и информационных технологий. Степень оснащённости школы новейшим оборудованием, в том числе и медицинским, наличие в школе целеустремленного и творческого педагогического коллектива, позволяет наладить работу всех структурных подразделений и служб на высоком научном и методическом уровне для системной организации по внедрению здоровьесберегающих технологий не только в воспитательную работу школы, но и в повседневную жизнь каждого ученика. Основная цель, которую преследует современное воспитание, – воспитать не только социально-активную, творческую, грамотную, самостоятельную личность, но и с сохраненным физическим и психическим здоровьем, основанном на здоровом образе жизни

Педагоги и администрация школы сочли необходимым подходить к данной проблеме комплексно. С целью приостановки ухудшения состояния здоровья школьников в воспитательной работе начата разработка комплексного подхода и воздействия педагогов на учащихся и их родителей с целью укрепления здоровья школьников и внедрения в повседневную жизнь здорового образа жизни.

Воспитательная работа в школе по направлению «здоровьесберегающие технологии» спланирована, имеет цели и задачи.

В настоящее время воспитательная работа школы опирается на основное направление – сохранение здоровья школьников в современных условиях, поэтому главная задача – создание системы воспитательной работы, направленной на кардинальное изменение и улучшение социальной среды, образовательной среды и среды межличностных отношений. Внедрение такой модели воспитательной системы позволит не только

сохранить физическое и психическое здоровье школьников, но и изменить психолого-педагогическую среду средней школы.

Наша школа в рамках внедрения здоровьесберегающих технологий опирается на следующие подходы к воспитанию учащихся:

1. аксиологический – «Воспитание у ученика личной системы ценностей».
(В.А.Караковский)
2. личностно-ориентированный - создание атмосферы уважительного отношения к различным особенностям личности,
3. гуманистический – поддержка и защита ребенка(социальная, правовая, педагогическая, медико-психологическая),
4. системный – вся воспитательная и учебная работа проходят по общей системе, разработана программа развития школы.

Ребенок должен воспитываться в благоприятной и целостной психолого-педагогической среде. Когда в семье и школе детей унижают, оскорбляют, занижают их способности, - все это приводит к тому, что дети не только неадекватно занижают свою самооценку, не верят в свои способности, но и к различным заболеваниям, в том числе и психическим. Поэтому важно правильно построить диалог с ребенком - создать такую среду, которая способствовала бы развитию талантов, способностей, умений и навыков при наименьших психоэмоциональных затратах со стороны ребенка и родителей.

Все здоровье детей основано в первую очередь на семейном положении:

взаимоотношение между родителями, понимании ребенка, характеру занятий с ребенком, социально-бытовых условиях, наличие доброжелательной атмосферы взаимодействия и сотрудничества. Взаимоотношения между родителями и детьми должны быть доверительно-дружескими, товарищескими, но при этом ребенок должен понимать и уважать родителей, их мнение, суждение, и в большей степени отражать их на себе.

Поэтому основная воспитательно-разъяснительная работа ведется администрацией школы, классными воспитателями, социальным педагогом и психологами в первую очередь с родителями учащихся – ведь от них зависит, при каком состоянии здоровья ребенок начнет обучение в школе.

Школа при постановке целей и задач воспитательной работы по здоровьесберегающим технологиям опирается на анкетирование родителей и учащихся, которое показывает не только общее состояние данной проблемы, но и возможные пути ее решения.

Очень важен режим дня детей не только в школе, но и дома. Формирование правильных представлений о здоровом образе жизни должно начинаться именно с режима дня, который наиболее благоприятствует сохранению здоровья с раннего возраста и культуре самоорганизации.

В школе дети не только учатся, но и питаются, посещают экскурсионные мероприятия,

гуляют, отдыхают. Каждый класс посещает не менее 2 экскурсий в четверть.

Взаимоотношения с учителями строятся примерно по такому же принципу, что и с родителями, но с большим уважением, на более деловой основе. Поэтому учителя школы ставят при проведении уроков и воспитательные задачи – формирование коллектива, толерантность, создание психоэмоциональной среды в классе.

Любое мероприятие в школе носит положительный эмоциональный характер, в результате мероприятий дети получают положительный эмоциональный заряд, который благоприятно сказывается не только на дальнейшей воспитательной работе, но и на состоянии ребенка в целом.

Творчески организована спортивная работа с учащимися, проводятся спортивные соревнования, игры. В школе проводятся дни здоровья – в основном на свежем воздухе, чтобы учащиеся могли отдохнуть, расслабиться, сменить обстановку, это могут быть и спортивные игры, и обычные прогулки.

Отдельное внимание в школе отводится гигиене - все учащиеся имеют сменную обувь, перед едой моют руки. Помещения, в которых занимаются учащиеся, часто проветриваются и имеют оптимальную температуру.

Большое внимание уделяется профилактической работе с учащимися и их родителями. В школе создана и успешно реализуется программа профилактики вредных привычек и содействия здоровому образу жизни.

В различных формах учащиеся получают информацию о вреде табакокурения, наркомании, правонарушений, поведения в лифте, на воде, и т.д. В школе регулярно проводятся конкурсы, отражающие вредные привычки и методы борьбы с ними.

Индивидуальная работа проводится с учащимися, состоящими на внутришкольном учете: беседы, лекции, работа со специалистами.

Большое внимание уделяется профориентационной работе, где классные воспитатели рассказывают не только об интересных, нужных и важных профессиях, но и о том, как состояние здоровья влияет на выбор той или иной профессии, о том, какую профессию можно выбрать, если имеешь какие –либо заболевания, как сохранить здоровье в трудных трудовых условиях.

Классными воспитателями спланирована работа на классных часах по формированию здорового образа жизни учащихся. Наиболее остро стоит проблема правильного питания учащихся в семейных условиях, хорошего и полноценного сна, психического отдыха.

Классный воспитатель рассказывает детям, что необходимо для здорового образа жизни, те же советы дает и родителям.

Работу в этом направлении следует продолжать и расширять, более активно привлекать родителей учащихся – ведь семья – опора здорового воспитания учащихся. Но воспитание любых качеств личности требует большого терпения...

Здоровьесберегающие технологии в дополнительном образовании

В последнее время проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой.

Результаты социологических исследований показывают, что в системе ценностей российских школьников здоровье не поднимается выше девятого места.

Таким образом, одной из приоритетных задач образовательных учреждений становится задача воспитания у детей здорового образа жизни. Задача педагогов – обучить ребенка сохранению своего здоровья, используя в своей педагогической деятельности правдивую, научно обоснованную и полезную информацию.

Здоровый образ жизни – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Пророческие слова В. А. Сухомлинского о вступлении мира в век Человека отражают состояние современного общества, ориентирующего педагогов на создание условий для полноценного развития ребенка в вариативной системе образования, учитывающих его готовность к обучению, состояние здоровья и индивидуально-психологические особенности. Общественное сознание поднялось до понимания того, что именно Человек становится мерой всех вещей, целью всякой деятельности.

Одним из направлений развития нашей школы являются здоровьесберегающие технологии, фундаментальной основой которых является системное проектирование деятельности по сохранению здоровья с гарантированным достижением цели, состоящей, как минимум из трех задач:

- Единства состояния здоровья и успешности обучения.
- Соответствия возможностей учащегося и предъявляемых к нему требований.
- Ценностного отношения к здоровью.

Образовательный, прогнозируемый результат этих технологий – формирование у детей навыков саморегуляции, способности совершать осознанный выбор по отношению к собственному здоровью.

Создание условий для здорового развития детей предусматривает:

- соблюдение физиологических основ учебно-воспитательного режима (учет времени трудоспособности, утомляемости, физкультурные минутки, учебная нагрузка);
- гигиеническая оценка условий и технологий обучения (воздушно-тепловой, световой режим; режим и организация учебно-воспитательного процесса, физического воспитания, питания; санитарно-противоэпидемический режим);
- формирование здорового образа жизни;
- внедрение медицинских, физиотерапевтических, психолого-педагогических методов коррекции;
- разработка оздоровительных программ.

Существенный вклад в образовательный процесс, в воспитание и оздоровление учащихся вносит дополнительное образование.

Своеобразие этого направления заключается в том, что кроме задачи всестороннего и гармоничного развития личности оно несет в себе обязательный оздоровительный компонент и является частью оздоровительно-коррекционной программы. А это значит, что речь идет о формировании личности не только интеллектуально развитой, духовно богатой, социально активной, но и конечно же, здоровой.

Современная система дополнительного образования находится в поиске новых моделей обучения, направленных на разностороннее развитие личности с учетом индивидуальных психофизиологических и интеллектуальных возможностей ребенка. Цель дополнительного образования – содействие и помощь человеку в овладении способами культурного самоопределения, самореализации и самореабилитации, содействие в понимании человеком самого себя.

Культуру здоровья человека можно рассматривать как критерий личностного роста, условие и фактор его полноценной жизнедеятельности, коммуникабельности, показатель творческого потенциала. Культура здоровья в деятельности школы, работающей над проблемой здоровья учащихся, занимает достойное место в содержании общего и дополнительного образования.

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего и дополнительного образования обусловлена рядом объективных причин:

- 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.

Здоровье – это тот опыт жизнедеятельности, который бесполезно передавать как простую сумму научных понятий, факторов, теорий, комплексных технологий. Наиболее результативно – организация деятельности, в рамках которой изучается и апробируется опыт, накопленный человечеством за многовековую практику оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности.

В дополнительном образовании – творчеством и самовыражением учащихся через интересующие их направления. Наша школа предоставляет широкий выбор направлений видов деятельности:

- Естественно-научное.
- Информационные технологии.
- Спортивно-оздоровительное.
- Художественно-прикладное.
- Музыкально-исполнительское.

В различных формах дополнительного образования заняты 30% учащиеся, многие посещают несколько объединений.

Оздоровительно-воспитательная работа решает следующие вопросы:

- повышение физической активности детей;
- организация школьного питания;
- обеспечение медицинских услуг в школе;
- привлечение максимального количества учащихся к занятиям в спортивных секциях;
- проведение оздоровительных профилактических мероприятий;

ПРИЛОЖЕНИЕ

Физкультминутки

В 10-11 классе полезно предлагать учащимся представлять стереометрические модели, мысленно поворачивая их, рассматривая со всех сторон. Стараться представить модель как можно более четко, удерживать ее перед мысленным взором в течение нескольких минут.

Простейшие упражнения для глаз обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

Это следующие упражнения:

- 1) вертикальные движения глаз вверх – вниз;
- 2) горизонтальное вправо – влево;
- 3) вращение глазами по часовой стрелке и против;
- 4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
- 5) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Более тысячи биологически активных точек на ухе известно в настоящее время, поэтому, массируя их, можно опосредованно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши «горели».

Упражнение можно выполнять в такой последовательности:

- 1) потягивание за мочки сверху вниз;
- 2) потягивание ушной раковины вверх;
- 3) потягивание ушной раковины к наружи;
- 4) круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

В начале учебного дня, на первом уроке, можно провести точечный массаж биологически активных точек лица и головы, чтобы окончательно «разбудить» детей и задать соответствующий рабочий настрой на целый учебный день. При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом.

Массаж проводится в следующей последовательности:

- 1) точка на лбу между бровями («третий глаз»);
- 2) парные точки по краям крыльев носа (помогает восстановить обоняние);
- 3) точка посередине верхнего края подбородка;
- 4) парные точки в височных ямках;

5) три точки на затылке в углублениях;

б) парные точки в области козелка уха.

Нужно помнить, что любое упражнение может принести пользу, не оказав никакого воздействия, принести вред. Поэтому нужно выполнять его очень старательно, обязательно в хорошем настроении.

В конце урока нужно обсудить не только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить.

«Спортивные игры»

для 1-х – 3-х общеобразовательных классов

одногодичного цикла обучения

Авторы-составители: Н.А. Беленков, В.Е. Собачкин

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа предназначена для организации занятий по спортивным играм.

Занятия рассчитаны на один год для учащихся 1-х 3-х общеобразовательных классов.

Программа одногодичного курса обучения составлена из расчета 80 учебных занятий за учебный год (по 2 учебных часа в неделю).

В программе поставлены цели: развитие и укрепление костно-связочного аппарата, нервно-мышечной системы, укрепление здоровья, функциональных возможностей организма.

В программе поставлены задачи: развить мужество, решительность, внимание, умение быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, принимать самостоятельные решения.

В качестве основной единицы программы рассматривается блок или тема группы занятий.

Это помогает выделить основные содержательные блоки курса, выстроить целостный педагогический процесс наиболее правильно.

В программе указывается к каждому блоку и структурному тематическому компоненту количество учебных занятий на изучение содержания и выработку умений и навыков.

«Спортивные игры»

для 1-х – 3-х общеобразовательных классов

одногодичного цикла обучения

Первый блок:

Вводные занятия – 6 уч.ч.

История возникновения футбола – 1 уч.ч.

Футбол в нашей стране – 1 уч.ч.

Урок анатомии – 1 уч.ч.

Гигиенические основы – 1 уч.ч.

Разминка – 1 уч.ч.

Упражнения со стеной – 1 уч.ч.

Второй блок:

Выход на поле- 26 уч.ч.

Удар носком – 2 уч.ч.

Удар подъемом – 2 уч.ч.

Удар внутренней стороной стопы – 2 уч.ч.

Удар внешней стороной стопы – 2 уч.ч.

Удар пяткой – 2 уч.ч.

Удары с подрезкой мяча – 2 уч.ч.

Удары по катящемуся и летящему мячу – 2 уч.ч.

Удары по мячу головой – 2 уч.ч.

Ведение мяча – 2 уч.ч.

Третий блок:

Финты – 6 уч.ч.

Отбор мяча – 2 уч.ч.

Вбрасывание мяча – 2 уч.ч.

Приемы игры вратаря – 2 уч.ч.

Четвертый блок:

Тактика - 34 уч.ч.

Работа головой – 2 уч.ч.

Передачи – 4 уч.ч.

Индивидуальная тактика – 4 уч.ч.

Тяжело в ученье – легко в бою – 2 уч.ч.

В футбол играют по системе – 4 уч.ч.

Тактика игры вратаря – 4 уч.ч.

Тактика игры защитников – 4 уч.ч.

Тактика игры полузащитников – 4 уч.ч.

Тактика игры нападающих – 4 уч.ч.

Пятый блок:

Теперь все в движении – 10 уч.ч.

Законы футбольного поля – 2 уч.ч.

Упрощенные правила игры – 2 уч.ч.

Взрослые правила игры – 2 уч.ч.

Мини – футбол – 2 уч.ч.

Футбольный словарь – 2 уч.ч.

Итоговое занятие- 2 уч.ч.

АВТОРСКАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

системы дополнительного образования

«Спортивные игры

ФУТБОЛ»

для 5-х – 11-х общеобразовательных классов

одногодичного цикла обучения

Авторы-составители: Н.А. Беленков, В.Е. Собачкин

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа предназначена для организации занятий по спортивным играм, конкретно – по футболу. Занятия рассчитаны на один год обучения для учащихся 5 – 11 общеобразовательных классов. Образующей основой программы является материал учебного пособия «Футбол» (Б.Я. Цирик, Ю.С. Лукашин, Москва, «Ф. и С.», 1999).

Программа одногодичного курса обучения составлена из расчета 43 учебных занятий за учебный год (по 2 учебных часа в неделю).

Программа отражает содержательные компоненты обучения (здесь представлен основной изучаемый материал).

В программе поставлены цели: укрепить здоровье занимающихся, совершенствовать основные двигательные навыки занимающихся (бег, ходьба, прыжки), добиться овладения занимающимися техники и тактики Игры футбол.

В программе поставлены основные задачи: обучить занимающиеся способом сохранения и укрепления своего здоровья, обучить технике и тактике игры в футбол.

В качестве основной единицы программы рассматривается блок или тема группы занятий.

Это помогает выделить основные содержательные блоки курса, что позволяет преподавателю в зависимости от педагогической ситуации, наличия дополнительных средств обучения выстроить целостный педагогический процесс наиболее правильно.

В программе указывается к каждому блоку и структурному тематическому компоненту количество учебных занятий на изучение содержания и выработку умений и навыков.

Курс характерен практической направленностью и рассчитан на широкое использование учащимся материала в жизни.

«Спортивные игры»

«ФУТБОЛ»

для 5-х – 11-х общеобразовательных классов

одногодичного цикла обучения

Блок №1.

Теоретические знания

Футбол в нашей стране – 0,5ч

Небольшой урок по анатомии – 1ч

Питание и сон - 0,5ч

Распорядок дня - 0,5ч

Утренняя зарядка - 0,5ч

Спортивный инвентарь - 0,5ч

Разминка - 1ч

Сам себе тренер - 0,5ч

Стенка - тоже партнёр – 0,5ч

Итого – 5,5ч

Блок №2

Технические умения

Удар носком – 4ч

Удар подъёмом– 4ч

Удар внутренней стороной стопы– 4ч

Удар внешней стороной стопы– 4ч

Удар пяткой– 4ч

Удары с подрезкой мяча– 4ч

Удары по катящемуся и летящему мячу– 4ч

Удары головой– 4ч

Остановки мяча– 4ч

Ведение мяча– 4ч

Финты– 4ч

Отбор мяча– 4ч

Вбрасывание мяча– 4ч

Приёмы игры вратаря– 4ч

Передачи– 4ч

Итого – 60ч

Блок №3

Тактические знания

Если «работает» голова- 0,5ч

Индивидуальная тактика- 0,5ч

Система игры- 0,5ч

Игра вратаря- 0,5ч

Тактика игры защитников- 0,5ч

Тактика игры полузащитников- 0,5ч

Тактика игры нападающих- 0,5ч

Законы футбольного поля- 0,5ч

Правила игры- 1ч
Мини – футбол- 0,5ч
Футбольная терминология1ч
Итого – 6,5ч

Блок №4

Физическая подготовка
Упражнения для развития силы – 2ч
Упражнения для развития реакции– 2ч
Упражнения для развития быстроты– 2ч
Упражнения для развития выносливости– 2ч
Упражнения для развития гибкости– 2ч
Итого – 10ч

Блок №5

Морально – волевая подготовка – 4ч

АВТОРСКАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

системы дополнительного образования

«Спортивные игры»

«ВОЛЕЙБОЛ»

для 5-х – 11-х общеобразовательных классов
одногодичного цикла обучения

Авторы-составители: Н.А. Беленков, В.Е. Собачкин

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа предназначена для организации занятий по спортивным играм, конкретно – по волейболу. Занятия рассчитаны на один год обучения для учащихся 5 – 11 общеобразовательных классов. Образующей основой учебной программы является материал учебного пособия «Урок в современной школе» (Г.Н. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Москва, «Советский спорт», 2002г). Программа одногодичного курса обучения составлена из расчёта 43 учебных занятий за учебный год (по 2 учебных часа в неделю).

Программа отражает содержательные компоненты обучения (здесь представлен основной изучаемый материал).

В программе поставлены цели: укрепить здоровье занимающихся, совершенствовать основные двигательные навыки занимающихся (бег, ходьба, прыжки), добиться овладения занимающимися техники и тактики игры волейбол.

В программе поставлены основные задачи: обучить занимающихся способам сохранения

и укрепления своего здоровья, обучить технике и тактике игры в волейбол.

В качестве основной единицы программы рассматривается блок или тема группы занятий.

Это помогает выделить основные содержательные блоки курса, что позволяет преподавателю в зависимости от педагогической ситуации, наличия дополнительных средств обучения выстроить целостный педагогический процесс наиболее правильно.

В программе указывается к каждому блоку и структурному тематическому компоненту количество учебных занятий на изучение содержания и выработку умений и навыков.

Курс характерен практической направленностью и рассчитан на широкое использование учащимися материала в жизни.

«Спортивные игры»

«ВОЛЕЙБОЛ»

для 5-х – 11-х общеобразовательных классов

одногодичного цикла обучения

Блок №1.

Теоретические знания

Волейбол в нашей стране – 0,5ч

Небольшой урок по анатомии – 1ч

Питание и сон - 0,5ч

Распорядок дня - 0,5ч

Утренняя зарядка - 0,5ч

Спортивный инвентарь - 0,5ч

Разминка - 1ч

Сам себе тренер - 0,5ч

Стенка тоже партнёр – 0,5ч

Итого – 5,5ч

Блок №2

Технические умения

Стойки:

Высокая, средняя, низкая-1ч

Сочетание передвижений:

Шагом, приставным шагом, скрестным шагом- 1ч

Бегом, скачком, прыжком, падением – 1ч

Передача сверху:

Над собой, длинная через зону, укороченная - 5ч

Высокие в парах, на месте, в движении -5ч

Короткие в парах, на месте, в движении-5ч

Спиной к партнёру, к сетке-4ч

Приём:

Двумя руками снизу над собой, снизу после подачи-6ч

Одной рукой снизу от сетки или в доигровке-6ч

Подача:

Нижняя прямая в разные зоны-6ч

Верхняя прямая в разные зоны-6ч

Верхняя прямая в прыжке-4ч

Атакующий удар:

Прямой, с переводом, обманный-6ч

Блокирование:

Одиночное, групповое-2ч

Тактические действия:

Индивидуальные, групповые, командные-2ч

Итого – 60ч

Блок №3

Тактические знания

Индивидуальная тактика- 0,5ч

Тактика игры в защите – 2ч

Тактика игры в нападении – 2ч

Правила игры- 1ч

Баскетбольная терминология-1ч

Итого – 6,5ч

Блок №4

Физическая подготовка

Упражнения для развития силы – 2ч

Упражнения для развития реакции– 2ч

Упражнения для развития быстроты– 2ч

Упражнения для развития выносливости– 2ч

Упражнения для развития гибкости– 2ч

Итого – 10ч

Блок №5

Морально – волевая подготовка – 4ч

АВТОРСКАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
системы дополнительного образования

«Спортивные игры»

«БАСКЕТБОЛ»

для 5-х – 11-х общеобразовательных классов

одногодичного цикла обучения

Авторы-составители: Н.А. Беленков, В.Е. Собачкин

Пояснительная записка

Учебная программа предназначена для организации занятий по спортивным играм, конкретно – по баскетболу. Занятия рассчитаны на один год обучения для учащихся 5 – 11 общеобразовательных классов. Образующей основой учебной программы является материал учебного пособия «Урок в современной школе» (Г.Н. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Москва, «Советский спорт», 2002г). Программа одногодичного курса обучения составлена из расчёта 43 учебных занятий за учебный год (по 2 учебных часа в неделю).

Программа отражает содержательные компоненты обучения (здесь представлен основной изучаемый материал).

В программе поставлены цели: укрепить здоровье занимающихся, совершенствовать основные двигательные навыки занимающихся (бег, ходьба, прыжки), добиться овладения занимающимися техники и тактики игры баскетбол.

В программе поставлены основные задачи: обучить занимающихся способам сохранения и укрепления своего здоровья, обучить технике и тактике игры в баскетбол.

В качестве основной единицы программы рассматривается блок или тема группы занятий.

Это помогает выделить основные содержательные блоки курса, что позволяет преподавателю в зависимости от педагогической ситуации, наличия дополнительных средств обучения выстроить целостный педагогический процесс наиболее правильно.

В программе указывается к каждому блоку и структурному тематическому компоненту количество учебных занятий на изучение содержания и выработку умений и навыков.

Курс характерен практической направленностью и рассчитан на широкое использование учащимися материала в жизни.

«Спортивные игры»

«БАСКЕТБОЛ»

для 5-х – 11-х общеобразовательных классов

одногодичного цикла обучения

Блок №1.

Теоретические знания

Баскетбол в нашей стране – 0,5ч

Небольшой урок по анатомии – 1ч

Питание и сон - 0,5ч

Распорядок дня - 0,5ч

Утренняя зарядка - 0,5ч

Спортивный инвентарь - 0,5ч

Разминка - 1ч

Сам себе тренер - 0,5ч

Стенка тоже партнёр – 0,5ч

Итого – 5,5ч

Блок №2

Технические умения

Ведение мяча правой рукой – 1ч

Ведение мяча левой рукой– 1ч

Ведение с разной высотой отскока– 1ч

Ведение с изменением направления– 1ч

Передача двумя руками от груди– 4ч

Передачи двумя руками из-за головы– 2ч

Передачи одной рукой от плеча– 2ч

Ловля мяча на грудь– 4ч

Ловля мяча над головой– 4ч

Ловля высоко летящего мяча– 4ч

Бросок двумя руками от груди– 5ч

Бросок двумя руками из-за головы– 5ч

Бросок одной рукой от плеча– 6ч

Бросок одной рукой в прыжке– 6ч

Штрафной бросок– 4ч

Вбрасывание мяча -1ч

Выбивание мяча-1ч

Приёмы игры в защите-2ч

Специальные упражнения и комбинации-4ч

Эстафеты-2ч

Итого – 60ч

Блок №3

Тактические знания

Индивидуальная тактика- 0,5ч

Тактика игры в защите – 2ч

Тактика игры в нападении – 2ч

Правила игры- 1ч

Баскетбольная терминология-1ч

Итого – 6,5ч

Блок №4

Физическая подготовка

Упражнения для развития силы – 2ч

Упражнения для развития реакции– 2ч

Упражнения для развития быстроты– 2ч

Упражнения для развития выносливости– 2ч

Упражнения для развития гибкости– 2ч

Итого – 10ч

Блок №5

Морально – волевая подготовка – 4ч

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

для 5-х - 7-х общеобразовательных классов

одногодичного цикла обучения

Авторы-составители: М.В. Антонова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа предназначена для организации занятий по валеологии. Занятия рассчитаны на один год обучения для учащихся 5-х - 7-х общеобразовательных классов.

Образующей основой учебной программы являются требования временного государственного федерального образовательного стандарта в области валеологии, а также обязательный минимум содержания образования по основам безопасности жизнедеятельности. Программа одногодичного курса обучения составлена из расчета 39 учебных занятий за учебный год (по 2 учебных часа в неделю).

Программа отражает содержательные компоненты обучения (здесь представлен основной изучаемый материал).

В программе поставлены цели: привить бережное отношение учащихся к своему здоровью, развить интерес детей к использованию здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни, способствовать развитию интеллекта, познавательных способностей у учащихся.

В программе поставлены задачи: способствовать выработке знаний в области охраны здоровья; научить использованию разных способов охраны своего здоровья.

В качестве основной единицы программы рассматривается блок, или тема группы занятий. Это помогает выделить основные содержательные блоки курса, что позволяет преподавателю в зависимости от педагогической ситуации, наличия дополнительных средств обучения, выстроить целостный педагогический процесс наиболее правильно. В программе указывается к каждому блоку и структурному тематическому компоненту количество учебных занятий на изучение содержания и выработку умений и навыков. Курс характерен практической направленностью и рассчитан на широкое использование учащимися материала в жизни.

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

для 5-х - 7-х общеобразовательных классов
одногодичного цикла обучения

Первый блок:

- Наше здоровье в наших руках - 28 уч. ч.
- Поговорим о домашней аптечке - 2 уч. ч.
- Почему лекарства бывают опасными - 2 уч. ч.
- Чем и как можно отравиться - 2 уч. ч.
- Как справиться с инфекцией - 2 уч. ч.
- Можно ли уберечься от травм - 2 уч. ч.
- Если из раны течет кровь - 2 уч. ч.
- Что влияет на здоровье - 2 уч. ч.
- Наш двигательный режим - 2 уч. ч.
- Занятия физической культурой - 2 уч. ч.
- Спорт в нашей жизни - 2 уч. ч.
- Опасность вредных привычек — 4 уч. ч.
- Повторенье - мать ученья! - 2 уч. ч.
- Учись быть здоровым - 2 уч. ч.

Второй блок:

- Наши органы чувств - 12 уч. ч.
- Почему надо умываться - 2 уч. ч.
- Как беречь глаза - 2 уч. ч.
- Как сохранить хороший слух - 2 уч. ч.
- Обобщающее повторение – 2 уч.ч.
- Почему надо чистить зубы - 2 уч. ч.
- Зачем нам нужна кожа - 2 уч. ч.

Третий блок:

Наше питание - 20 уч. ч.
Что и как мы едим - 2 уч. ч.
Рациональное питание - 2 уч. ч.
Продукты питания как химические соединения - 2 уч. ч.
Опыты с сахаром - 2 уч. ч.
Жиры - топливо для организма - 2 уч. ч.
Белок не только в яйце - 2 уч. ч.
Что во что превращается? - 2 уч. ч.
Обмен вещества - 2 уч. ч.
Химический завод в растениях - 2 уч. ч.
Обобщающее повторение - 2уч.ч.
Четвертый блок:
В здоровом теле - здоровый дух - 18 уч. ч.
Рациональный режим труда - 2 уч. ч.
Правильно ли мы отдыхаем - 2 уч. ч.
Личная гигиена - 2 уч. ч.
Общественная гигиена - 2 уч. ч.
Компоненты нашего здоровья - 2 уч. ч.
Факторы, влияющие на здоровье человека - 2 уч. ч.
В здоровом теле - здоровый дух! - 2 уч. ч. Обобщающее повторение – 4 уч.ч.

Программа «Школа здоровья для родителей»

Занятия с родителями учащихся начальной школы (1-4 классы).

Занятие 1

1. Особенности организации режима учебной деятельности учащихся начальной школы.
2. Технологии здоровьесберегающего обучения в начальной школе.

Занятие 2

1. Возрастные особенности развития детского организма
2. Индивидуальная оздоровительная программа.

Занятие 3

1. Главные принципы организации труда и отдыха учащихся начальной школы.
2. Тренируем тело – укрепляем дух.

Занятие 4

1. Гигиена тела и души:

- водные процедуры;
- здоровый сон;
- чистота в мыслях.

2. Развиваем свои возможности.

Занятия с родителями учащихся средней школы (5-6 классы).

Занятие 1

1. Адаптационный период в начале учебного года и особенности развития самостоятельности у младших подростков;
2. Роль взаимодействия семьи и школы в формировании культуры здоровья у младших подростков.

Занятие 2

1. Физиологические и психические особенности развития детей младшего подросткового возраста:
2. Учимся правильно дышать.

Занятие 3

1. Профилактика употребления алкоголя и табакокурения.
2. Следуем заповедям здорового питания.

Занятие 4

1. Проблема раннего полового созревания: вопросы психологической дезадаптации и адаптации подростков в социуме.
2. Чтобы труд был в радость.

Занятия с родителями учащихся средней школы (7-8 классы).

Занятие 1

1. Адаптационный период в начале учебного года и особенности развития старших подростков;
2. Роль взаимодействия семьи и школы в формировании культуры здоровья у старших подростков.

Занятие 2

1. Физиологические и психические особенности развития детей старшего подросткового возраста:
2. Учимся правильно дышать.

Занятие 3

1. Профилактика табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков.
2. Следуем заповедям здорового питания.

Занятие 4

1. Проблемы полового созревания: вопросы психологической дезадаптации и адаптации подростков в социуме.
2. Чтобы труд был в радость.

Занятия с родителями учащихся старшей школы (9-11 классы).

Занятие 1

1. Юность и ее психологические проблемы.
2. Роль семьи в формировании здорового образа жизни старшего подростка подростка.

Занятие 2

1. Физиологические и психические особенности развития школьников юношеского возраста:
2. Выбираю путь. Смысл жизни – в чем он?

Занятие 3

1. Профилактика табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков.
2. Профессиональный выбор и проблемы профориентационной работы педагогов и родителей.

Занятие 4

1. Культура оказания родителями моральной поддержки и помощи ребенку в сложных жизненных ситуациях.
2. Психологическая готовность к экзаменам: пути и методы решения проблемы.

Психолого-логопедо-медико-педагогическая карта ученика (ПЛМП-карта)

ФИО _____

Пол _____ Дата рождения _____

Дата поступления в школу _____ Класс _____

Адрес, телефон _____

№ Периоды наблюдения

Параметры оценки

1. Состояние здоровья по медицинским данным
 2. Физический энергопотенциал
 3. Психомоторика
 4. Группа здоровья
 5. Группа для занятий физической культурой
 6. Рекомендуемые ряд и место посадки
1. Социальная адаптивность
 2. Социометрический статус в классе
 3. Ситуация в семье

1. Уровень обучаемости
2. Усвоение программного материала
3. Развитие познавательных процессов
1. Волевые навыки
2. Самооценка
3. Тревожности
1. Эмоциональные потребности: хобби, специальные способности
2. Эмоциональная расположенность к школе
1. Индекс здоровья ($= 1 - Б : U$)
2. Индекс психологического благополучия ($= 1 - ((O - Б) : U)$)

Текстовые комментарии

U – количество учебных дней за год;

O – количество пропущенных дней;

Б – из них по болезни.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ

1. Общие положения.

День здоровья является средством привлечения и пропаганды здорового образа жизни. Подготовка и проведение дня здоровья в образовательном учреждении предусматривает целый комплекс мероприятий реализуемых в течение дня.

Для проведения дня здоровья в образовательном учреждении создается оргкомитет в составе представителя руководства образовательного учреждения, учителя ФК, преподавателя-организатора ОБЖ, учителя валеологии (биологии). При этом, общее руководство осуществляется директором образовательного учреждения, а организационно-методическое руководство - оргкомитетом, по соответствующему распределению обязанностей.

Основным показателем следует считать процент учащихся образовательного учреждения (от общего числа) участвующих в нем. Дополнительным показателем эффективности дня здоровья можно считать содержание и организацию мероприятий.

Для проведения дня здоровья в образовательном учреждении разрабатывается сценарий - детализированный план мероприятий с учетом регламента времени, мест проведения мероприятий, очередности мероприятия.

Организационные мероприятия по проведению дня здоровья в образовательном учреждении должны включать (как минимум):

распределение обязанностей среди членов оргкомитета;

подготовка информации (в различной форме) о содержании и проведении дня здоровья;

проведение совещаний оргкомитета, классных руководителей, учителей-предметников, физоргов классов;

подбор судей из числа учащихся, педагогов, приглашенных, которые будут обслуживать спортивные соревнования, игры, эстафеты, конкурсы, викторины;

подготовка грамот, призов, сувениров для награждения;

определение состава приглашаемых и их оповещение;

подготовка ведущего, который должен собрать информацию по истории ФК, по видам спорта, по спортивным

соревнованиям данного дня, по участникам, гостям и зрителям;

подготовить из числа учащихся юнkers, фотографов для сбора материала и подготовки итоговых результатов;

проверка наличия и готовности оборудования, инвентаря, разметки, аппаратуры и информационной атрибутики (повязки, эмблемы и т.п.);

подбор музыкального сопровождения для мероприятий сценария;

оформление мест проведения мероприятий сценария;

проверка готовности к проведению дня здоровья по сообщениям членов оргкомитета;

предусмотреть: встречу приглашенных, деятельность обслуживающих бригад (судей, ответственных за установку

и уборку инвентаря), секретаря по заполнению результатов конкурсов в сводный протокол, ритуал награждения;

подготовка отчета по итогам дня здоровья (количество участвующих, количество проведенных мероприятий, сценарий, протоколы проведенных мероприятий, фотографии, стенгазеты).

В конкурсах и соревнованиях победитель определяется в каждой параллели классов по наименьшей сумме набранных очков. При этом, за первое место - 1 очко, за второе место - 2 очка, за третье место - 3 очка. Запись осуществляется в протоколе, который может иметь следующий вид.

Сводный протокол соревнований

класс	Номера состязаний и очки					Сумма	Занятое
	1	2	3	4	5	баллов	место

Примерная схема сценария организации дня здоровья в образовательных учреждениях

(с отрывом от учебного процесса)

1. Общее собрание
2. Выступление руководителя
3. Переход к месту проведения мероприятия
4. Веселая аэробика
5. Веселые старты, подвижные игры и эстафеты (1-7 кл.)
6. Спортивные игры, эстафеты (8-11 кл.)
7. Туристические эстафеты
8. Спортивные викторины
9. Спортивные конкурсы
10. Общее собрание
11. Переход в школу

4. Рекомендации по проведению "Уроков здоровья"

Для проведения специальных занятий в рамках "Дня здоровья" можно рекомендовать следующую тематику. Начальная ступень:

1.	"Здоровье. От чего оно зависит".
2.	"Здоровье и природа".
3.	Образ жизни и здоровье.
4.	Здоровые привычки питания.
<u>Средняя ступень:</u>	
1.	Здоровье и питание.
2.	Лвижение - это жизнь.
3.	Профилактика курения.
4.	Профилактика алкоголизма и наркомании.

Старшая ступень:

1. Проблема выбора - это проблема ответственности за свою жизнь.
2. Профилактика курения, алкоголизма, наркомании.

Кроме специальных занятий возможны и интегрированные уроки в рамках курсов биологии, ОБЖ, химии, физики, экономики, граждановедения и т.д.

В качестве учебных пособий, которые помогут учителю подготовить эти занятия можно рекомендовать: Начальная ступень:

1. Гладышева О.С., Абросимова И.Ю. "Уроки здоровья" 1 и 2 год обучения. Методические рекомендации для учителя: - Н.Новгород, 2002,2003 г.
2. Безруких ММ., Филиппова Т.А. "Разговор о правильном питании", - М.: Олма-Пресс, 2001 г.

Средняя и старшая ступень:

1. "Питание и ваше здоровье". Методические рекомендации для учителя под ред. С. Шапиро. 1994 г., Н. Новгород.
2. "Курение". Методические рекомендации для учителя под ред. С. Шапиро. 1994 г., Н. Новгород.
3. "Алкоголь и другие, наркотические вещества". Методические рекомендации для учителя под ред. С. Шапиро. 1994 г., Н. Новгород.

Примерная структура рекомендованных занятий:

Урок **"Здоровье. От чего оно зависит"**.

Задачи урока:

1. Уметь отличать здоровье от нездоровья
2. Уметь объяснять, от чего зависит здоровье

каждого человека.

Краткое содержание занятия:

1. Обсуждение вопроса учителя, как ученики понимают, что такое здоровье.
2. Игра - опрос "От чего зависит мое здоровье" - "Я здоров, когда..."
Основные факторы учитель записывает на доске.
3. Дети выполняют рисунок: "Как я понимаю, что такое здоровье".

Урок **"Здоровье и природа"**

Задачи урока:

1. Знать, что дает человеку природа.
2. Знать, как человек влияет на природу.
3. Уметь объяснять, почему здоровье человека зависит от

окружающей природы.

Краткое содержание занятия:

1. Анализ рисунков учеников или анализ заранее подготовленных иллюстраций, демонстрирующих взаимосвязь человека и природы.

2. Общая беседа о том, что дает природа человеку для его здоровья (воздух, вода, пища, тепло, солнечный свет и т.д.)
3. Ответы на вопрос учителя, как природа влияет на настроение человека.
4. Общая игра; что человек берет из "сундучка - кладовой природы" и что возвращает в него, что бы запасы не убывали.
5. Работа над рисунком "Я и природа".

Урок **"Образ жизни и здоровье"**

Задачи урока:

1. Знать, что такое привычки.
2. Уметь объяснять, почему опасны для здоровья вредные привычки.
3. Знать, что от любой вредной привычки можно избавиться.

Краткое содержание занятия:

1. Учитель просит учеников привести примеры их привычек.
2. Выделение полезных привычек.
3. Обсуждение вопроса, какие привычки принято называть вредными.
4. Игра: "Хлопни в ладоши" (хлопок, если учитель назвал полезную привычку и наоборот).
5. Групповая работа с карточками с разрешающими и запрещающими знаками против каждой привычки.
6. В заключении урока дети и учитель монтируют плакат, на котором стрелка весов показывает "Здоровье", если на чашках размещены полезные привычки, и наоборот - "Нездоровье" - если в чашке помещается больше вредных привычек.

Урок **"Здоровые привычки**

питания" Задачи урока:

1. Знать основные правила питания.
2. Понимать, какая связь существует между

питанием и здоровьем.

Краткое содержание занятия:

1. Групповая работа: основные правила питания (сбалансированность питания, умеренная и регулярная еда, употребление умеренного количества жиров, сахара и соли).

2. Работа с доской и тетрадью - формулирование основных правил питания.
3. Обсуждение основных правил питания и их влияние на здоровье человека.

Урок "Профилактика курения"

Задачи урока:

1. Знать о последствиях курения, изменяющих внешний вид и отрицательном влиянии на здоровье.
2. Понимать, что курение может стать привычкой, от которой трудно избавиться.
3. Знать о вреде пассивного курения.
4. Понимать, что любая реклама сигарет преследует только

коммерческие цели.

Краткое содержание занятия:

1. Групповая работа по анализу анкет длительно курящих людей и совместное составление "Портрета заядлого курильщика".
2. Систематизация на основе изменений внешнего вида и состояния здоровья у "заядлого курильщика".
3. Сопоставление вреда и "пользы" от курения.
4. Опыт с "курильной машиной".
5. Беседа о пассивном курении.
6. Групповая работа над принципами рекламы сигарет.
7. Составление правдивой рекламы сигарет.

Урок "Алкоголь (наркотики)".

Задачи урока:

1. Знать, какова степень вреда на организм алкоголя (наркотиков).
2. Понимать, каким образом знакомство с алкоголем (наркотиками) превращается в физическую зависимость.
3. Знать, как алкоголь (наркотики) влияет на общество.

Краткое содержание занятия:

1. Обсуждение проблемы на основе личных впечатлений учащихся от столкновения их с пьяным человеком.

2. Групповая работа о видимых признаках влияния алкоголя (наркотиков) на человека.
3. Беседа учителя о формировании алкогольной (наркотической) зависимости.
4. Групповая работа "Алкоголь (наркотики) и общество"
5. Самостоятельная работа о влиянии алкоголя (наркотиков) на здоровье человека.
6. Обсуждение общей позиции учащихся по этому вопросу. \

5. Содержательное обеспечение мероприятий. Конкурсы на ловкость

1. Держа волейбольный мяч на ладони одной руки, присесть или сесть на землю и встать. То же, но лечь на живот (на спину) и встать, пользуясь опорой на свободную руку.
2. Подбросить мяч, но перед тем, как его поймать, сделать хлопок перед грудью и за спиной; поднять левую (правую) ногу и сделать перед ней хлопок; повернуться на 90, 180, 360°; присесть, коснуться рукой земли, встать.
3. Мяч в обеих руках за спиной. Подбросить его из-за спины вверх через голову и поймать впереди.
4. Стоя ноги врозь, мяч в обеих руках, слегка наклониться и подбросить мяч между ног назад - кверху так, чтобы, выпрямившись, его поймать.
5. Подбивать теннисный мяч (или мяч для игры в настольный теннис) ракеткой на количество раз на месте или в движении; то же, но подбивать мяч по очереди то одной, то другой стороной ракетки; то же, но попеременной каждой рукой; то же, но в процессе подбивания приседать, садиться, ложиться и вставать; то же, но подбивая мяч, подпрыгивать на месте.
6. Постараться как можно больше времени держать метровую палку, установленную вертикально на раскрытой ладони (на пальцах, подбородке, лбу); то же, но, удерживая в равновесии палку, приседать, садиться и вставать.
7. Взять в руки по мячу и подбросив их вверх, сделать поворот кругом на 180, 360 градусов, а затем поймать каждой рукой по мячу.
8. Кто победит в четырехборье? 1) Из положения стоя на коленях (носки оттянуты) взмахом руки встать на ноги.
2) Стоя с зажатым мячом между ступнями подпрыгнуть и бросить мяч вверх - вперед как можно дальше.
3) Из основной стойки, руки за головой, сесть, лечь на спину, повернуться на живот и встать не касаясь руками пола.
4) Стоя, держать мяч в обеих руках за спиной. Наклоняясь, резким движением руки назад бросить мяч как можно дальше через голову.

Конкурсы на смелость

1. Проскочить сквозь катящий обруч, не касаясь его.
2. Прыгнуть назад в длину с места; то же, но через высокое препятствие.
3. Стоя на травянистой площадке, руки согнуты в локтях, ладонями вперед - упасть в упор лежа; в том же положении, но стоя спиной к месту приземления - упасть назад с поворотом кругом в упор лежа.
4. С помощью шеста преодолеть "ручей", "канаву", "ров".
5. Кто сумеет, пробегая по бочке, больше продержаться на ней?
6. Кто победит в троеборье? 1) Встать в 5-6 шагах от стены дома, забора, толстого ствола дерева. С разбега коснуться носком левой (правой) ноги стены (на высоте 60-80 см.), затем маховым движением правой (левой) ноги вверх сделать быстрый поворот кругом и приземлиться на правую (левую) ногу.
2) Перейти по бревну через "ручей" с грузом. 3) Пролезть под козла (коня, верхнюю жердь забора) в то время, когда на нем стоит руководитель и вращает веревку (длиной 2,5-3 м.) с грузом на конце.

Конкурс на быстроту движений

1. Все участники стоят в кругу или в разомкнутой шеренге (за общей стартовой линией), удерживая по одному теннисному мячу (шишке, камушку, каштану). По сигналу все бросают мячи на возможно большее расстояние с тем расчетом, чтобы успеть поймать свой мяч до его падения на землю. Победитель определяется по большему расстоянию до места ловли.
2. Кто сумеет больше раз в одну минуту перепрыгнуть вперед и назад через вчетверо сложенную скакалку.
3. Стоя на четвереньках, по сигналу выполнить по три переката влево и вправо, касаясь земли только руками и подошвами ног.
4. Стоя, бросить теннисный мяч в стенку. Чей мяч дальше отлетит от стены, тот победитель.
5. Бросить мяч в пол так, чтобы он отскочил и коснулся потолка.
6. Пробежать в лапах 15 м. и, двигаясь спиной вперед, вернуться к стартовой линии.

7. Подбросить мяч вверх, наклониться, не сгибая ног в коленях, дотронуться руками до земли, выпрямиться и поймать мяч.
8. Подбросить теннисный мяч повыше, выбежать из круга, в котором находишься, положить возможно дальше от круга камушек (шишку, желудь) на землю и вернувшись в круг, успеть поймать мяч на лету. Тот, кто сумеет положить камешек и поймать мяч, выигрывает.
9. Из различных стартовых положений (упора присев, лежа и т.п.) пробежать наперегонки до финишной ленточки, протянутой поперек дорожки в 20 м от старта.
10. Подбросить теннисный мяч, лечь, вскочить и стоя, поймать его.

Конкурсы "силачей" (рассчитаны в основном на ребят, занимающихся легкой атлетикой или гимнастикой)

1. Бросок ногой набивного мяча, лежащего на ее подъеме. Кто из трех попыток дальше бросит, тот победитель.
2. Вис на перекладине (ветке дерева), ноги под прямым углом с отягощением (мяч, полено и т.п.). Побеждает тот, кто сумеет с более тяжелым грузом продержаться в таком положении больше времени.
3. Лежа на бедрах лицом на козле (ящике, возвышении) с закрепленными ногами и весом на плечах, медленно опускать и поднимать туловище. Кто с большим весом большее количество раз выполнит упражнение, тот победитель.
4. Поднять стул одной прямой рукой. Взявшись за одну из ножек в самом низу (легче поднимать за заднюю ножку, труднее - за переднюю).
5. В упоре лежа передвигать, "шагая" только руками.
6. В упоре лежа передвигать вперед или в сторону, одновременно отталкиваясь от земли (от пола) руками и ногами.
7. Кто больше раз выполнит сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, на земле.
8. Играющий ложится на три рядом стоящих стула. После этого средний стул вытаскивают. Опираясь пятками и затылком о крайние стулья, остаться в горизонтальном положении как можно дольше.
9. Присесть на одной ноге, держа вторую ногу прямой впереди, и встать. Победитель тот, кто больше раз присядет.
10. Подтянуться на перекладине (ветке дерева), затем опустить одну руку, остаться на другой согнутой. Побеждает игрок, дольше продержавшийся в таком положении.
11. Сесть на стул (спинка стула сбоку), поднять ноги вверх под углом и, взяв книгу в руки, прочесть вслух как можно больше строк, не опуская ноги.
12. Удерживая гантель (гирю) за спиной, присесть, касаясь гантелью земли, и встать.

Конкурсы прыгунов

1. Из положения в приседе ноги врозь, руки между ног опираются о землю - маховым движением рук и одновременно толчком ног прыжок вперед на руки с последующим приземлением на ноги. Кто сумеет прыгнуть дальше - победитель.
2. Выполнить прыжок в длину с места; то же, держа в руках гантели. Прыгнувший на большее расстояние - победитель.
3. Выполнить прыжок назад в длину с места; то же с поворотом кругом.
4. Выполнить прыжок вверх с места (с разбега), доставая руками (одной рукой), головой, бедром, ступней подвешенный предмет (мяч, флажок, ветку, ленту и т.п.). Кто достанет предмет на большей высоте, тот победил.
5. Выполнить прыжок вверх на месте с поворотами на 90, 180, 360°. Кто сумеет сделать в прыжке больше поворотов в воздухе, тот побеждает.
6. Выполнить прыжок с места через препятствие (табуретку, скамейку, изгородь, планку, веревочку, мяч и т.п.) способом согнув ноги.
7. Стоя боком к планке, установленной на стойках, перепрыгнуть ее способом "перешагивание"; то же с разбега, применяя различные способы преодоления планки. Побеждает тот, кто прыгнет выше.
8. Высоко подпрыгнув, поднять вперед-врозь прямые ноги, достать руками носки, мягко приземлиться, сомкнув ноги.
9. Преодолеть как можно большее расстояние пятью прыжками - скачками с ноги на ногу; пятью прыжками на обеих ногах.
10. По прямой линии на земле расположены 10 набивных мячей (гранат, горошков и т.п.) в 1 м 20 см один от другого. С разбега преодолеть их высокими прыжками с ноги на ногу;
11. Напрыгнуть на возвышение (горку, ящик, стопку матов и т.п.) с места и с разбега. Побеждает тот, кто напрыгает на самое высокое препятствие.

Конкурсы на гибкость

1. Лежа на спине, руки вперед-книзу, пальцы переплетены. Продеть правую (левую) ногу, не касаясь "кольца"; то же, но сидя, стоя.
2. Лежа на спине, поднять ноги, носками коснуться земли за головой. Кто больше продержится в этом положении, тот побеждает.
3. Стоя ноги широко врозь, руки скрестить перед грудью, наклониться так, чтобы локтями коснуться земли.

4. Лежа на животе, руки вверх, прогнуться: поочередно поднимать вверх плечи (отводя голову назад) и ноги.
5. Лежа на животе, руками обхватить голеностопные суставы отведенных назад голеней, прогнуться.
6. Из положения стоя ноги врозь, слегка приседая, наклониться, пропустить обе руки между ногами, захватить изнутри и сзади обе пятки и передвигаться вперед, в стороны, назад.
7. Стоя на левой ноге, взяться руками за ступню правой и, подтянув ее вверх, коснуться ступней лба. Выполнять попеременно обеими ногами.
8. Перепрыгнуть через линию (прут, веревочку и т.п.) в полуприседе, взявшись руками за носки ног и не отпуская их в момент прыжка.
9. Из положения моста, поворотом и попеременно переставляя руки и ноги, упор присев.
10. В положении упора присев поочередно положить голени на полусогнутые руки. В этом положении пройти как можно большее расстояние.
11. В основной стойке, руки в стороны, наклониться вперед так, чтобы лбом коснуться ног.

1. Содержание работы по профилактике вредных привычек в младших классах

Современная ситуация в стране в целом и в нашем регионе, в частности, характеризуется крайней степенью социально-психологической нестабильности. В таких условиях везде и всегда возникает почва для социально-негативных явлений. Алкоголизация населения, стремительный рост наркомании, ухудшение общего состояния здоровья людей свидетельствуют не только о социальном неблагополучии, но и о том, что общество оказалось неспособным противостоять этим явлениям. Специалисты бьют тревогу: ситуация в стране с потреблением наркотических и других психоактивных веществ детьми и подростками ухудшается.

По официальным данным, 16% учащихся 9–11-х классов хотя бы раз в жизни пробовали наркотики, около 2% употребляют их регулярно. Реальные же цифры выше в два раза. Средний возраст приобщения к наркотикам 13–16 лет, средний возраст приобщения к алкоголю еще ниже, ну а курить некоторые дети начинают еще в дошкольном возрасте. Следовательно, основная задача состоит в том, чтобы научить детей говорить “нет” пагубным соблазнам и назойливым приставаниям уже попробовавших сверстников или более старших товарищей. И обязательно нужно говорить с детьми на всех уровнях о том, что несет с собой для их здоровья и разума даже “один-единственный разок” общения с наркотиками.

Начнем разговор об учащихся 1-4 классов. В этот период происходит формирование произвольности, и таких познавательных процессов как память, внимание, мышление, дети учатся управлять своим поведением. При этом идет переход от игровой деятельности к деятельности учебной, целенаправленной. По этим причинам должна быть выбрана соответствующая форма работы с детьми младшего школьного возраста.

Цели и задачи такой программы

Цели:

- формирование здорового образа жизни в среде младших школьников,
- профилактика табакокурения, алкогольной и наркозависимости.

Задачи:

- повышение значимости здорового образа жизни;
- формирование негативного отношения к табакокурению, алкоголю, наркотикам;
- просветительская деятельность и пропаганда здорового образа жизни;

Формы работы: проведение профилактических бесед с учащимися 1–4-х классов о вреде курения, употребления сильнодействующих веществ, алкоголя. Целью которых является предоставление данных о влиянии табакокурения, алкоголя, наркотических веществ на молодой развивающийся организм (беседы проводятся преподавателем валеологии и психологии).

План занятий со школьниками младших классов по профилактике наркомании и табакокурения

Структура работы

1. Приветствие.
2. Информационный блок.
3. Игровой блок.
4. Анализ работы.
5. Прощание.

Продолжительность работы 40 минут.

Тематика информационного блока

1. Вредные привычки и наше здоровье.

2. Ознакомление школьников со строением органов дыхания. Влияние табакокурения на деятельность легких.
3. Строение сердца, выполняемая им работа в организме.
4. Воздействие табакокурения на сердечно-сосудистую деятельность.
5. Нервная система и мозг – организаторы работы всех органов.
6. Влияние курения, приема алкоголя и сильнодействующих лекарственных препаратов на работу головного мозга.
7. Предоставление информации об изменении личности людей, употребляющих наркотики и о проблемах с этим связанных.
8. Информация о количестве наркоманов и об опасности для общества их поведения.
9. Влияние наркотиков на растущий организм.
10. Алкоголь и его влияние на здоровье.

Занятие

Тема: Ознакомление школьников со строением органов дыхания. Влияние табакокурения на деятельность легких.

Цели:

- дать понятия об органах дыхания,
- показать какое вредное воздействие оказывает курение на здоровье,
- обучить детей навыкам отказа от предложения закурить.

Занятие проводят совместно педагог и психолог в группе учащихся 1–4-х классов численностью не более 10–12 человек. Продолжительность занятия 40 минут.

1. Приветствие.
2. Информационный блок.
3. Тренинговые упражнения по развитию навыков отказа от курения.
4. Обсуждение итогов занятия.
5. Прощание.

Ход занятия

1. В качестве приветствия используется игра по кругу “Мое имя. Мое настроение”. Дети встают в круг. Каждый по очереди называет свое имя и рассказывает о своем настроении сегодня.

После приветствия дети садятся на стулья по кругу.

2. Беседа со школьниками о том, знают ли они, что называют вредными привычками, почему они вредные и как они влияют на здоровье.

Вы знаете, как человек дышит? Воздух поступает через нос и по воздухоносным путям, похожим на трубочки, попадает в легкие. Это такие органы, напоминающие воздушные шарики, наполненные воздухом. Они расположены в грудной клетке, их два : по одному слева и справа. Когда мы вдыхаем воздух, легкие наполняются им и расширяются, затем они слегка сужаются, и воздух поступает в кровь, с которой разносится по всему организму.

Когда человек курит, вместе с воздухом он вдыхает табачный дым. Ученые установили, что в табачном дыме содержится много вредных ядовитых веществ, в частности, вещество под названием “никотин”, которое является сильным ядом. Они попадают в легкие, а затем разносятся с кровью по всему организму. Посмотрите, как различаются легкие курильщика и здорового человека (демонстрируются рисунки легких курильщика и некурящего). Легкие при курении становятся серыми, сморщиваются и не могут выполнять свою работу, поэтому не хватает кислорода другим органам. Поэтому курящих человек часто болеет, у него сильный кашель, ему не хватает воздуха. Когда он быстро идет, он задыхается.

Даже люди, которые не курят, а просто находятся рядом с курящим человеком, вдыхая дым сигарет, могут плохо себя чувствовать, и у них может начаться кашель. Поэтому курящий человек наносит вред не только своему здоровью, но здоровью окружающих его людей.

3. Тренинговое упражнение “Давай покурим”.

Цель: групповой поиск различных доводов против курения.

Описание упражнения:

Школьники делятся на пары. Каждая пара проигрывает ситуацию. Первый участник предлагает партнеру закурить, а тот в свою очередь должен отказаться. Затем участники меняются ролями.

После окончания игры участники делятся впечатлениями, обсуждают кому в какой роли было легче.

4. Подведение итогов занятия, обсуждение полученной информации, навыков, приобретенных в ходе работы.

1. Как человек дышит, какие органы ему в этом помогают?
2. А что происходит, когда человек курит?
3. Как может измениться состояние здоровья курящего человека?
4. Как вы станете действовать, если вам предложат закурить?

5. Ритуал прощания. Игра в кругу “Телеграмма”.

Дети встают в круг, берутся за руки и ведущий пожимает руку рядом стоящему ребенку, тот передает пожатие руки (“телеграмму”) по кругу, пока она не вернется к ведущему.

Сценарий кукольного спектакля “Ошибка”

Цель спектакля - рассказать детям в игровой форме о вреде употребления всех выше перечисленных одурманивающих веществ.

Действующие лица:

Мальчики Петя и Вася, друзья, школьники младшего класса.

Взрослый парень по имени Никотин.

Автор.-

Автор. В одном городе жили два мальчика – Петя и Вася. Они были неразлучными друзьями, учились в одном классе, всегда друг другу помогали. И вот однажды они встретили взрослого парня.

Никотин. Привет ребята!

Петя. Привет.

Вася. Привет.

Никотин. Как вас зовут?

Вася. Меня – Вася.

Петя. А меня – Петя. Мы друзья.

Никотин. А меня зовут Никотин.

Вася. А чем ты занимаешься?

Никотин. Я? Ничем. Живу в свое удовольствие. Смотрю телевизор, сплю сколько хочу...

Петя. Здорово! И уроки не учишь?

Никотин. Нет. А зачем?

Вася. Ну, как же. Ведь это необходимо в жизни.

Никотин. Не знаю, я в этом необходимости не вижу.

Петя. А мне тоже надоело учиться. Читаешь, учишь, занимаешься... Пока я доучусь до старших классов... А я уже сейчас хочу чувствовать себя взрослым.

Никотин. А хочешь, я тебя научу?

Петя. Хочу. А как это?

Никотин. Делай то, что тебе нравится.

Петя. И все? И я стану взрослым?

Никотин. Нет, не совсем, у взрослых свои привычки.

Петя. Какие?

Никотин. Они курят, выпивают.

Вася. Петя, ты что хочешь закурить и попробовать спиртное?

Петя. А что в этом такого?

Вася. Петя, нам пора в школу на уроки!

Петя. Я сегодня не пойду. И вообще, Вася, я буду делать то, что хочу.

Вася. Петя, мне кажется, ты совершаешь большую ошибку.

Петя. Я не совершаю никакой ошибки, я просто хочу быть взрослым.

Вася. Но от курения и выпивки еще никто не стал взрослым.

Никотин. Вася, зачем ты к нему пристаёшь! Пусть он сам решает курить или не курить, пить или не пить.

Петя. Да. Никотин, дай-ка мне сигаретку...

Все уходят. Петя остается один. Темная сцена.

Петя. Кхе-кхе. Как мне плохо. Очень неприятно. Никак не могу понять, почему взрослым это нравится. Но мне теперь неудобно сказать, что эта взрослая привычка пришлась мне не по вкусу. Попробую-ка я ещё.

Автор. Петя начал курить, попробовал и начал выпивать спиртное, совсем перестал ходить в школу. Не стал встречаться с Васей, а его лучшим другом стал Никотин. Через некоторое время Вася и Петя случайно встретились на улице. Петя при этом сильно кашлял и вообще выглядел очень уставшим и больным.

Вася. Привет, Петя.

Петя. Привет.

Вася. Как твои дела? Ты такой бледный?

Петя. Я в порядке. Это тебе показалось.

Вася. Почему ты не ходишь в школу?

Петя. А зачем?

Вася. Как зачем, ты же так сильно отстал?

Петя. Тем более! Зачем мне сейчас туда идти, если у меня будут одни двойки?

Вася. Не переживай, я тебе помогу! Послушай, Петя. По-моему тебе надо обратиться к врачу, у тебя такой болезненный вид и очень сильный кашель!

Петя. Если честно, Вася, то я действительно плохо себя чувствую. У меня сильно болит голова, слабость в руках и ногах, я стал плохо запоминать и даже хуже видеть. После моего знакомства с Никотином моя жизнь очень сильно изменилась и, к сожалению, не в лучшую сторону.

Вася. Хорошо, что ты это понимаешь.

Петя. Видишь ли, я так хотел стать взрослым! Я думал, что советы

Никотина мне в этом помогут... А теперь мне стыдно признаться, что я был не прав.

Вася. Не переживай. Ты сходишь к врачу. Тебе обязательно помогут. А я с тобой позанимаюсь, что бы ты смог исправить своё положение в учебе. Мы вместе будем заниматься спортом, станем здоровыми, сильными, как взрослые.

Петя. Спасибо, Вася, ты настоящий друг!

Автор. Петя понял, какую серьёзную ошибку он совершил. С Васиной помощью он стал лучше учиться, через некоторое время поправил свое здоровье и занялся спортом. Так дружба помогла Пете сделать правильный выбор и исправить свои ошибки.

Все участники спектакля выходят на поклон и задают зрителям вопросы.

Никотин. А кто из вас хотел бы дружить со мной, с Никотином?

Петя. Чьи поступки вам больше понравились? Мои, Петины, или моего друга, Васи?

Вася. Как вы думаете, ребята, что нужно делать, чтобы стать взрослым?

После просмотра кукольного спектакля “Ошибка” подводятся итоги. Дети рассказывают, кто из героев спектакля был прав, что нельзя делать и что нужно делать, чтобы расти сильным, здоровым и не болеть. Как надо реагировать, если тебе предложат попробовать закурить, выпить “как взрослые”, “угостят” таблетками, или предложат поставить укол. Что может получиться, если вдруг он все-таки согласится на такое предложение.

Регулярность проведения бесед: еженедельно в течение четверти.

По завершению цикла бесед ставится кукольный спектакль с последующим обсуждением ребятами, конкурс миниплакатов на тему “Вредные привычки”.

2.Содержание работы по профилактике вредных привычек в старших классах

Наступление нового тысячелетия, развитие новых информационных технологий, реформы в обществе и сознании людей привели не только к интенсивному росту общественного сознания, но и к появлению множества социально-психологических проблем. В связи со сложившейся в мире ситуацией активного злоупотребления психоактивных веществ (ПАВ) представителями всех национальностей и возрастов, специалисты всех ведомств на самых разных уровнях заявляют о необходимости проведения социально-профилактической

работы. На данный момент доказано, что наиболее эффективной в этом плане является первичная личностно-ориентированная профилактика детей и подростков.

Школа и родители должны быть партнёрами. Необходимо проводить работу с родителями по формированию в семье ценностного отношения к здоровью, первичной профилактике употребления ПАВ, где предоставляется информация по вопросам, влияющим на их собственное здоровье и здоровье детей. Цель предоставления этой информации состоит в том, чтобы помочь понять влияние определённого поведения на их детей. Форма проведения данной работы может быть разной: индивидуальные консультации, тематические родительские собрания, уроки для родителей, тренинги, конференции.

Самостоятельным направлением является профилактическая работа с педагогическим коллективом, которая имеет информативный и обучающий характер, с целью повышения компетентности в вопросе формирования установок и навыков здорового образа жизни, первичной профилактики употребления ПАВ, а также ценностного отношения к своему здоровью, т.к. педагоги являются реальными значимыми лицами для учащихся и берут на себя частичное выполнение профилактических обязанностей.

Участие учащихся во всех мероприятиях по ЗОЖ, несомненно, повысит эффективность формирования навыков здорового образа жизни. Специалисты службы осуществляют свою деятельность в тесном контакте с педагогическим коллективом и родителями. Важнейшим условием эффективности работы является правильное понимание педагогами существа их профессионального взаимодействия. Проведение мониторингов ПСМВС по выявлению учащихся “группы риска” и с аддиктивным поведением поможет педагогу наметить формы и методы избирательной профилактики с разными группами учащихся, что даст позитивный результат.

В настоящее время важно избежать оппозиционного отношения учащихся к воспитательной работе. Для этого нужно использовать их собственные интересы. Можно исходить из того, что в природе существуют такие действия, которые молодым людям запрещать не нужно, потому что они их и так не совершают.

Социально-профилактическая работа в учебном заведении по формированию ценностного отношения к здоровью из эпизодической должна перейти на уровень системы.

Актуальность проблемы

Вирус Иммунодефицита Человека (ВИЧ) известен с начала 80-х годов XX столетия. К настоящему времени определена его природа и структура, исследованы пути передачи и жизнеспособность вируса.

Сегодня ВИЧ – это объективная реальность, игнорировать которую просто невозможно. Знать и постоянно помнить о том, что вирус иммунодефицита человека уже здесь, рядом, а не на другом конце планеты, – единственно правильный выход. Важно внимательно относиться к себе, своему здоровью и будущему.

Наркомания в России угрожает уже не только здоровью населения, но и национальной безопасности. Ещё страшнее всплеск эпидемии ВИЧ–инфекции. Почти 90 % вновь выявленных в последнее время носителей этой страшной инфекции – это наркоманы. Алтайский край и наш город не стали исключением, и нас не обошла эта беда.

В Алтайском крае – зарегистрировано около 3500 ВИЧ–инфицированных. На текущий момент в г. Бийске зарегистрировано 2275 ВИЧ–инфицированных – это, в основном, молодые люди в возрасте от 14 до 29 лет. В ближайшее время многие из нас будут знать человека, живущего с ВИЧ. Это официальная статистика, а в действительности носителей опасной инфекции значительно больше.

Затронув эту тему, нельзя не упомянуть о людях, живущих с ВИЧ и СПИДом. Не стоит забывать о том, какую важную роль играет для них поддержка общества и тех, кто находится рядом с ними. Разговоры о несовершенстве законодательной базы, профилактике наркомании могут остаться разговорами, если каждый из нас не определит для себя, что он выбирает: жизнь и здоровье или смерть от передозировки и СПИДа?

Только знания о путях передачи и профилактике ВИЧ-инфекции и умения способны защитить человека от заражения. Важно понять, что СПИД – это не просто статистика. Это не просто цифры. Это судьбы живых людей.

Жизнь полна радости и удовольствия. Сохраняя свое здоровье, мы сохраняем радость жизни!

Цели и задачи

1. Привлечение внимания к проблемам ВИЧ/СПИДа не только учащихся (старшеклассников школьников среднего и младшего звена), но и родителей, педагогов к важности и значимости данной проблемы для каждого.
2. Участие в проведении всех мероприятий программы “ВИЧ-реальность” самих учащихся.
3. Формирование у школьников и их родителей адекватности понимания проблемы существования болезни СПИД.
4. Изменение опасного поведения подростков через пропаганду здорового образа жизни и развитие их способностей.
5. Отказ от одностороннего дидактического подхода к решению проблемы (через лекции и распространение информации о ВИЧ-инфекции);
6. Разработка, оформление и формулирование раздаточных материалов на языке, доступном подросткам.

План реализации

1. Сбор информационных материалов для распространения.
2. Разработка и изготовление презентационного диска.
3. Информационно-просветительская акция “ВИЧ – реальность” для учащихся по параллелям.
4. Привлечение спонсорской помощи для осуществления проекта.
5. Создание эскизов листовок и буклетов; лучший вариант изготавливается и тиражируется с использованием компьютерной техники на базе школы.

Сроки проведения

В течение года. Городское мероприятие – 1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом.

Предполагаемые результаты:

1. Каждый учащийся – участник проекта.

2. Мобилизация усилий учащихся и их родителей на активную пропаганду здорового образа жизни.

3. Распространение листовок и буклетов “ВИЧ – реальность” для учащихся и родителей.

Потенциал развития

Распространение опыта лидер-группой Совета старшеклассников на базе школ города.

Собрание библиотеки, видеотеки и библиотеки в цифровом формате (CD-ROM).

Объединение усилий школ, молодежных организаций, библиотек в организации пропаганды здорового образа жизни.

Выполнение программы «Школа содействия здоровью»

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Срок	Ответственные	Примечание
1	2	3	4	5	6
1	Оценка состояния здоровья на основании диспансерного обследования детей.	Внесение изменения в карты здоровья, заполнение листа здоровья в журнале.	Сентябрь, Январь.	Кл.рук., Учителя физ-ры, методич.кабинет, фельдшер.	
	Изучение здоровья прибывших уч-ся по медицинским картам.		сентябрь		
	Заполнение листа здоровья в журналах школьным врачом (фельдшером, медсестрой)		сентябрь	Кл. руководители, фельдшер	
2	Заполнение психолого-педагогических карт.	Карты.	сентябрь	Классн.рук.	
	Подготовка материалов на медико-педагогическую комиссию		ноябрь	Кл. руководители, ЗД УВР	
	Медосмотр уч-ся		По графику согласованном у с.....	Фельдшер, ЗД УВР.	
3	Применение немедикаментозных методов оздоровления уч-ся на уроках и переменах.	Физкультминутки, аутотренинг, гимнастика глаз, музыкальные паузы.	постоянно	Учителя – предметники, фельдшер	
4	Валеологическое воспитание родителей (мотивация родителей на развитие и сохранение здоровья,	Индивидуальные беседы, неделя	В течении года	Классн.рук., зам.директора по ВР,	

	личной ответственности за здоровье детей, приобретение навыков здорового образа жизни, профилактику вредных привычек, обретение способности к здоровому творчеству).	ЗОЖ, дни здоровья		Психологи.	
5	<p>Валеологизация учебно-воспитательного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучение индивидуальных особенностей уч-ся с целью индивидуализации дифференциации уч-ся на уроке и во внеурочное время, -контроль за функциональным состоянием уч-ся на уроке, -освоение и использование в работе учителя «здоровье сберегающих технологий» -проведение тематических классных часов по проблемам здоровья и здорового образа жизни. -контроль за выполнением санитарно-гигиенических требований согласно СанПиН, -соблюдение санитарно-гигиенических требований к уроку: рассаживание уч-ся согласно рекомендациям, валеологический анализ школьного расписания, предотвращение перегрузки учебными занятиями, дозирование домашних заданий, профилактика близорукости -обеспечение своевременного индивидуального обучения больных детей на дому, осуществление контроль за учебным процессом. 	<p>Посещение уроков</p> <p>Психолого-педагогические карты.</p> <p>Нетрадиционные формы обучения уч-ся на уроке.</p> <p>КСО, групп.раб, УДО, метод. проекты, модульные технологии, построение уч. занятий на основе индивидуально-ориентированного подхода.</p> <p>Нетрадиционные формы проведения мероприятий.</p> <p>ДРК</p> <p>Котроль за журналами</p>	<p>В течение года.</p> <p>Сентябрь</p> <p>Постоянно</p> <p>в течение года.</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>	<p>Психологи, кл.р.</p> <p>Курирующие ЗД</p> <p>Кл.руководители</p> <p>ЗД по АХЧ, фельдшер.</p>	
6	Подбор научно-методических рекомендаций для	Методические	В течение	ЗД УВР.	

	работы учителей и кл.рук. по этой теме.	разработки.	года.		
7	Дни здоровья	Поход, соревнования, игры.	Сентябрь, ноябрь, март, май.	ЗД по ВР учителя физкультуры, кл.рук.	
	Анализ проведения Дней здоровья в школе.		март		
8	Круглогодичная спартакиада.	соревнования	В течение года.	Председатель МО.	
	Проведение школьных малых олимпийских игр.		апрель		
9	Неделя здоровья. ДРК	Классные часы, уроки, родительские лектории, лекции.	декабрь	ЗД ВР Фельдшер Кл.руководители Учителя-предметники	
10	Приказы: -по охране жизни и здоровья учащихся, -по работе специальных медицинских групп.		сентябрь	Директор. ЗД по УВР	
11	Участие в организации медосмотра с врачами-специалистами, доведение результатов до сведения классных рук. на семинаре.	семинар	В течение года	Зам.директора Фельдшер.	
12	Мониторинг здоровья. Анализ результатов заболеваемости обучающихся ОУ классов		январь	Фельдшер	
13	Питание.	Сбор документов, акты обследования.	сентябрь	Администрация	