

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Начальная школа – Детский сад №72»

РАССМОТРЕНО

25.08.2023

Л. Приказирова С. А.
руководитель м/о

СОГЛАСОВАНО

31.08.2023

Майорова Ю. В.
зам. директора по УВР



Интегрированная программа "Клуб Здоровячков" с 1 по 4 класс на 2023-2027 уч. годы

Составитель: Майорова Ю.В.

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории.

МАГАДАН 2023 г.

МБОУ «Начальная школа - детский сад №72»

**«Здоровьесберегающие технологии в
начальной школе»
(Интегрированная программа
«Клуб Здоровячков»)**

**Заместитель директора по УВР
Майорова Ю.В.**

**Магадан
2023 учебный год**

Здоровьесохраняющая среда в школе.

I. Теоретическое обоснование проблемы.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей. Идеи приоритетности и значимости здоровья и здорового образа жизни для развития цивилизации не для всех очевидны. Такие социальные пороки, как бездуховность, алкоголизм, наркомания, преступность, разрастаясь, калечат психическое и физическое здоровье нации и порой сводят на нет все усилия педагогов по воспитанию подрастающего поколения.

Проблема охраны и укрепления здоровья учащихся очень многогранна и сложна. Улучшение их здоровья является одной из самых перспективных форм оздоровления всего общества. Поэтому, забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями. Здоровье - основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: “Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание”.

Здоровые дети это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества.

Задача образовательных учреждений в сфере охраны здоровья учащихся закреплена в ряде законодательных и нормативных документов. Значимость данной работы обозначается двумя основными положениями, содержащимися в Законе РФ «об образовании»:

во-первых, это гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности (ст. 2);

во-вторых, это обязанность образовательного учреждения создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся (ст. 51).

Приоритет данной задачи подчеркивается так же и в других директивных документах. Так, в Программе развитие воспитания в системе образования России 2010.г. сказано, что **сохранение здоровья учащихся является одним из основных направлений и принципов организации воспитания во всех образовательных учреждениях.**

Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье

II. Факторы, влияющие на здоровье:

- состояние физического развития;
- уровень физической подготовки и воспитания;
- уровень развития физической культуры;
- состояние лечебно оздоровительной и внеурочной воспитательной работы;
- уровень учебной и других нагрузок на организм;
- уровень психологической помощи;
- состояние внешней социальной среды;
- состояние микроклимата в школе и дома.

III Актуальность.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ заключается, прежде всего в том, что она ориентирована на решение таких значимых проблем, устранение которых в сумме может дать максимально возможный положительный эффект оздоровления учащихся.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Создание оптимальных благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся школы; формирование у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Исходя из конкретной ситуации в школе и в соответствии с поставленной целью, можно определить следующие задачи:

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1. Разработать систему выявления уровня здоровья учащихся гимназии и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни. / «Клуб Здоровячков»/
3. Преимущества здорового образа жизни, расширять кругозор школьников в области физической культуры и спорта.
4. Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся класса.
5. Проводить просветительскую работу среди родителей в вопросах сохранения здоровья и безопасности жизнедеятельности детей.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ:

Учащиеся, учителя – предметники, медицинская сестра, родители.

Я рассматриваю здоровье как явление:

**З
Д
О
Р
О
В
Ь
Е**

социальное (материальное состояние семьи, социум);

физическое (здоровье не только учащихся, но и родителей, режим дня и питание, спорт, школьные перегрузки, создание банка данных «Здоровье детей и педагогов»).

психическое (эмоциональная адаптация учащихся, микроклимат в классе, взаимоотношения: педагог – ученик, родители – ребенок; внеурочная деятельность).

IV. Диагностика здоровья учащихся:

1. Анкетирование учащихся, с целью выявления отношения к своему здоровью.
2. Анкетирование родителей, с целью выявления мнения о влиянии режима школы на здоровье учащихся.
3. Оценка состояния здоровья учащихся.

V. Пути повышения эффективности обучения и воспитания учащихся для сохранения здоровья:



VI. Направления работы.



VII. Новизна данного опыта учителя.

Понятие "здоровьесберегающие технологии" объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Основные приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

1. Здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.
3. Индивидуально - дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Система работы учителя начальных классов по использованию и применению здоровьесберегающих технологий.

Начало школьного обучения связано не только с изменением уклада жизни детей. Переход на школьное обучение способствует резкому увеличению числа контактов, что ведет к повышенной заболеваемости. Физиологическим возможностям организма для учеников 1-х классов более всего соответствует 35 минут продолжительность урока, для учащихся 2-4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием последних 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как чтение художественной литературы, динамической паузы, разучивание комплекса физических упражнений и других. Начало учебного дня в начальных классах желательно отмечать организованной зарядкой. Учитывая то, что длительность активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать на проведение физкультпауз.

утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребенка.

Один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных, а при необходимости - специально сконструировать и индивидуально дозированных игр оздоровительной направленности. При правильной педагогической инструментровке такие игры способны:

- действительно поддерживать у младших школьников должный запас "адаптационной энергии" (Г. Селье);
- стимулировать процессы роста и развитие основных физических качеств младшего школьника (сила, быстрота, ловкость, выносливость);
- устранять недостатки в физическом развитии детей, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние.

При изучении информационных потребностей младших школьников были выявлены основные тематические разделы, требующие особого внимания в процессе гигиенического образования: профилактика заболеваний, личная гигиена, закаливание и питание.

Таким образом, ведущим направлением педагогической деятельности по охране здоровья учащихся должно стать **гигиеническое воспитание и обучение**, удовлетворяющее их реальные потребности. **В условиях начальной школы особое внимание должно быть обращено на снижение «цены» адаптации ребенка к школьному обучению, формированию гигиенических навыков и развитие мотивации к здоровому образу жизни.**

IX. Основные разделы программы:

1. Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.
2. Игровые оздоровительные технологии.
3. Работа по предупреждению утомляемости глаз и веселые физминутки на уроках.
4. «Клуб Здоровячков»:
 - ↷ Упражнения для профилактики нарушения осанки.
 - ↷ Формирование навыков здорового образа жизни.
5. Роль семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни.
6. Взаимосвязь показателей заболеваемости учащихся организацией их учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики.

Следуя принципу «Здоровье через образование» и изучив факторы, влияющие на здоровье составлена программа «Клуб Здоровячков».

Курс специальных занятий направлен на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка. Основной акцент в программе делается на обучение специальным упражнениям по коррекции физических недостатков у детей, а также на обучение элементам техники выразительных движений, на снятие напряжения и приобретения навыков саморасслабления.

Распределение программного материала осуществлено на основе результатов состояния здоровья детей, закономерностей развития основных двигательных качеств, динамики физической нагрузки и ожидаемых результатов к концу учебного года. Учитываются рекомендации по длительности занятий, их интенсивности, объёму движений аэробной и ритмической пластики. Данная программа предполагает изменение взаимодействия педагога и ребёнка, на отношении сотрудничества и партнёрства по преодолению проблем. В 1 полугодии вводится ритмическая пластика, корригирующая гимнастика, основной целью которых является:

- ⇒ *психологическое раскрепощение каждого ребёнка;*
- ⇒ *развитие пластичности;*
- ⇒ *профилактика нарушений осанки и деформация позвоночника различного характера;*
- ⇒ *отсутствие боязни казаться неловким и неуклюжим.*

Во 2 полугодии продолжают занятия по лечебной физкультуре, а также вводятся занятия по Психогимнастики направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка.

В конце учебного года вводится цикл занятий из серии «Познай себя», основной целью которых является:

- ⇒ *ознакомление детей с функциями скелета и мышечной системы; сердечно - сосудистой системы;*
- ⇒ *обучение правилам оказания первой помощи при повреждении кости и мышц.*

Работа по программе начинается с диагностики физического состояния детей, знакомства с пособиями, которые будут использоваться с детьми в работе.

В доступной форме учащимся дают простейшие сведения о разнообразии упражнений, их влияния на организм, сведения о значимости комплекса упражнений, направленных на коррекцию имеющихся патологий.

Х. Что я планирую делать

для создания здоровьесберегающей среды в своём классе:

1. Создать систему разноуровневого и модульного обучения и проводить нестандартные (урок – суд, урок – диспут), коллективные занятия, интегрированные уроки. Это снизит напряженность в классе, прямую зависимость усталости от времени проведения урока.

Устранить перегрузку на уроке и строго дозировать домашнее задание.

На двадцатой минуте каждого урока проводить физкультминутку (специальные упражнения для мышц, шеи, позвоночника, рук, ног, глаз).

2. Проводить спортивные мероприятия, на которых пропагандировать здоровый образ жизни.

Проводить дни здоровья, некоторые праздники, отдельные уроки разных предметов (физкультура, ИЗО, окружающий мир) на природе.

3. Вести информационно – профилактическую работу: уроки «Познай себя», «Разговор о правильном питании», проводить праздники:

« Чистота залог здоровья».

4. Проводить раз в неделю тематические классные часы, способствующие формированию у учащихся представления о здоровом образе жизни.

5. Проводить родительские собрания, посвященные здоровью детей («Как сохранить зрение?», « Окружающая среда и здоровье человека», « Гигиенические условия нормального пищеварения».)

6. Проводить раз в неделю интегрированные занятия «Клуб Здоровячков».