

Программа по здоровьесбережению младших школьников

« В здоровом теле, здоровый дух! »

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Содействие всестороннему гармоничному развитию личности, слагаемыми которой является: здоровье (психологическое и физическое), хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей знания и навыки в области здоровья, умение осуществлять полученные знания в жизни.

Задачи:

- профилактика заболеваний, укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности ученика;
- повышение двигательной активности младших школьников;
- формирование навыков физической культуры и личной гигиены, как жизненной необходимости;
- организация мониторинга здоровья и физического развития;
- просвещение родителей в вопросах, сохранения здоровья детей.

Ожидаемые результаты:

- ! положительная динамика состояния здоровья младших школьников, снижение заболеваемости;
- ! повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
- ! валеологическая просвещенность учащихся;
- ! повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- ! повышение приоритета здорового образа жизни.

Средства достижения цели:

Интегрированный подход к обучению, фантазирование, аудио сопровождение, просмотр видеофильмов.

Основные формы занятий: игра, заочное путешествие, защита проекта, сообщение доктора Айболита, комбинированный урок, памятки, театрализованные представления.

Систематически проводится диагностика в начале учебного года с целью определения:

Индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности учащихся. Состояния здоровья.

Выбора оптимальных физических нагрузок с учетом индивидуального уровня развития детей класса.

Планирования оздоровительной работы с учащимися в ходе учебно-воспитательного процесса.

Выявление интересов детей и родителей. В конце учебного года (май) проводится повторное обследование и тестирование с целью:

1. Определения динамики роста и развития всех показателей.
2. Определения индивидуальной оценки достигнутого уровня физического развития и степени его гармоничности.
3. Изучения влияния на ребенка факторов окружающей среды, учебно-воспитательной и двигательной деятельности.
4. Определения оценки эффективности дифференциации учебного процесса, коррекционно-профилактических и оздоровительных мероприятий.
5. На основании полученной информации и повторной диагностики можно определить направление работы на следующий учебный год в целом по учебно-воспитательному процессу.

Сотрудничество с родителями

Здоровый образ жизни, который формируют у детей, должен находить ежедневную поддержку в семье, то есть закрепляться. Поэтому необходимо продуктивное сотрудничество школы и родителей на этой основе.

Работу предстоит организовать по следующим направлениям:

- формирование банка данных о семьях учащихся (социальный паспорт);
- организация родительского всеобуча;
- организация деятельности родительского комитета - индивидуальные беседы и консультации.

Реализация программы:

- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми; организация и проведение в классе мероприятий по профилактике - детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (занятия по валеологии, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и т.д.) в рамках программы;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- проведение оздоровительных минуток, утренней зарядки, организация игр на переменах.

Учебно-тематический план

Месяц	Внеклассная воспитательная работа.	Спортивно-оздоровительные мероприятия	Работа с родителями
Сентябрь	<p>1. Опасность в нашем доме. (Ситуационный классный час) Правила безопасного поведения на улице, дома.</p> <p>2. Беседа «Режим дня - здоровый образ жизни».</p> <p>3. «Почему мы болеем » (причины и признаки болезни)</p> <p>4. Беседа «Кто нас лечит?»</p>	<p>День Здоровья - школьный праздник.</p> <p>Оздоровительные минутки (ежедневно)</p>	<p>Информация для родителей: «Соблюдение режима дня».</p>
Октябрь	<p>1. Конкурс рисунков «Овощи и фрукты, полезные продукты». Загадки на грядке.</p> <p>2. Классный час о правильном питании: «Быстрый бутерброд, до добра не доведёт».</p> <p>3. Беседа « Прививки от болезней»</p>	<p>Освоение комплекса упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Оздоровительные минутки (ежедневно)</p> <p>Спортивные эстафеты на свежем воздухе.</p>	<p>Беседа «Роль закаливающих мероприятий в воспитании детей»</p>
Ноябрь	<p>1. Беседа «Безопасность при любой погоде»</p> <p>2. Практическая работа :оформление раскладушки «Одевайся по сезону»</p> <p>2. Кл. час « Советы доктора Воды. Другья Вода и Мыло»</p> <p>4. Кл. час «Безопасность на дороге» Практическая работа: проект «Улица полна неожиданностей» (макет дороги)</p>	<p>Оздоровительные минутки (ежедневно)</p> <p>Игра «Валеологический светофор»</p>	<p>Организация досуга детей в каникулярное время.</p> <p>Беседа с родителями: «Одежда детей в осенне-зимний период».</p>

Декабрь	<p>1. Беседа «Первая помощь при ожогах и обморожении», « Как уберечься от ушибов и переломов»</p> <p>2.Беседа «Как закаляться. Обтирание и обливание».</p> <p>3. Трудовой десант «Самый чистый класс»</p> <p>4. Беседа «Чем опасен электрический ток?» Инструктаж по электробезопасности, поведение на Елке.</p>	<p>Спортивные эстафеты «Новогодний серпантин».</p> <p>Оздоровительные минутки (ежедневно)</p>	<p>Советы родителям: «Прогулки с детьми, как средство оздоровления» Информационный стенд для родителей «Детские болезни»</p>
Январь	<p>1.Классный час: « Глаза - главные помощники человека» (Забота о глазах)</p> <p>2. Беседа « Уход за ушами»</p> <p>3. Инструктаж: «Осторожно мороз!»</p>	<p>Оздоровительные минутки (ежедневно)</p> <p>Электронные физминутки для глаз.</p> <p>Лекция врача: «Меры профилактики простудных заболеваний»</p>	<p>Вечер отдыха «Мама, папа, я дружная семья»</p>
Февраль	<p>1.Беседа «Как сделать сон полезным?»</p> <p>2. Беседа «Забота о коже»</p> <p>3.Беседа «Как избежать отравлений»</p> <p>4. Инструктаж: «Правила поведения в общественных местах».</p>	<p>Внеклассное спортивное мероприятие "Вперёд, мальчишки!"</p> <p>Оздоровительные минутки (ежедневно)</p> <p>Игра «Валеологический светофор»</p>	<p>Консультация для родителей, по внешнему виду учащихся.</p>
Март	<p>1 Игра « Как настроение?»</p> <p>2.Диспут: « Что зависит от моего решения ? » («Вредные привычки»)</p> <p>3. Беседа «Предосторожности при обращении с животными»</p> <p>4.Инструктаж: «Осторожно, тонкий лёд!»</p>	<p>Внеклассное мероприятие, посвященное 8 Марта, – "Девочки спортивные"</p> <p>Оздоровительные минутки (ежедневно)</p> <p>Электронные физминутки для глаз.</p> <p>Творческий проект «Мастерская настольных игр по ЗОЖ»</p>	<p>Родительское собрание: «За здоровый образ жизни»</p>

Апрель	<p>1. Советы Доктора: «Уход за зубами». (Экскурсия к стоматологу)</p> <p>2. Беседа «Уход за руками и ногами»</p> <p>4. Пожаробезопасность «Не шути с огнём» Конкурс рисунков «Огонь – добро, огонь – зло»</p>	<p>Оздоровительные минутки (ежедневно)</p> <p>Спортивные эстафеты на свежем воздухе.</p> <p>Игра «Валеологический светофор»</p>	<p>Индивидуальные беседы с родителями по ситуации. Помощь-консультация.</p>
Май	<p>1. «Будем плавать, загорать!» Правила поведения на воде, в лесу во время отдыха.</p> <p>2. Урок – КВН «Наше здоровье»</p>	<p>Оздоровительные минутки (ежедневно)</p> <p>Поход в парк.</p>	<p>Индивидуальная работа с родителями по организации летнего отдыха.</p>