

РАССМОТРЕНО

На заседании МО

Протокол № 1

от « 30 » 08 2020 г.

Руководитель МО [подпись]

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

[подпись] /Соболева Н.А. /

от « 30 » 08 2020г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СОШ

г. Ермолино»

[подпись] / Косарева Н.В. /

Приказ от « 31 » 08 2020г.

№ 198/1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования

Школа докторов здоровья

Для обучающихся 1-4 классов

Направление: социально-педагогическое

Срок реализации программы: 2020-2024 учебный год

Часов в 1 год – 66 ч., часов в неделю – 2 часа

2 год – 68 ч., в неделю - 2 часа

3 год – 68ч., в неделю – 2 часа

4 год – 68 ч, в неделю – 2 часа

Составитель: Учитель начальных классов

Е.В. Первых

Информация о программе

Тип программы — модифицированная.

Направление программы — социально-педагогическое.

Уровень усвоения — общекультурный.

Способ освоения — креативный.

Уровень реализации — начальное образование.

Возрастной диапазон — младший школьный возраст.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы — социально-педагогическая.

Программа является модифицированной, в основе её положена «Школа докторов

Природы или 135 уроков здоровья» Обуховой Л. А., Лемяскиной Н. А. для 1-4 классов.

Актуальность и новизна программы.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. *За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза*, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами — с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки — с 1,9 до 16,8%.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии («валео» — быть здоровым, «логос» — наука), начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Программа по валеологии ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Отличительные особенности данной программы.

Методика работы с детьми строится в направлении лично-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Педагогическая целесообразность.

Работа по данной программе интересна и полезна для детей, так как учит младших школьников решать проблемы и принимать решения, сопротивляться давлению сверстников, контролировать

своё поведение, преодолевать стресс и тревогу. Установлению положительной психологической атмосферы способствует отсутствие оценок на занятиях. В самом деле, нужно ли оценивать открытость и честность в дискуссии или степень включения ученика в общую работу? Важным элементом подобного обучения является оценка занятий учениками. Она отражает, вовлечены ли эмоционально ученики в происходящее на занятиях, а также то, что они усвоили. Содержание занятий, их направленность обусловлены общими задачами формирования личности ребёнка, познавательным содержанием игровых задач и игровых действий. Разработки занятий по конкретным темам содержат нравственные требования и взаимоотношения между детьми, к следованию нормам поведения. Использование возможностей здоровьесберегающих педагогических технологий в конечном итоге приведёт к повышению интереса к знаниям, обеспечит ребёнку получение знаний о целостности и гармонии мира, пробудит в нём осознание ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих.

Цель данной программы.

Данная программа имеет своей целью раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся).

Задачи

Образовательные:

- обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.).

Воспитательные:

- желание быть здоровым душой и телом;
- стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретение навыков самосовершенствования при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;
- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются *практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Уроки по валеологии носят *творческий характер*. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и *«этюды для души»* (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Возраст детей — участвующих в реализации данной программы, — ученики 1-4 классов от 7 до 11 лет.

Сроки реализации программы — 4 года.

Формы обучения — очная

Форма и режим занятий:

Форма организации учебного процесса

- по количеству учащихся: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная;
- по месту проведения: школьная (в классе, в библиотеке, в столовой, в медицинском кабинете), внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экскурсии).
уроки — путешествия, уроки — КВН, спортивные праздники, костюмированные праздники, игры, театрализованные действия

Режим занятий — 2 час в неделю/ 66 часов в год (1 кл), 68 часов в год (2-4 кл)

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

- К концу 1 года обучения

Должны знать: как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей и о том, как следует питаться, о пользе сна и о правилах поведения в школе и дома, о вреде курения и о пользе физических упражнений и закаливания, правила безопасного поведения на воде.

Должны уметь: правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений, выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час,

контролировать своё поведение в школе и дома, уметь противостоять при предложении покурить, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

Способ проверки: наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, отчёты детей-санитаров, физоргов, командиров о выполнении учащимися валеологических правил, опрос на занятиях после пройденной темы.

К концу 2 года обучения

Должны знать: о причинах и признаках болезней, что такое адаптация и как организм помогает себе сам, понимать значение выражения «здоровый образ жизни», какие врачи помогают сохранить нам здоровье, что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней, понимать для чего нужны лекарства, признаки лекарственных и пищевых отравлений; правила поведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза; правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного поведения на воде; правила обращения с огнём; знать, чем опасен электрический ток; как уберечься от порезов, ушибов, переломов; как защититься от насекомых; правила обращения с животными; признаки отравлений жидкостями, пищей парами, газом; признаки перегревания и теплового удара; какие бывают травмы; правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях века.

Должны уметь: заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки, следить за содержанием домашней аптечки, оказать себе первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях, при солнечных ожогах, если промокли под дождём; соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадавшему от электрического тока; оказать первую помощь при порезах, ушибах, переломах; оказать первую помощь при укусах насекомых; оказать себе первую помощь, если укусила собака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении; оказать первую помощь при травмах; оказать первую помощь при укусе змеи; заниматься самовоспитанием.

Способ проверки: наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, перемен, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов, беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, создание ситуации эксперимента, опрос на занятиях после пройденной темы, тестирование в конце года «Оцени себя сам».

К концу 3 года обучения

Должны знать: как воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совершать доброе дело; что такое ложь; почему дети и родители не всегда понимают друг друга; как воспитать в себе сдержанность; как отучить себя от вредных привычек; как относиться к подаркам; как следует относиться к наказаниям; как нужно одеваться; как вести себя с незнакомыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за столом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях; как вести себя в общественных местах; правила вежливого общения; что делать, если не хочется в школу; чем заняться после школы; что такое дружба и кто может считаться настоящим другом; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощным.

Должны уметь: общаться без напряжения и страха; думать о своих поступках; избегать при общении лжи; стараться понимать своих родителей; уметь сдерживать себя в необходимой

ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои поступки, за которые получили наказание; одеваться по ситуации; быть ответственным за своё поведение; помочь себе при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по телефону; уметь помочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; выбрать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспомощным.

Способ проверки: наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года: театрализованное действие «Огонёк здоровья», «Путешествие в страну здоровья» с конкурсами на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять, урок - соревнование «Культура здорового образа жизни».

К концу 4 года обучения

Должны знать: что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс; как помочь сохранить себе здоровье; должны знать, что принимая решение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих; почему дышать табачным дымом опасно для здоровья; почему некоторые привычки называются вредными (курение, алкоголь, наркотики); что такое волевое поведение; почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; знать, что взаимопомощь укрепляет здоровье мальчиков и девочек, а поддержка в семье сохраняет здоровье её членов.

Должны уметь: понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); стараться избегать стрессов; уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для своего здоровья поведение; отвечать за своё решение; уметь противостоять, если кто-то будет предлагать покурить; заниматься самовоспитанием; уметь сказать *нет*, если кто-нибудь будет предлагать попробовать алкоголь или наркотики; уметь оказывать помощь своим одноклассникам, поддерживать и помогать членам своей семьи.

Способ проверки: наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года проведение нестандартных уроков и праздников на повторение изученного за всю начальную школу: театрализованное действие «Дружба», спортивный праздник «День здоровья», сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу», костюмированный праздник «Чистота и здоровье», игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо», урок – КВН «Наше здоровье», праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».

Актуализация знаний проводится в виде опросов, предложенных учителем, конкурсов, сказок, рисунков, выполненных детьми дома. Занятия «Школы докторов здоровья», и в том числе физкультминутки, содержат два основных структурных компонента:

а) мотивационный компонент – т.е. выработка внутренней мотивации учения, являющейся основой формирования познавательного интереса;

б) операционный компонент – научить учащихся организовывать свою совместную здоровьесберегающую деятельность в соответствии с учебной задачей.

Практические занятия включают решение кроссвордов по теме занятия, задач по ОБЖ, деловые контрольные с применением игровых технологий.

Физкультминутки проводятся тут же, в классе, и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Они органически сочетаются с усвоением нового материала, но при этом не только не отвлекают от учения, а наоборот, способствуют интенсификации умственной работы. Эффективность занятий по данной программе в значительной степени зависит от разнообразия средств и методов, которые педагог использует в своей работе.

«Школа докторов здоровья» предусматривает следующие методы работы с детьми:

- занимательная беседа,
- рассказ,
- чтение и обсуждение детских книг по теме занятия,
- инсценирование ситуаций,
- просмотр видеофильмов.

Формы подведения итогов

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие **формы контроля**:

Входная диагностика: анкетирование и тестирование в начале учебного года.

Оценка в процессе: тесты, викторины и т.п. на проверку усвоения программы; активность учащихся на занятиях; оценка эмоционального фона по окончании занятия; повышение интереса учащихся к поиску информации по тематике курса; проявление интереса родителей к занятиям; применение полученных на уроках навыков в жизни.

Оценка по окончании программы: анкетирование и тестирование; практические задания

Содержание программы

Тема 1. Советы доктора Воды. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Практическая работа. Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. Друзья Вода и Мыло. Беседа по теме. Заучивание слов. Игровая ситуация. Творческая работа.

Тема 3. Глаза- главные помощники человека. Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Составление правил бережного отношения к зрению. Практическая работа. Игра «Полезно – вредно».

Тема 4. Профилактика гриппа.

Тема 5. Подвижные игры.

Тема 6. Чтобы уши слышали. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха

Тема 7. Почему болят зубы. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Правил сохранения слуха.

Тема 8. Чтобы зубы были здоровыми. Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворения. Практическая работа. Тест.

Тема 9. Как сохранить улыбку. Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Практическая работа. Творческая работа.

Тема 10. Профилактика гриппа.

Тема 11. Подвижные игры.

Тема 12. «Рабочие инструменты» человека. Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», Практическая работа. «Не пропусти мяч».

Тема 13. Зачем человеку кожа. Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 14. Надёжная защита организма. Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование

Тема 15. Если кожа повреждена. Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 16. Профилактика гриппа.

Тема 17. Подвижные игры.

Тема 18. Питание – необходимое условие для жизни человека. Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Практическая работа. Игра «Продолжи сказку».

Тема 19. Здоровая пища для всей семьи. Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Практическая работа. Золотые правила питания

Тема 20. Сон – лучшее лекарство. Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Практическая работа. Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 21. Контрольное занятие в форме защиты проектов.

Тема 22. Какое настроение? Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. 10 Практическая работа. «Азбука волшебных слов». Тест.

Тема 23. Я пришёл из школы. Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Практическая работа. Игра «Закончи рассказ».

Тема 24. Профилактика гриппа.

Тема 25. Подвижные игры.

Тема 26. Я - ученик. Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Тема 27. Вредные привычки. Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 28. Подвижные игры.

Тема 29. Контрольное занятие в форме защиты проектов

Тема 30 Скелет – наша опора. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка Это интересно. Правила первой помощи. Практическая работа «Само массаж ушей».

Тема 31. Осанка – стройная спина. Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения Тема

Тема 32. Если хочешь быть здоров. Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Практическая работа Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 33. Правила безопасности на воде.

Тема 34. Подвижные игры. Весёлые старты.

Тема 35. Обобщающий урок.

Тема 36. Контрольное занятие в форме защиты проектов.

Список литературы для учителей.

1. Буянов М.И. Размышления о наркомании: Кн. для учителя. - М., 1990.
2. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. - Спб., 1997.
3. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. - Ростов на/Дону: Феникс, 2007.
4. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. - Спб., 1996.
5. Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. - Спб., 1997.
6. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – М., 1995.
7. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. - М., 1982.
8. Колесов Д.В. Беседы об антиалкогольном воспитании: Кн. для учителя. М., 1989.
9. Лазарев М.Л. Здравствуй! Программа формирования здоровых детей дошкольного возраста: Руководство для воспитателей дошкольных образовательных учреждений. - М., 1997.
10. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. - Спб., 1997.
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О. Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. 1-4 классы. Москва: «ВАКО», 2011.
12. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. - И.: ТЦ «Сфера», 2001.
13. Ослепительная улыбка на всю жизнь: Методическое пособие по гигиене полости рта для начальной школы/Под ред. Г.М. Королева. - М.: Медиа Сфера, 1996.
14. Физкультура для всей семьи/ Сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. - М.: Физкультура и спорт, 1989.