**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Елизовская средняя школа №7 им. О.Н. Мамченкова»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ЕСШ №7

им. О.Н. Мамченкова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. А. Верижникова

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**факультатива «Территория здоровья»**

3 «А» класс

**34 ч.** общее количество

1 ч. в неделю

Программу разработала

учитель *Комарова Ирина Борисовна*

*высшей квалификационной* категории

МБОУ ЕСШ №7 им. О.Н. Мамченкова

г. Елизово

Согласовано

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

Зам. директора по УВР

МБОУ ЕСШ №7 им. О.Н. Мамченкова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Березина Е.В./

Елизово

**2017 г**



*Высшее благо достигается на основе полного*

*физического и умственного здоровья.*

*Цицерон*

**1. Пояснительная записка**

Актуальная задача современного образования – обучение школьников бережному отношению к своему здоровью с ранних лет. Проблема сохранения здоровья детей очень важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. По данным педиатров здоровые дети из общего числа школьников составляют не более 2,3 %.Школьное образование усугубляет нарушения физического и психического здоровья ребёнка, в результате 90% выпускников школ имеют хронические заболевания, ограничивающие возможности продолжения дальнейшего образования, службы в армии, внедрения в культурный и трудовой социум.

Причин такой ситуации множество: и плохая «экология», и снижение уровня благосостояния, и различные нервно-психические нагрузки. Но главным фактором ухудшения здоровья школьников является их пренебрежение к соблюдению элементарных законов здорового образа жизни. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни, а «знакомство» с вредными привычками ограничить на основании рекомендаций педагога-психолога.

Роль окружающей среды и санитарно-гигиенических условий, то есть факторов, влияющих на жизнь, здоровье и образование школьников, велика. При этом необходимо подчеркнуть, что 20% факторов приходится на условия внутришкольной среды, так как большую часть дня (более 70% времени) дети проводят в стенах школы. Поэтому необходимо, чтобы всё то, что формирует эту среду, включая школьные занятия, находилось в гармонии с детским организмом, соответствовало возрастным возможностям и особенностям детей и подростков. Именно о школьном периоде можно сказать, что в этот период формируется потенциал здоровья на всю жизнь. Состояние здоровья детей и подростков, сохранение здоровья будущих матерей и отцов является общегосударственной задачей, требующей комплексного решения.

Как учитель начальных классов, я поставила для себя **задачу:** способствовать формированию здорового жизненного стиля моих учеников. В целях создания условий для сохранения, укрепления, восстановления здоровья и обеспечения качественного образования без ущерба для здоровья школьников появилась необходимость разработать специальную Программу здоровьесбережения «Территория здоровья», которая является основой для функционирования воспитательной системы класса «Дорога к здоровью», предусматривающей:

* целенаправленную систематическую работу по укреплению здоровья в триаде – «учитель – ученик – родитель»;
* улучшение санитарно гигиенических условий и социально – психологического климата в коллективе;
* использование личностно – ориентированного подхода в преподавании учебных дисциплин.

Программа поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативной компетенции школьника, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа по программе предусматривается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы. Программа предполагает сотрудничество учителя, родителей, школьного психолога, школьного медицинского работника. При переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний должен расширяться, углубляться и дополняться.

**2. Основные принципы построения программы:**

**1.*Принцип научности*** – ненанесение вреда – подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

***2.Принцип комплексности и интегрированности*** – решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса и все х видов деятельности.

3***. Принцип непрерывности и преемственности*** – учёт уровня развития и состояния здоровья, проведение работы не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

4. ***Принцип последовательности*** – постепенный переход от простого к сложному.

5. ***Принцип результативности*** (контроля за результатами), отслеживание. Мониторинг и анализ результатов.

**3. Модель системы здоровьесбережения школьников**

**Образование детей в сфере здоровья**

**Физическое воспитание**

**Обеспечение безопасной и здоровой среды класса**

**Медицинская служба школы**

**Школьное питание**

**Социально-педагогическая служба школы**

**Образование родителей в области здоровья**

**Вовлечение родителей в работу по обеспечению здоровья детей**

**4. Цель программы «Территория здоровья»:**

формирование здоровой среды классного коллектива через создание единой образовательной системы укрепления здоровья обучающихся.

**5. Задачи программы:**

1**.** Обеспечить формирование мотиваций:

**обучающихся**

- к стремлению заботиться о своём здоровье

- к умению вести здоровый образ жизни

**учителя**

- к применению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе

- к деятельности по вопросам формирования детских навыков ЗОЖ через систему просветительской работы

2. Выстроить диагностическую систему отслеживания уровня состояния здоровья школьников в форме мониторинга.

3. Способствовать формированию навыков физической культуры и личной гигиены, как жизненной необходимости.

4. Проводить профилактику заболеваемости для поддержания высокой работоспособности обучающихся.

**6. Механизм реализации программы:**

**1 этап -** **организационный период**– **1класс.**

**2 этап** – **основной период** – последующие годы.

**Цель**: формирование здоровьесберегающей среды класса

**Задачи:**

* создать мотивацию потребности обучающихся в ЗОЖ;
* совершенствовать физкультурно-оздоровительные, медико – гигиенические, психолого – педагогические, социально- адаптирующие технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности;
* организовать мониторинг состояния здоровья и комфортности обучающихся;
* организовать проведение диагностик уровня и качества работы по сохранению здоровья обучающихся;
* организовать профилактическую работу с родителями.
* организовать деятельность классного коллектива по формированию навыков ЗОЖ и безопасного поведения обучающихся.

**7. Направления деятельности**

**Организация образовательного процесса**

* Организация питания обучающихся (завтрак, обед)
* Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (на уроках, вне урока, через систему дополнительного образования).
* Соблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса.
* Компенсация недостаточной двигательной активности обучающихся за счёт организации динамических пауз, физкультминуток, Дней здоровья и спорта, организации внеклассной работы по здоровьесбережению.
* Широкое применение воспитательных технологий (КТД, классных часов, викторин, конкурсов, игровых программ).
* Мониторинг заболеваемости.

**Сотрудничество с родителями**

Здоровый образ жизни, которому учат школьника, должен находить каждодневную реализацию дома, то есть закрепляться, наполняться практическим содержанием. Поэтому необходимо продуктивное сотрудничество школы и родителей на этой основе.

**Направления:**

* Формирование банка данных о семьях и родителях обучающихся (социальный паспорт класса).
* Организация родительского всеобуча по направлению «Здоровьесбережение детей».
* Организация деятельности родительского комитета.
* Групповые и индивидуальные беседы и консультации.

**Формы взаимодействия**

* Ежегодные профилактические медицинские обследования обучающихся.
* Беседы
* Диспуты
* Классные часы
* Уроки – тренинги
* Родительские собрания

**8. Кадровое обеспечение программы**

* классный руководитель;
* учитель физкультуры;
* медицинский работник школы;
* школьный психолог:
* социальный педагог.

**9. Методическое обеспечение программы**

* МО классных руководителей;
* диагностика уровня обученности школьников в области гигиены и ЗОЖ;
* открытые внеклассные профилактические мероприятия;
* семинары;
* обобщение опыта;
* мониторинг;
* анализ результатов здоровьесберегающей деятельности.

**Тематические разделы Программы**

1. Самопознание

2. Я и другие

3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.

4. Питание и здоровье

5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.

6.Культура потребления медицинских услуг.

7. Профилактика вредных привычек.

8. Предупреждение употребления ПАВ.

9. Оздоровление

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Содержание** | **Ожидаемый результат** |
| ***Самопознание*** | ***«Знание своего тела»***. Здоровье и болезнь. Гуманное отношение к физическим недостаткам людей.  ***«Самопознание через ощущения, чувства, образ и эмоции».*** Способы проявления эмоций и выражения чувств. | Школьник умеет различать отклонения от собственной физиологической нормы. Доброжелательно относится к людям, имеющим физические недостатки.  Умеет сдерживать свои эмоции. |
| ***Я и другие*** | ***«Моя семья»*** . Конфликты в семье.  ***«Я как член коллектива».*** Дружба. Взаимовлияние людей. От ношения между мальчиками и девочками. Правила групповой деятельности. Классный коллектив. | Школьник умеет аргументировать свои убеждения в отношениях с родителями.  Обладает элементарными навыками поведения в коллективе. Проявляет активность, способен выслушать мнение других и подчиниться. |
| ***Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.*** | ***«Гигиена тела».*** Факторы риска заболеваний кожи, волос, ногтей, развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами.  ***«Учёба и здоровье».***Режим работы за компьютером.  ***«Отдых и здоровье».*** Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы его снятия | Школьник соблюдает гигиенические требования сам и требователен в этом вопросе к окружающим.  Знает о вредных факторах воздействия компьютера на организм человека, старается избегать их.  Умеет снять напряжение и утомление с помощью усвоенных приёмов. |
| ***Питание и здоровье*** | ***«Гигиена питания».*** Процесс пищеварения. Режим питания. непереносимость отдельных продуктов и блюд.  Правила поведения за столом | Школьник имеет представление о процессе пищеварения и негативных последствиях несоблюдения режима питания.  Умеет правильно вести себя за столом в различных ситуациях. |
| ***Основы личной безопасности и профилактика травматизма.*** | ***«Безопасное поведение на дорогах».*** Нестандартные ситуации на дороге.  ***«Бытовой и уличный травматизм».*** Правила безопасного поведения на воде: в бассейне, аквапарке, на реке, озере, море.  ***«Опасные ситуации».*** Экстремальные ситуации. | Школьник умеет прогнозировать развитие ситуации на дороге.  Умеет распознавать «опасные зоны».  Умеет позвать на помощь. |
| ***Культура потребления медицинских услуг.*** | ***«Выбор медицинских услуг»*** .Типы учреждений и специалистов. оказывающих медицинскую помощь.  ***«Обращение с лекарственными препаратами».***  Народные средства первой доврачебной помощи (снижение температуры, снятие головной боли и др.) | Школьник знает, к какому специалисту обратиться в связи с болезнью. Знает минимальный арсенал лекарственных препаратов, которые принимают без назначения врача (при головной боли, при высокой температуре и др.) |
| ***Профилактика вредных привычек.***  ***Предупреждение употребления ПАВ.*** | Болезни человека, связанные с употреблением табака, алкоголя, наркотиков. | Школьник имеет сформировавшееся представление о негативных общественных проявлениях (курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания). |
| ***Оздоровление*** | Физкультминутки. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для улучшения слуха. Гимнастика для глаз. Гимнастика для кистей рук. Комплекс упражнений для выработки правильной осанки. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Точечный массаж. Самомассаж. Упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата и мышц других внутренних органов. | Школьник владеет приёмами проведения оздоровительных упражнений. |

Предполагаемая практическая работа: Защита проекта **«Где подстерегает опасность».**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**занятий факультатива**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/н | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Знание своего тела | 1 |
| 2 | Самопознание через ощущения, чувства, образ и эмоции | 1 |
| 3 | Моя семья | 1 |
| 4 | Я как член коллектива | 1 |
| 5 | Гигиена тела | 1 |
| 6 | Учёба и здоровье | 1 |
| 7 | Отдых и здоровье | 1 |
| 8 | Гигиена питания | 1 |
| 9 | Безопасное поведение на дорогах | 1 |
| 10 | Бытовой и уличный травматизм | 1 |
| 11 | Опасные ситуации | 1 |
| 12 | Выбор медицинских услуг | 1 |
| 13 | Обращение с лекарственными препаратами | 1 |
| 14 | Болезни человека, связанные с употреблением табака, алкоголя, наркотиков. | 1 |
| 15 | Дыхательная гимнастика | 1 |
| 16 | Комплекс упражнений для выработки правильной осанки. | 1 |
| 17 | Упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата и мышц других внутренних органов. | 1 |
| 18 | Осторожно – тонкий лёд! | 1 |
| 19 | Эстафета на лыжах | 1 |
| 20 | Зимние забавы | 1 |
| 21 | Снежный гороскоп | 1 |
| 22 | Наши враги – грипп и простуда | 1 |
| 23 | Зачем нужно проветривать класс? | 1 |
| 24 | Наши враги – грипп и простуда | 1 |
| 25 | Здоровый сон | 1 |
| 26 | Пыль и здоровье | 1 |
| 27 | Ты и телевизор | 1 |
| 28 | Игра в футбол | 1 |
| 29 | Уроки осторожности | 1 |
| 30 | Аптека на подоконнике | 1 |
| 31 | Растения - целители | 1 |
| 32 | Движение – путь к здоровью | 1 |
| 33 | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |
| 34 | Уроки хорошего поведения | 1 |
|  | **Итого:** | 34 |

**10. Ожидаемые результаты**

* создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности;
* укрепление здоровья школьников через овладение умениями и навыками заботы о своём здоровье и безопасном поведении;
* снижение уровня заболеваемости обучающихся, положительная динамика состояния здоровья младших школьников;
* повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
* повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
* повышение приоритета здорового образа жизни.

В основе курса лежит личностный и проектный подход. Предполагается, что каждый ученик выстраивает собственное представление об изучаемом предмете или явлении через свой личный опыт, через переживание некоторых значимых для себя феноменов и через участие в определенной совокупности практических проектов.

Занятия проводятся как на уроках окружающего мира, так и на внеклассных занятиях. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в классе.

**11. Литература**

1 Доклад о состоянии здоровья детей в Российской Федерации (по итогам Всероссийской

диспансеризации 2002 г.) // Медицинская газета. 2003. №30. С.15-18.

2. Здоровьесберегающий урок. Автор-составитель И.И. Колисник. - Научный Центр

Развитие образовательных инициатив. Саратов.

3. Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника?/ Начальная

школа, 2007. - № 2. – с. 58 – 61.

4. Ковалёва Л.М., Тарасенко Н.Н. Психологический анализ особенностей адаптации

первоклассников к школе/ Начальная школа, 1996. - № 7. – с. 17 - 22.

5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.:

«ВАКО», 2004.

6. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Режим учёбы и отдыха ослабленных детей./ Начальная

школа, 2003. - № 9. – с. 88 – 94.

7. Лосев П.Н., Дейс С.В. Психолого-педагогический анализ особенностей адаптации

первоклассников к школе. / Начальная школа, 2005. - № 8. – с. 51 - 55.

8. Мониторинг охраны здоровья школьников. Автор-составитель И.И. Колисник. –

Научный Центр Развитие образовательных инициатив. Саратов.

9. Методические рекомендации по интеграции программы «Основы здорового образа

жизни» в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения. - Саратовский

институт повышения квалификации и переподготовки работников

образования. САРАТОВ 2003http://health.best-host.ru