Центральный административный округ г. Краснодара

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №2

Утверждено

решением педсовета протокол №\_\_\_\_\_\_\_

от ’’\_\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 года

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Модифицированная программа по внеклассной работе**

**”Дорога к здоровью”**

**1-4 класс**

**Учитель начальных классов**: Бодриченко О.А.

Программа разработана на основе примерной программы «Основы здорового образа жизни».

«Формирование здорового образа жизни у младших школьников». Автор - составитель. М.А. Павлова. Волгоград. Издательство «Учитель»,2008 год.

**Эксперты:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Модифицированная программа по внеклассной работе**

**«Дорога к здоровью» для учащихся начальных классов.**

**Пояснительная записка**

Модифицированная программа по внеклассной работе составлена на основе примерной программы «Основы здорового образа жизни», автор-составитель М.А. Павлова, Издательство «Учитель»,2008 год, рецензенты: М.Ю. Михайлина, кандидат социологических наук, С.И. Белянина, доктор биологических наук, профессор М.М. Орлова, кандидат психологических наук.

Здоровье - самое главное богатство человека. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути. В  последнее время наблюдается резкое ухудшение здоровья учащихся. Малоподвижный образ жизни, компьютерные игры, экологические проблемы, эпидемии - все это отрицательно влияет на здоровье будущих граждан. Исследования 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-психологическими расстройствами - с 5,6% до 16,4%, с нарушениями осанки - с 1,9% до 16,8%. В этой ситуации все чаще приходится задумываться, как школа может повлиять на улучшение состояния здоровья школьников.

Утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня рассматривается в практике работы учителя как одно из приоритетных направлений гуманизации образования. В основу учебно-воспитательного процесса МОУ СОШ №2 г. Краснодара положены три принципа: «Здоровье - развитие – обучение», поэтому педагогическим коллективом проводится большая работа по формированию устойчивого положительного отношения к пониманию приоритетности своего здоровья и здорового образа жизни.

Мною разработана и успешно внедряется модифицированная программа по внеклассной работе «Дорога к здоровью», которая представляет собой общеметодологическую модель, успешно взаимодействующую  со всеми программами школы. Данная программа составлена для учащихся начальных классов. Планирование составлено из расчёта 1 час в неделю в течение года. В ней учтены психологические и физиологические особенности младшего школьника, его потребность в движении, смене видов деятельности, соблюдении режима дня, игре, подражании. Так как физиологические особенности школьников 1 – 4 классов требуют особого подхода к построению режима умственной деятельности, к организации здоровьесберегающей структуры урока, необходимо построить процесс обучения так, чтобы он не превратился в фактор негативного воздействия на здоровье.

Модифицированная программа «Дорога к здоровью» реализуется по  двум направлениям:

* учебно-педагогическое;
* оздоровительно-воспитательное.

***Цель программы:*** воспитание культуры здоровья, профилактика заболеваний и улучшения качества жизни младшего школьника.

***Основные задачи:***

1.    *Учебно-педагогического блока:*

* Создать условия для комфортного ощущения ребенка в школе, для его полноценного развития, для сохранения его здоровья;
* Нормировать учебную нагрузку, объем домашних заданий и режима дня;
* Увеличить двигательную активность учащихся на уроке с целью предупреждения утомляемости (проведение оздоровительных пауз во время уроков, организация динамических перемен);
* Организовать полноценное сбалансированное питание учащихся с учетом особенностей состояния их здоровья.

2.     *Оздоровительно-воспитательного блока:*

* Воспитывать у  детей нормы здорового образа жизни, пропагандировать правила гигиены;
* Привлекать учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
* Сохранить и нормализовать физическое и психическое здоровье учащихся;
* Привлекать системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.

***Направления работы по модифицированной программе "Дорога к здоровью":***  
Первое направление предусматривает организацию учебно-воспитательного процесса в соответствии с условиями, способствующими всестороннему развитию ребенка, получению им высокого уровня знаний при сохранении его здоровья на уроках, применение здоровьесберегающих технологий, привлечение родителей к пропаганде здорового образа жизни и воспитанию культуры поведения.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы  – **это рациональная организация урока**. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

* Объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
* Нагрузка от дополнительных занятий в школе;
* Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

Чтобы результативно реализовать здоровьесберегающую технологию в своей педагогической деятельности в моё классе применяются  образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности. *Личностно-ориентированные*, где в центр образовательной системы личность ребёнка, которая  превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений я выделяю:

**Педагогику сотрудничества** можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов. Важнейшая черта этой педагогики – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

**Технологии  развивающего обучения**, которые  строятся на плодотворных идеях Л.С. Выготского, в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся. Работая по традиционной системе, я опираюсь  на «зону ближайшего развития» ученика при построении его индивидуальной образовательной программы. Это позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды. Это  является важным моментом, положительно влияющим на психологическое состояние ученика, а в динамике – и на его здоровье.

**Технологии уровневой дифференциации обучения.** Свои уроки я строю  с  учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося, использую трехуровневые задания, в том числе и контрольные работы.  Появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми.

***Оздоровительные минутки  во время урока:***

Часть урока (3-5 минут) дети обучаются стоя. Это может быть чтение, слушание, говорение.

* Выполнив задание учителя, ученик встает. Таким образом, сменив позу сидения на позу стояния, ребенок отдыхает, а учитель может ориентироваться, как быстро дети справляются с учебной задачей.
* Учитель ведет урок не только стоя у доски классной комнаты, а может находиться в любой части класса. Ученики в свою очередь вынуждены поворачиваться вслед за учителем, вращать головой
* Использование  элементов методики офтальмолога Базарного «Зрительные тренажеры». Такие тренажеры предназначены для снятия напряжения с мышц глаз. Отдых для глаз уместен после длительного письма или чтения, поэтому использовать тренажер можно на любом уроке.
* Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, необходимо проводить  физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.

Второе направление включает в себя комплекс оздоровительно-воспитательной работы с учащимися. С целью повышения двигательной активности учащихся предусмотрены динамические паузы, физкультминутки на уроках во всех классах, прогулки на свежем воздухе после окончания уроков, спортивные часы. Дети посещают спортивные секции. В классе проводятся общеоздоровительные мероприятия. Ведется строгий контроль над соблюдением санитарно-гигиенических норм в условиях школы. Большое внимание обеспечению рационального и полноценного питания учащихся.

**Пути реализации модифицированной программы «Дорога к здоровью»**

*Учебно-педагогический блок:*

1.      Основы здорового образа жизни;

2.      Окружающий мир;

3.      Литературное чтение;

4.      Технология;

5.      Система работы учителей-логопедов;

6.      Работа психолого-педагогической службы (анкетирование учащихся, оказание психологической и социальной поддержки).

*Оздоровительно-воспитательный блок:*

1.      Система классных часов, разработанных по темам;

2.      Система внеклассных мероприятий;

3.      Проведение тематических родительских собраний;

4.      Работа школьной столовой (организация горячего питания, витаминизация пищи, употребление кислородного коктейля).

5.      Работа медицинской службы (плановые профосмотры, профилактические прививки, просветительская работа).

**Знания и умения.**

*Учащиеся должны знать:*

* Значение образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
* Как охранять свое здоровье от простудных и других инфекционных заболеваний;
* Как правильно питаться;
* Для чего нужна физкультура;
* Что такое правильная осанка и как ее поддерживать;
* Что такое закаливание. Способы закаливания;
* Что такое гигиена. Как соблюдать правила гигиены;
* Что такое режим дня;
* Полезные привычки. Как их создать;
* Вредные привычки. Как от них избавиться;
* Правила и нормы поведения во время учебных занятий, соревнований, игровой деятельности, нахождения вблизи водоема, железной дороги и в общественном транспорте;
* Лечебные свойства растений, уметь их использовать для профилактики.

*Учащиеся должны уметь:*

* Правильно строить режим дня, выполнять его;
* Применять на практике основные нормы гигиены.
* Принимать активное участие в реализации проектов направленных на укрепление здоровья;
* Оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях;
* Удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течение всего дня;
* Распознавать и анализировать опасные ситуации.

*Ожидаемые результаты:*

1. Повышение уровня гигиенических знаний, сознательного поведения;
2. Формирование мотивации, практических знаний и умений по обеспечению здорового образа жизни;
3. Улучшение показателей здоровья;
4. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья учащихся класса;
5. Снижение количества ситуаций, представляющих опасность для здоровья младших школьников;
6. Решение проблемы: «Человек – образ жизни – образование – здоровье».

Программа каждого года обучения состоит из **пяти блоков.**

- Содержание **эстетического блока** включает основные философские понятия о мире, жизни, закономерностях существования Вселенной. Формирует такие понятия как забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.

-Содержание **психологического блока** развивает понятия о строении и проявлении психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения приводить в гармонию и единство разные стороны своей личности. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактики болезней, асоциального поведения и умения быть здоровым.

-Содержание **правового блока** обеспечивает необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье, формирует навыки правового поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

-Содержание **семьеведческого блока** даёт комплексные знания о механизмах создания, развития и функционирования семьи. Формирует ценность и потребность в семье, развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, реализации здорового образа жизни в семье, способствует развитию полоролевого поведения, мужественности и женственности.

-Содержание **медико-гигиенического блока** даёт основные знания о гигиене и профилактике болезней, раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела, формирует отношение к своему телу как к ценности, развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда т отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам.

Весь программный материал распределён следующим образом:

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ТЕМА** | **Количество часов** | |
| **Примерная программа** | **Модифицированная**  **программа** |
|  | **Я в ответе за всё на планете.** | **34** | **33** |
|  | **Этический блок.** | **8** | **8** |
| 1. | Такой разный мир людей. | 1 | 1 |
| 2. | Поведение в школе. Я –ученик. | 1 | 1 |
| 3. | Настроение в школе. | 1 | 1 |
| 4. | Настроение после школы. | 1 | 1 |
| 5. | Я и мои поступки. |  | 1 |
| 6. | Что такое воспитание себя. | 1 | 1 |
| 7. | Жить для себя и жить для других. | 2 | 1 |
| 8. | Добро и зло в жизни людей. | 1 | 1 |
|  | **Психологический блок.** | **8** | **8** |
| 1. | Занятие по развитию воображения. | 3 | 2 |
| 2. | Развитие внимания. | 2 | 2 |
| 3. | Занятия по развитию памяти. | 2 | 2 |
| 4. | Развитие мышления. | 1 | 2 |
|  | **Правовой блок.** | **4** | **3** |
| 1. | Что такое жестокость. | 1 | 1 |
| 2. | Насильственное и ненасильственное решение проблем | 2 | 1 |
| 3. | Анализ опасных ситуаций. | 1 | 2 |
|  | **Семьеведческий блок.** | **6** | **6** |
| 1. | Как быть папой? Как быть мамой?(Особенности ролевых взаимоотношений в семье). | 3 | 2 |
| 2. | Ответственность в семье. | 1 | 2 |
| 3. | Папа, мама, я- дружная семья! | 2 | 2 |
|  | **Медико-гигиенический блок.** | **8** | **8** |
| 1. | Дружи с водой. Советы доктора Воды. | 1 | 1 |
| 2. | Друзья Вода и Мыло. | 1 | 1 |
| 3. | Забота о глазах. Глаза-главные помощники человека. | 1 | 1 |
| 4. | Уход за ушами. Чтобы уши слышали. | 1 | 1 |
| 5. | Почему болят зубы. Уход за зубами. | 1 | 1 |
| 6. | Чтобы зубы были здоровыми. Уход за зубами. | 2 | 1 |
| 7. | “Рабочие инструменты ”человека. |  | 1 |
| 8. | Расти здоровым! | 8 | 1 |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Красота спасёт мир.** | **34** | **37** |
|  | **Этический блок.** | **6** | **6** |
| 1. | Зачем я не этой земле. | 1 | 2 |
| 2. | Я- часть природы. | 2 | 2 |
| 3. | Красота окружающего мира. | 3 | 2 |
|  | **Психологический блок.** | **8** | **8** |
| 1. | Развитие познавательной сферы. | 3 | 2 |
| 2. | Эмоциональная сфера. Её развитие. | 3 | 3 |
| 3. | Развитие навыков общения. | 2 | 3 |
|  | **Правовой блок.** | **4** | **4** |
| 1. | Правила поведения. | 1 | 2 |
| 2. | Правила поведения и красоты. | 2 | 1 |
| 3 | Правила поведения и здоровье. | 1 | 1 |
|  | **Семьеведческий блок.** | **6** | **6** |
| 1. | Чистота в доме и в школе. | 1 | 2 |
| 2. | Как делают уборку в доме и в школе. | 2 | 2 |
| 3. | Как я делаю уборку в доме и в школе. | 2 | 1 |
| 4. | Мужские и женские обязанности. | 1 | 1 |
|  | **Медико-гигиенический блок.** | **10** | **13** |
| 1. | Мой организм -целая планета. | 1 | 1 |
| 2. | Я хозяин своего здоровья. | 1 | 1 |
| 3. | Путешествие по этой планете и знакомство с её жителями, устройством и функционированием. | 1 | 1 |
| 4. | Дыхание, осанка и движение- ритмы, суть жизни. | 1 | 1 |
| 5. | Законы гармонизации и рассогласования по ритмам. | 1 | 1 |
| 6. | Советы наоборот .Что нужно сделать для того, чтобы заболеть? | 1 | 1 |
| 7. | Как легче болеть и быстро выздоравливать? Совет наоборот. | 1 | 1 |
| 8. | Творчество и здоровье. | 1 | 1 |
| 9. | Развитие творческого воображения .Его значение. | 1 | 1 |
| 10. | Нехотяй. (Не хочу, не могу, не буду.). | 1 | 1 |
| 11. | Неунывайки (хочу знать, узнаю, могу и сумею). |  | 1 |
| 12. | Питание и здоровье. Что такое пища и как её приготовить. |  | 1 |
| 13. | Внутренняя кухня человека( пищеварительная и выделительная системы). |  | 1 |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Во имя общего блага.** | **36** | **34** |
|  | **Этический блок.** | **6** | **6** |
| 1. | Забота и ответственность. | 1 | 2 |
| 2. | Проявление заботы в окружающем мире. | 2 | 1 |
| 3. | Проявление заботы о моём городе. | 2 | 1 |
| 4. | Проявление заботы о моей школе. | 1 | 2 |
|  | **Психологический блок.** | **10** | **8** |
| 1. | Развитие познавательной сферы. | 3 | 2 |
| 2. | Эмоциональная сфера. Её развитие. | 3 | 2 |
| 3. | Развитие навыков общения. | 3 | 2 |
| 4. | Развитие эмпатии в реальном общении ребёнка. | 1 | 2 |
|  | **Правовой блок.** | **5** | **5** |
| 1. | Правила безопасного поведения. | 2 | 2 |
| 2. | Ответственность за безопасное поведение. | 2 | 2 |
| 3. | Правила поведения в школе и на улице. | 1 | 1 |
|  | **Семьеведческий блок.** | **5** | **5** |
| 1. | Что такое труд. | 1 | 2 |
| 2. | Труд в моей семье. | 2 | 2 |
| 3. | Что я больше всего люблю делать. | 2 | 1 |
|  | **Медико-гигиенический блок.** | **8** | **10** |
| 1. | Как можно создать здоровую среду возле себя? | 1 | 1 |
| 2. | Забота о коже. Зачем человеку кожа. | 1 | 1 |
| 3. | Надёжная защита организма - кожа. | 1 | 1 |
| 4. | Если кожа повреждена. | 1 | 1 |
| 5. | Сон-лучшее лекарство. | 1 | 1 |
| 6. | Как сделать сон полезным. | 1 | 1 |
| 7. | Здоровая Пища для всей семьи! | 1 | 1 |
| 8. | Вредные привычки. | 1 | 1 |
| 9. | Вред применения токсических веществ. |  | 1 |
| 10. | Полезные привычки, как их создать? |  | 1 |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Святость жизни.** | **36** | **37** |
|  | **Этический блок.** | **8** | **8** |
| 1. | Представление о смысле жизни. | 2 | 3 |
| 2. | Уникальность и неповторимость всех форм жизни. | 3 | 2 |
| 3. | Самоценность личности. | 3 | 3 |
|  | **Психологический блок.** | **8** | **6** |
| 1. | Развитие эмоциональной сферы. | 4 | 3 |
| 2. | Развитие навыков общения. | 4 | 3 |
|  | **Правовой блок.** | **4** | **6** |
| 1. | Манипуляции в обществе. | 2 | 2 |
| 2. | Агрессия -формы проявления. | 1 | 2 |
| 3. | Что значит победить другого человека. | 2 | 2 |
|  | **Семьеведческий блок.** | **6** | **6** |
| 1. | История создания праздников. | 2 | 2 |
| 2. | Семейные праздники в традициях народов. | 2 | 2 |
| 3. | Этапы проведения праздников. | 2 | 2 |
|  | **Медико-гигиенический блок.** | **10** | **11** |
| 1. | Скелет – наша опора. | 1 | 1 |
| 2. | Осанка- стройная спина! | 1 | 1 |
| 3. | Как закаляться. Обтирание и обливание. | 1 | 1 |
| 4. | Как правильно вести себя на воде. | 1 | 1 |
| 5. | Если хочешь быть здоров. | 1 | 1 |
| 6. | Как оценить количество и качество своего здоровья (мониторинг физического здоровья). | 1 | 1 |
| 7. | Связь дыхания и сознания. | 1 | 1 |
| 8. | Что значит быть и жить в настоящем времени. | 1 | 1 |
| 9. | Совет наоборот: “Я умею обижаться”. | 1 | 1 |
| 10. | Мужественность. Женственность. | 1 | 1 |
| 11. | Доктора Природы. |  | 1 |