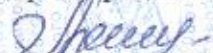


Центр психолого-медико-социального сопровождения
Московского административного района Санкт-Петербурга

«Утверждено»

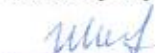
Директор ЦПМСС

 М.М. Ларионова

« 1 » сентября 2009 г.

«Согласовано»

Зав.кафедрой психологии СПбАППО

 / Шингаров С.М.

« 1 » сентября 2009 г.

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию
Государственное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
(повышения квалификации специалистов)
Санкт-Петербургская академия постдипломного
педагогического образования (СПб АППО)
ул. Ломоносова, д. 11-13, 181002, Санкт-Петербург
тел. (812) 315-35-53, факс 572-25-49

Учебная программа

«Уроки здоровья»

(для учащихся 1-4 классов)

Составитель: Артемьева Лариса Игоревна

педагог-психолог

Санкт-Петербург

2009

1. Введение

Здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь невозможна без здоровья.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровье — не только наследственность, но и образ жизни. Всемирная организация здравоохранения определяет это так: "Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия". Самое ценное для человека - это здоровье.

Здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены - добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Подготовка ребенка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения, особенно для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

По данным Минздравминпрома и Госкомэпиднадзора России лишь 14 % детей практически здоровы, 50 % имеют функциональные отклонения, 35-40% имеют хронические заболевания. Количество детей, которые уже в начальных классах оказываются не в состоянии за отведенное время и в необходимом объеме усвоить программу, колеблется от 20% до 30% от общего числа учащихся.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

Актуальность

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский писал: "Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя."

В Федеральной программе развития образования на 2000-2010 г. в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья, разработка здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и ЗОЖ.

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Здоровье каждого человека прежде всего зависит от усилий, которые он прилагает для укрепления своего здоровья, и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни (ЗОЖ).

От здоровья и жизнелюбности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Важную роль в сохранении здоровья имеет здоровый образ жизни, основанный на достаточной двигательной активности, рациональном питании, правильном режиме дня, отсутствии вредных привычек.

Дети младшего возраста наиболее восприимчивы к обучающим воздействиям. Поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей основам здорового образа жизни.

Поступление ребёнка в школу — первая большая и серьёзная ступень в его жизни.

От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к постоянному напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребенка. Научить ребенка беречь свое здоровье, вести здоровый образ жизни - задача родителей и образовательных учреждений.

ЗОЖ определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собой, с другими людьми, с обществом и природой.

Необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Чтобы мотивировать его на здоровоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления,

Предлагаемая программа «Уроки здоровья» нацелена на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Обучение здоровому образу жизни особенно важно для детей младшего школьного возраста, чтобы учащиеся овладели объективными, соответствующими их возрасту знаниями о здоровом образе жизни. Необходимо сформировать у них здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам (употребление табака, алкоголя).

Цель:

Формировать установки на ЗОЖ и ответственное поведение, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам.

Задачи:

1. Дать учащимся объективные, соответствующие возрасту знания о здоровом образе жизни.
2. Дать представление о правильном режиме дня, рациональном питании и гигиенических навыках.
3. Закрепить негативное отношение к вредным привычкам.
3. Дать представление о здоровье, как о жизненной ценности.
4. Воспитывать бережное и ответственное отношение к своему здоровью.

Адресат

Программа «Уроки здоровья» предназначена для учащихся 1-4 классов и проводится в рамках психологического просвещения.

2. Учебно-тематический план

	Тема занятия	Кол-во часов	Лекционные сообщения	Практические занятия
1.	Что такое здоровье? Я выбираю движение. Как правильно питаться.	1 час	15 минут	45 минут
2.	Режим. Чистота залог здоровья. Полезные и вредные привычки	1 час	15 минут	45 минут
	ИТОГО	2 часа		

3. План и этапы работы

Этап	Тема занятия	Кол-во часов	Теоретич. блок	Практич. блок
1. Подготовительный	Презентация программы для администрации и педагогического коллектива. Организационные моменты	1 час	1 час	-
2. Деятельный	Проведение групповых тематических занятий с классом	2 часа	30 минут	1,5 часа
3. Заключительный	Анализ анкет	0,5 часа	-	0,5 часа
	ВСЕГО	3,5 часа		

4. Диагностические методики: анкета.

5. Формы и методы работы

Беседы, дискуссии, игры, викторины, творческие задания. Упражнения носят вариативный характер для разных возрастных групп (1-2 кл., 3-4 кл., см. приложения).

6. Предполагаемый результат

Расширение знаний младших школьников о ЗОЖ:

- понимание значение образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия;
- знание и соблюдение правила личной гигиены;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основные правила рационального питания с учетом возрастных особенностей;
- пониманис значение двигательной активности для развития здорового организма;
- знание о психологических последствиях вредных привычек.

7. Диагностика результативности

1. Анкета обратной связи (прил. 13)
2. Оценка уроков учениками (прил. 14)
3. Карта наблюдения эмоциональной, интеллектуальной и коммуникативной вовлеченности. (прил. 15)

Важным элементом подобного обучения является оценка уроков учениками. Она отражает, вовлечены ли эмоционально ученики в происходящее на уроке, а также то, что они усвоили.

8. Оборудование

1. Для проведения занятий необходимо помещение, столы, стулья.
2. Бумага, ручки.
3. Плакат с пословицами.
4. Трехлитровая банка, 2 шарика, кусочек хлеба, вода 2,5 литра
5. Буквы, карточки с продуктами, жетоны-40 штук.
6. Две луковицы и две морковки.

9. Содержание занятий

1 занятие. Тема «Что такое здоровье?»

(беседа с детьми 1-2 кл)

Отгадайте загадку:

- Что на свете дороже всего? (здоровье).
- А что такое здоровье?

(Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).

Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней.

Человек - сам творец своего здоровья. Здоровье невозможно найти, приобрести, отнять. Оно дано нам от природы. Его можно только сохранить или потерять.

- У кого-нибудь, когда-нибудь что-нибудь болело?

Давайте поговорим о том, что помогает нам быть здоровым?

- Откуда берется здоровье?
- Как стать здоровым?
- Что необходимо знать и предпринимать для своего здоровья?
- Почему одни люди здоровее других?
- Можем ли мы сами влиять на здоровье?

Правильно. Чтобы быть здоровым нужно с раннего возраста вести активный образ жизни, соблюдать правила личной гигиены, режим, правильно питаться, закаливаться, заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе- т.е. вести ЗОЖ.

(беседа с детьми 3-4 кл)

- Здравствуйте! Что я сейчас сделала? (Поздоровались)
- А что означает это слово: «здравствуйте»? (Пожелание здоровья)