

Пояснительная записка

Программа «Здоровье» (формирование основ культуры здоровья у младших школьников) - имеет **социально-педагогическую направленность**.

Здоровье людей относится к числу главных проблем. Конкретно для ОДОД ГОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» эта программа очень актуальна.

Проблема снижения уровня здоровья детей стоит чрезвычайно остро. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения. Среди причин, которые привели здоровье детей в плачевное состояние, можно назвать плохую наследственность, вредное влияние окружающей среды и условий жизни, как в семье, так и в образовательных учреждениях: недостаточное освещение рабочих мест, перегруженность основными и дополнительными занятиями, неблагоприятное психологическое климата школьного коллектива, интенсификация образования.

На сегодняшний день, по данным Минздрава России, только одного из десяти школьников можно признать здоровым. Следовательно, бесспорна необходимость и приоритетность существования программы, направленной на воспитание элементарной культуры отношения к своему здоровью, формированию потребности, умения и решимости творить свое здоровье.

Педагогически целесообразно давать детям установку на здоровый образ жизни, которая не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность такого воздействия состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста.

Актуальность программы заключается в том, что в ней особое внимание уделено медико-биологическим, психологическим, экологическим и социальным аспектам физического и нравственного здоровья детей.

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации, здоровье каждого человека, в том числе и ребенка, определяется соотношением внешних и внутренних воздействий на его организм, с одной стороны, и возможностями самого организма противостоять нежелательным воздействиям, защищаться от них, по возможности усиливая воздействие полезных для здоровья факторов, с другой стороны.

Степень успешности этой деятельности – устранения вредных воздействий (корректировка окружающей среды) и повышения устойчивости (тренировка, повышение адаптационных способностей организма) – определяет направление усилий по сохранению и укреплению здоровья.

Принципы программы:

- У каждого ребенка свой потенциал здоровья, его нужно учитывать.
- Здоровье – это состояние организма, им нужно научиться управлять.
- Здоровье – это результат собственного творчества.

- Принцип сотрудничества педагогов и родителей.

Содержание программы «Здоровье» логически основывается на знаниях детей, полученных ими в общеобразовательной школе, развивает и углубляет их.

Данная программа построена с учетом основополагающих принципов валеологии, разработанных АППО.

Программа предполагает тесное сотрудничество педагога с другими педагогами школы, а также с медиками и работниками общественного питания.

Новизна программы «Здоровье» в том, что организация образовательной деятельности детей строится на основе валеологически - структурированного занятия. Такой подход позволяет поддерживать умственную работоспособность обучающихся на оптимальном уровне в течение всего занятия, не вызывая утомления. Это, в свою очередь, создает положительный оздоровительный эффект и условия для формирования мотивации здоровья.

Методика работы позволяет творчески подходить к вопросам образования и оздоровления детей, открывает возможности для инновационной деятельности. Занятия проводятся преимущественно в игровой форме. Главной задачей является создание такой рефлексивной среды, в рамках которой становится возможным самопознание, самосовершенствование и постановка смысловых проблем, касающихся понимания сущности здорового образа жизни.

Познавательный теоретический материал дается в форме сказки, рассказа с элементами беседы в сочетании с практическими занятиями, физкультурными и оздоровительными минутками, тренингом и гимнастикой для глаз, коррекцией осанки, дыхательной гимнастикой, аутотренингами, самомассажем пальцев рук, стоп, ушных раковин, релаксацией.

Широко используются такие виды деятельности как: элементы изобразительного искусства, подвижные игры, игры-путешествия, ролевые игры.

После каждой темы проводится анализ результативности в форме анкетирования, самоанализов учащихся, творческих работ, ролевой игры.

Научная обоснованность.

Здоровье ребенка формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов. В детстве закладывается фундамент физического и психического здоровья. Перед образовательной школой и дополнительным образованием стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья, активизации мыслительной и двигательной деятельности и, в целом, по формированию культуры здорового образа жизни.

Цель программы:

Сформировать доминанту на здоровый образ жизни, понимание изначальности и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать первоначальные знания в области анатомии,
- физиологии, гигиены, валеологии;
- обучать детей приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье детей за счет повышения их двигательной активности, гигиенической культуры;
- организовывать спортивно-оздоровительные, досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

Развивающие:

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;
- актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, совершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами;
- содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся;
- развивать внимание и наблюдательность, творческое воображение через ролевые игры, кроссворды, шарады.
- освоение навыка работы со справочной, научной, научно-популярной литературой.

Воспитательные:

- формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения;
- воспитывать экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств;
- сформировать уважительное отношение к объектам природы.

Условия реализации образовательной программы:

Программа предназначена для работы с детьми 7- 11 лет.

- 1 год обучения — учащиеся 7-8 лет.
- 2 год обучения - учащиеся 9-10 лет
- 3 год обучения- учащиеся 10-11 лет.

Сроки реализации:

Программа рассчитана на 3 года обучения:

- 1 год обучения - «Расти здоровым» - 72 часа
- 2 год обучения - «Береги свое здоровье» - 72 часа
- 3 год обучения - «Познай себя» - 72 часа.

Общее количество часов- 216 ч.

Группы детей набираются на добровольной основе, без ограничений и предъявления требований к базовым знаниям.

Основной контингент обучающихся в ГОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» - это дети, нуждающиеся в психолого-педагогической коррекции и социальной реабилитации (дети из неблагополучных семей, педагогически запущенные, находящиеся в состоянии психо-эмоциональной нестабильности). По этим причинам, так как дети младшего школьного возраста обладают высокой степенью астенизации, программа рассчитана на 72 часа в год по 2 часа в неделю.

- 1 год обучения - 2 раза в неделю, по 1 часу
- 2 год обучения - 2 раза в неделю, по 1 часу
- 3 год обучения - 2 раза в неделю, по 1 часу

Формы и методы проведения занятий.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- 1. групповая форма
- 2. по звеньям — по необходимости
- 3. Индивидуальная форма— по необходимости.

Формы проведения занятий:

- ❖ занятие - сюжетно-ролевая игра,
- ❖ занятие-путешествие,
- ❖ занятие-беседа,
- ❖ занятие-дискуссия,
- ❖ занятие-практика,
- ❖ занятие – игротренинг,
- ❖ занятие - праздник,
- ❖ занятие - конкурс,
- ❖ мини - конференция, где дети могут проявить свои творческие способности.

На занятиях применяются следующие **методы обучения:**

1. Словесные методы: беседа, устное изложение, анализ текста, диалог.
2. Наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций, наглядных пособий, показ практических действий педагогом.
3. Практические методы - лабораторные работы, игры, оздоровительные упражнения, психотренинг, сопоставление личного опыта.
4. Репродуктивные методы обучения — учатся воспроизводить полученные знания.
5. Объяснительно-иллюстративный - воспринимают и усваивают готовую информацию.
6. Частично-поисковые методы- находят информацию и решение в коллективно поиске.
7. Исследовательские методы обучения - дети овладевают методами научного познания и самостоятельно выполняют творческие работы.
8. Творческие методы (дети рисуют, фантазируют)