

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Краснопартизанская средняя школа

Рекомендована на
заседании МО классных
руководителей

Протокол №1

от 29.08.2018г

 И.С.Шведова

Согласована с зам.

директора по ВР

30.08.2018г



Е.Н. Ларина

Утверждена приказом

МБОУ

Краснопартизанской СШ

№ 74 от 01.09.2018г.

Директор


Г.Л.Кравцова

Воспитательная программа

«Здоровье»

Пояснительная записка.

Здоровье человека – тема всегда очень актуальная, но в 21 веке она становится первостепенной.

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере.

Если школьный учитель, преподающий любой предмет, понимает значение сохранения здоровья своих учеников, он никогда не позволит себе игнорировать возможность организации на своем уроке оздоровительной гимнастики – минутки отдыха для души и тела ребенка.

По мнению специалистов – медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Почему так происходит? Видимо, мы взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом?

Видимо, поэтому наши учащиеся среди исследуемых жизненных приоритетов ставят на первое место многое, но только не здоровье. В результате исследования, проведенного в 8 -11 классах здоровье, как жизненная ценность ставится лишь на **девятое** место. Главными пороками 21 века становятся: **накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание, гиподинамия.**

Факты, которые говорят сами за себя:

- минимальная норма количества шагов за день для человека – 10000. Современный человек с натяжкой делает половину.

- в 13 лет повышение давления до 130/80 – распространенное явление.

- если родители имеют избыточный вес, 60 – 80% детей имеют его тоже.

- для того, чтобы сохранить баланс двигательной активности, школьник должен ежедневно делать 23-30 тысяч шагов.

Дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией.

51% российских детей вообще не бывают на улице по возвращению из школы.

- 73% школьников не устраивают перерывов между приготовлением уроков

- 30-40% детей имеют избыточный вес

- по мнению специалистов – медиков, возраст от 1 года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

- у людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше, это приводит к быстрому изнашиванию сердца.

- по статистике медиков, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость?

Два – три урока физкультуры в школьном расписании не смогут сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Поэтому назрела необходимость разработать в нашей школе воспитательную программу «Здоровье».

Цель программы: Воспитание физически здоровой личности, формирование ценностного отношения к здоровью.

Задачи: - формирование потребности и стимулирование учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

- воспитание нетерпимого отношения к вредным привычкам;
- обеспечение возможности сохранения здоровья на весь период обучения в школе;

- организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
 - осознание школьником себя как ценности и ценности здоровья для собственной жизни, взаимодействия с другими людьми;
- обучение школьника различным приемам сохранения и укрепления своего здоровья с целью самостоятельного применения их впоследствии.

Направления здоровьесберегающей деятельности школы:

- Ежегодный медосмотр обучающихся и сотрудников школы, диспансеризация
- Традиционные Дни здоровья; День бегуна
- Школьные спортивные праздники
- Соревнования по «Школе безопасности», ко дню защиты детей
- Участие в районных спортивных соревнованиях
- Участие в спортивно – военизированных сборах и играх
- Беседы о здоровье с обучаемыми
- Беседы о здоровье с родителями
- Профилактика употребления ПАВ
- Работа оздоровительного летнего лагеря «Степнячек»
- Физкультминутки на уроках
- Ежедневная утренняя зарядка в дошкольной группе
- Уроки физкультуры с 1 по 11 класс
- Работа спортивных секций от школы и ДЮСШ
- Работа кружка «Чемпион» в 1 классе
- Организация горячего питания 1 раз в день для всех школьников и 2 раза в день для первоклассников; 3 –х разового для детей дошкольной группы

Условия реализации программы:

- Спортивный зал школы; спортивный зал дошкольной группы;
- игровая площадка дошкольной группы;
- пришкольные спортивные площадки;
- школьный стадион, беговые дорожки;
- полоса препятствий по «Школе безопасности»;
- школьный тир

Программа «Здоровье».

Примерная тематика мероприятий.

Уровень класса:

1-й класс. *Беседа «Твой режим дня».* Воспитание самодисциплины при выполнении режима дня. Как составить режим дня, для чего он нужен, в чем его полезность для здоровья человека.

2-й класс. Беседа «Закаляй свой организм». Какие виды закаливания существуют, влияние закаливания на повышение устойчивости организма к инфекционным заболеваниям. Когда полезно закаливаться, а когда – нет.

3-й класс. Классный час «Каков он, русский богатырь». Какими качествами обладали богатыри на Руси, за что их прославляли и воспевали в древних сказаниях. Как в наше время можно стать богатырем и какими качествами для этого надо обладать.

4-й класс. Классный час «Чистота – залог здоровья». Уход за телом, умывание, мытье рук, уход за волосами. Требования к одежде. Гигиена одежды, обуви, уход за ними.

5-й класс. Час общения «Могу ли я стать Шварценеггером?». Роль спорта в жизни человека. Какие виды спорта существуют. Какие спортивные секции работают в городе. Ребята могут поделиться своими знаниями о том или ином виде спорта.

6-й класс. Час общения «Влияние курения на организм». Почему люди курят, как влияет никотин на здоровье человека, особенно малолетнего курильщика. Как можно противостоять этой злостной привычке.

7-й класс. Встреча с интересными людьми «Выдающиеся спортсмены города».

8-й класс. «Пагубная привычка – алкоголизм». История возникновения данного порока, как с этим боролись в древней Руси, к чему ведет чрезмерное употребление алкоголя, как нужно вести себя, если предлагают выпить, и что делать, если в семье пьют.

9-й класс. «Наркомания – знак беды». Влияние наркотиков. Куда можно обратиться за квалифицированной помощью и как достойно можно отказаться от предлагаемых наркотиков в компании.

10-й класс. «О половом воспитании» Желательно раздельная встреча специалиста с юношами и девушками по проблемам полового развития. Особенности пола. Половые отношения. Заболевания, передаваемые половым путем.

11-й класс. «Здоровый образ жизни – здоровое потомство». Почему у здоровых родителей рождаются больные дети. Влияние курения, алкоголя, наркотиков на здоровье будущих детей и о формировании развития ребенка.

Уровень школы (общешкольные КТД и спортивные соревнования):

1-й класс. «Веселые старты».

2-й класс. «Робинзон и Пятница».

3-4-й классы. «Богатырские потешки».

5-6-й классы. «Сильные, ловкие, смелые».

7-8-й классы. «Олимпийское многоборье».

9-й класс. «Турнир сильнейших».

10-11-й классы. «Дружеские спортивные встречи».

Уровень родительского коллектива (родительские собрания):

1-й класс. *Организация режима дня младшего школьника*. Разговор идет о необходимости соблюдения режима дня, о помощи родителей в составлении режима дня ребенка и контроле его выполнения, о развитии самостоятельности у детей.

2-й класс. *«Причины быстрой утомляемости и частых заболеваний младших школьников»*. Вскрываются причины и даются советы по укреплению здоровья ребенка. На такое собрание желательно приглашать специалиста.

3-й класс. *«Влияние выдающихся личностей на развитие ребенка»*. Слепое подражание кумирам. Какими качествами должен обладать человек, выступающий примером для ребенка. Какова роль родителей в данном направлении воспитания.

4-й класс. *«Научите ребенка отдыхать»*. Отдых между занятиями в школе и подготовка домашнего задания. Сон. Внутренние и внешние помехи полноценного сна. Воскресенье и каникулы.

5-й класс. *«Влияние занятия спортом на развитие ребенка»*. Плюсы и минусы занятий спортом. Помощь родителей в выборе определенного вида спорта для занятий ребенка. Полезная совместимость спорта и учебы. Информация о существующих спортивных секциях в школе.

6-й класс. *«Здоровый образ жизни»*. Что нужно делать родителям, если ребенок начал курить. Как предупредить первые попытки ребенка познакомиться с табаком. Влияние никотина на организм ребенка.

7-й класс. *«Жизнь ребенка и его спортивные успехи в школе»*. Беседа с учителем физкультуры. Знакомство с нормативами, с проблемами, возникающими на уроках физкультура. Причины нежелания детей посещать уроки физкультуры. Знакомство со спортивными достижениями в школе.

8-й класс. *«Разговор на трудную тему»*. Наиболее частые причины употребления алкоголя детьми. Влияние личного примера родителей. Итоги разговора на эту тему с детьми, результат тестирования. Что необходимо предпринимать родителям в случае злоупотребления спиртными напитками. Беседа с наркологом.

9-й класс. *«Наркотики и дети»*. Беседа со специалистом по проблемам наркомании.

10-й класс. *«Эти маленькие дети»*. Роль родителей в половом воспитании ребенка, о чем должны разговаривать с детьми, к каким специалистам следует обратиться в случае возникновения проблем.

11-й класс. *«Наше будущее»*. Подготовка детей к взрослой и семейной жизни, влияние пагубных привычек на будущее потомство, роль родителей.

Использованная литература:

- Министерство Образования и Науки РФ «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» Руководство для работников системы общего образования;
- Портных Ю.И. «Дидактические основы использования игр в физическом воспитании, образовании и спорте», СПб., 1994.
- Н.И. Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья», М., 2007.