

**РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ В Г. ДУШАНБЕ
ИМЕНИ Ю.А. ГАГАРИНА»**

Составитель:
Оздоева Пятимат Хасботовна,
учитель начальных классов

Программа "Здоровье в каждый урок: забота о себе и друге" для 2 «А» класса

Направленность: Здоровьесберегающая

Актуальность:

Современные дети испытывают значительные учебные нагрузки, что может негативно сказываться на их физическом и психическом здоровье. Важно формировать у младших школьников осознанное отношение к своему здоровью, обучать простым, но эффективным приемам сохранения и укрепления здоровья, а также создавать благоприятную, здоровьесберегающую среду в классе. Данная программа направлена на интеграцию здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс 2 класса, способствуя формированию у детей культуры здоровья и повышению эффективности обучения.

Цель:

Формирование у учащихся 2 класса ценностного отношения к здоровью, осознанной потребности в здоровом образе жизни и развитие навыков здоровьесбережения через интеграцию соответствующих технологий в образовательный процесс.

Задачи:

- Образовательные:
 - Расширить знания учащихся о факторах, влияющих на здоровье.
 - Сформировать представления о правильном питании, режиме дня, гигиене.
 - Обучить приемам саморегуляции и снятия напряжения.
- Развивающие:
 - Развивать двигательную активность и физические качества (сила, ловкость, выносливость).
 - Развивать навыки общения, сотрудничества и конструктивного разрешения конфликтов.
 - Развивать познавательный интерес к вопросам здоровья.
 - * Развитие навыков самоанализа и самооценки.
- Воспитательные:
 - Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Формировать культуру здорового образа жизни.
 - Создать в классе атмосферу психологического комфорта и безопасности.

Принципы реализации программы:

- Принцип научности: Опора на научные знания о здоровье и развитии ребенка.
- Принцип доступности: Использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям учащихся.
- Принцип активности: Вовлечение учащихся в активную деятельность по укреплению и сохранению здоровья.
- Принцип индивидуализации: Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Принцип систематичности и последовательности: Постепенное усложнение материала и закрепление полученных знаний и навыков.
- Принцип сотрудничества: Активное взаимодействие педагогов, учащихся и родителей.
- Формировать культуру здорового образа жизни.
 - Создать в классе атмосферу психологического комфорта и безопасности.

Содержание программы:

Программа включает в себя следующие блоки:

1. "Я и мое здоровье":

- Что такое здоровье? Факторы, влияющие на здоровье.
- Мой организм: знакомство с основными органами и их функциями.
- Личная гигиена: правила ухода за телом, зубами, руками.
- Режим дня: зачем он нужен и как его соблюдать.

2. "Правильное питание - залог здоровья":

- Основные продукты питания и их полезные свойства.
- Витамины и минералы: для чего они нужны.
- Правила здорового питания.
- Опасность фастфуда и сладких напитков.

3. "Движение - это жизнь":

- Значение физической активности для здоровья.
- Утренняя зарядка, физкультминутки.
- Подвижные игры на переменах и во время прогулок.
- Виды спорта и активного отдыха.

4. "Эмоции и общение":

- Что такое эмоции и как их выражать.
- Учимся понимать свои и чужие эмоции.
- Правила общения: как слушать и говорить.
- Способы конструктивного разрешения конфликтов.
 - Приемы саморегуляции и снятия напряжения (дыхательные упражнения, релаксация).

5. "Безопасность прежде всего":

- Правила безопасного поведения дома, на улице, в школе.
- Безопасность в интернете.
- Как избежать травм.
- Что делать в экстренных ситуациях.

Формы и методы реализации программы:

- Учебные занятия: Интеграция здоровьесберегающих технологий в уроки (например, физкультминутки, гимнастика для глаз, смена видов деятельности).
- Классные часы и беседы: Обсуждение тем, связанных со здоровьем, просмотр познавательных видеороликов, проведение викторин и конкурсов.
- Игровые занятия: Подвижные игры, игры-тренинги, ролевые игры, направленные на развитие коммуникативных навыков и навыков саморегуляции.
- Практические занятия: Обучение приемам самомассажа, дыхательной гимнастике, релаксации.
- Проектная деятельность: Подготовка и реализация проектов, связанных с вопросами здоровья (например, "Мой здоровый завтрак", "Режим дня второклассника").
- Встречи с медицинскими работниками: Лекции и беседы о профилактике заболеваний, гигиене и правильном питании.
- Работа с родителями: Проведение родительских собраний, консультации, выпуск информационных бюллетеней, организация совместных мероприятий (например, спортивных праздников, экскурсий на природу).

Здоровьесберегающие технологии, используемые в программе:

- Физкультминутки: Короткие комплексы упражнений для снятия утомления и повышения работоспособности.
- Гимнастика для глаз: Упражнения для улучшения зрения и профилактики близорукости.
- Дыхательная гимнастика: Упражнения для укрепления дыхательной системы и снятия стресса.
- Пальчиковая гимнастика: Упражнения для развития мелкой моторики и стимуляции мозговой деятельности.
- Массаж и самомассаж: Приемы для расслабления мышц и улучшения кровообращения.
- Релаксационные упражнения: Методы для снятия нервного напряжения и достижения состояния покоя.
- Игровые технологии: Использование игр для активизации познавательной деятельности, развития коммуникативных навыков и снятия эмоционального напряжения.
- Технологии создания благоприятного психологического климата: Использование приемов, направленных на создание в классе атмосферы доверия, взаимопонимания и поддержки.
- Технология дифференцированного обучения: Учет индивидуальных особенностей учащихся при организации учебного процесса.

Ожидаемые результаты:

- Повышение уровня знаний учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.
- Формирование у учащихся ценностного отношения к своему здоровью.
- Развитие навыков здоровьесбережения и саморегуляции.
- Снижение заболеваемости учащихся.
- Повышение работоспособности и успеваемости учащихся.
- Создание благоприятной, здоровьесберегающей среды в классе.
- * Улучшение психологического климата в классе

Критерии оценки эффективности программы:

- Результаты анкетирования учащихся и родителей.
- Наблюдения за поведением учащихся на уроках и во внеурочное время.
- Анализ медицинских карт учащихся.
- Уровень заболеваемости учащихся.
- Результаты контрольных работ и тестов.
- Отзывы педагогов и родителей.

Учебно-тематический план:

№	Тема	Количество часов	Форма проведения
1	Что такое здоровье?	1	Беседа, игра
2	Мой организм: знакомство с органами чувств	1	Урок-путешествие
3	Личная гигиена	1	Практическое занятие
4	Режим дня	1	Моделирование
5	Правильное питание	2	Викторина, игра
6	Витамины и минералы	1	Просмотр мультфильма
7	Движение – это жизнь	2	Спортивная эстафета
8	Эмоции и чувства	2	Тренинг
9	Правила общения	1	Ролевая игра
10	Безопасность дома	1	Беседа, просмотр слайдов
11	Безопасность на улице	1	Беседа, игра
12	Повторение и закрепление пройденного материала	1	КВН

Материально-техническое обеспечение:

- Учебный класс
- Компьютер
- Проектор
- Экран

- Аудиоаппаратура
- Наглядные пособия (плакаты, таблицы, схемы)
- Спортивный инвентарь
- Раздаточный материал (анкеты, тесты, карточки с заданиями)
- * Медицинская аптечка

Список литературы:

- * Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. - М.: "ВАКО", 2004.
- * Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008.
- * Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ППРО, 2002.
- *Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.
- *Антропова, М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников. – М.: 1974. – 136 с.
- *Базарный, В.Ф. Повернись, Россия, сердцем к детям! / В.Ф. Базарный // «Советская Россия», №136 (12607), 23 октября 2004 г.
- *Всероссийский съезд «здоровое поколение – здоровая Россия». Здоровьесберегающее образование. Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения. http://www.zpzr.ru/healthcare_education/4169.html
- *Калинова, Г.С., Мягкова А.Н. Учебная нагрузка и здоровье школьников // Человек. Культура. Здоровье. – М.: Генезис, 1997.