

Утверждаю.
Директор ГБОУ ООШ №5:
Н.В.Кирюхина



Принята
на заседании М/О
классных руководителей
Протокол №1
от 12.01.2015 г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5
г.о.ОКТЯБРЬСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

"ЗДОРОВЬЕ"

г.Октябрьск
2015 г.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПРОГРАММЕ.

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями его жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития организма.

Как показывают многолетние исследования Института возрастной физиологии, у многих детей времени, свободного от школы и школьных занятий, просто нет. Их рабочий день, особенно в старших классах, намного превышает продолжительность рабочего дня взрослых и составляет 12 – 14 часов.

Учебная нагрузка учащихся постоянно возрастает: в школах появилось много новых предметов, увеличился объем информационных нагрузок, резко возросли интенсивность и эмоциональное напряжение учебного процесса.

Многочисленные физиолого-гигиенические и психофизиологические исследования убедили педагогов и администрацию школы в том, что необходимо принимать специальные меры по сохранению и укреплению здоровья школьников. Эти положения вошли в комплексную профилактическую программу «Здоровье».

В соответствии с предлагаемой программой каждая ступень школьного образования включает в себя курс, направленный на защиту, сохранение и развитие здоровья учащихся. Практическая реализация программы (разработка игровых ситуаций, творческих заданий, подбор методик исследования) зависит от самого педагога, его способностей, знания ими особенностей своих подопечных, а также от так называемых местных условий.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которых является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание конкретности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо обучать творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможны успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

В настоящей комплексной программе нашло отражение содержание основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Она состоит из четырех взаимосвязанных разделов. Первый раздел программы содержит материал о задачах физического воспитания и уровне физической культуры учащихся начальной школы. В свою очередь, каждый раздел программы содержит специфические задачи, содержание и организационно-методические указания, относящиеся к проведению занятий с учащимися 1-9 классов.

Второй, третий и четвертый раздел программы предназначен для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

ЦЕЛЕПОЛОГАНИЕ

Целью данной программы является поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепление здоровья учащихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Исходя из конкретной ситуации в школе и в соответствии с поставленной целью мы определили следующие задачи к направлению деятельности педагогического коллектива по реализации программы «Здоровье».

ЗАДАЧИ

1. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширению кругозора школьников в области физической культуры, спорта, краеведения и туризма.
2. Разработка и внедрение в школьную жизнь системы «выращивание» учащихся, показывающие высокие спортивные результаты.
3. Воспитание у школьников патриотического отношения к школе, родному городу, России.
4. Повышения уровня профессионального мастерства учителей физической культуры.
5. Развитие системы туристической, экскурсионной работы в школе.
6. Поиск новых форм работы с родителями с целью вовлечение в процесс решения поставленных задач.

КОНКРЕТИЗАЦИЯ ОБЩИХ ЗАДАЧ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

Для учащихся 1-4 классов.

- Дать ученикам начальной школы представление о значении занятий физическими упражнениями для развития человека, объяснить необходимость укрепления здоровья.
- Прививать интерес к занятиям физическими упражнениями, прогулками, играми.
- Знакомить учащихся с режимом дня, с элементами закаливания организма.
- Выработать отрицательное отношение к пренебрежению спортом, правилами личной гигиены.

Для учащихся 5-9 классов.

- Углубить понимание роли физической культуры в жизни человека, важности систематических занятий физкультурой для всестороннего развития личности.
- Поддерживать интерес школьников к занятиям в избранных видах спорта, к многодневным походам, к участию в спортивных соревнованиях и праздниках.
- Выработать активное отношение учащихся к укреплению своего здоровья, к освоению программы начальной военной подготовки.

- Развивать чувство ответственности во время спортивных соревнований.
- Участвовать в мероприятиях по профилактике наркомании и табакокурения.

Виды деятельности.

- Участия ребят в беседах, проводимых учителем и врачом, о значении занятий физическими упражнениями и прогулок на воздухе для укрепления своего здоровья.
- Учащиеся с ослабленным здоровьем занимаются в подготовительных группах.
- Соблюдает правило личной гигиены, умеют оказывать медицинскую помощь, предупреждать спортивный травматизм.

ЦЕЛЕВАЯ КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

Направление деятельности	Задачи	Сроки исполнения	Ожидаемые результаты
Диагностическая деятельность	Поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья.	2015-2020 гг.	Получение картины состояния физического здоровья детей, оптимизация форм спортивно-оздоровительной работы.
Урочная и внеурочная спортивно-оздоровительная деятельность	Увеличение кружков и секций спортивной направленности, привлечение учащихся к занятиям в них. Повышения уровня профессионального мастерства учителей физкультуры.	2015-2020 гг.	Создание условий для физического развития учащихся. Подготовить физически развитую личность для служения Отечеству.
Соревнования спортивные праздники	Отработка механизмов создания и подготовка сборных команд школы по различным видам спорта. Вовлечение всех учащихся в спортивно-оздоровительную деятельность.	2015-2020 гг.	Приобщение учащихся к разным формам физической культуры.
Питание школьников	Улучшить питание детей в школьной столовой, т.е. разнообразие меню, витаминизация, нормы, калорийность.	2015-2020 гг.	Уменьшить рост заболеваний желудка.

Туризм краеведение	и Становление системы туристической, экскурсионной работы в школе. Проведение дней здоровья, прогулок в лес. Популизация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры, спорта, туризма.	2015-2020 гг.	Формирование учащихся здорового образа жизни. Воспитание патриотизма.
Спортивно-оздоровительная деятельность	Вовлечение всех учащихся в спортивно-оздоровительную деятельность.	2015-2020 гг.	Формирование отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.
Профилактика заболеваний учащихся	Воспитание негативного отношения к вредным привычкам. Проведение бесед, лекций с медицинскими работниками.	2015-2020 гг.	Формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни.

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Курс: «РАСТИ ЗДОРОВЫМ» (1-4 классы).

Задачи:

Формирование потребностно-мотивационных основ гигиенического поведения, безопасной жизни, нравственно-психологического компонента здорового образа жизни; половое и физическое воспитание; обеспечение физического и психического саморазвития.

Особенности методики преподавания курса:

Воспитание и обучение следует проводить преимущественно в игре или творческой деятельности. В свободной игровой или творческой деятельности, главным образом через подражание, практические действия, озарение и другие формы продуктивного поведения, должно осуществляться воспитание здорового образа жизни и формирование здоровья (валеологически обоснованное физическое и психическое саморазвитие). Взаимодействие с родителями проводится через педагогическое просвещение, организацию и осуществление коллективных форм работы и досуга детей и их родителей.

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	<u>Уроки Мойдодыра</u>	<u>7</u>
	1. Умывание и купание.	1
	2. Забота о глазах. Уход за ушами. Уход за зубами.	1
	3. Уход за руками и ногами. Забота о коже.	1
	4. Как следует питаться.	1
	5. Как сделать сон полезным.	1
	6. Настроение в школе и после школы.	1
	7. Поведение в школе. Вредные привычки.	1
2	<u>Уроки Айболита</u>	
	1. Почему мы болеем. Кто и как предохраняет нас от болезней.	<u>17</u>
	2. Что нужно знать о лекарствах. Как избежать отравлений.	1
	3. Безопасность при любой погоде.	1
	4. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	1
	5. Правила безопасного поведения на воде.	1
	6. Правила обращения с огнем.	1
	7. как уберечься от поражения электрическим током.	1
	8. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1
	9. Предосторожности при общении с животными.	1
	10. Первая помощь при отравлениях жидкостями, пищей, парами, газами, дымом.	1
	11. Первая помощь при перегреваниях и тепловых ударах, при ожогах и отморожениях.	1
	12. Первая помощь при травмах.	1
	13. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос, горло.	1
	14. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак, кошек.	1
	15. Как развиваются мальчики и девочки.	1
	16. Какой я буду мамой. Каким я буду папой.	1
	17. Игрушки и игры.	1
3	<u>Уроки Знайки</u>	<u>11</u>
	1. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым, жадным.	1
	2. Почему мы говорим неправду.	1

	3. Почему мы не слушаемся родителей. Как относится к наказаниям.	1
	4. Как нужно одеваться.	1
	5. Как вести себя в общественных местах.	1
	6. Как вести себя с незнакомыми людьми.	1
	7. «Нехорошие слова». Недобрые поступки.	1
	8. Чем заняться после школы.	1
	9. Как выбирать друзей.	1
	10. Как помочь родителям.	1
	11. Как помочь больным и беспомощным.	1
	<u>Физическое воспитание.</u>	<u>68</u>
4	1. Народные игры.	20
	2. Подвижные игры.	30
	3. Спортивные игры.	18
ИТОГО:		<u>103</u>

**Взаимодействие с родителями
(примерные темы педагогического просвещения)**

№ п/п	Темы
1	Учет возрастных и психологических особенностей младших школьников в их воспитании.
2	Родителям дано предугадать, как их слово отзовется.
3	Что обеспечивает успех развития ребенка в семье и школе.
4	Как не допустить (или преодолеть) конфликтов с детьми.
5	Много ли мы знаем об интересах и досуге своего ребенка (или как бессодержательный досуг ведет к социальному и физическому нездоровью ребенка).
6	Нравственное, социальное, физическое здоровье ребенка: размышляем, предлагаем...
7	Что должны знать родители о предупреждении наркомании, токсикомании у детей.
8	Антиалкогольное воспитание детей в семье.

Курс «ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ» (5 – 8 классы)

Задачи:

Создание мотивации здорового образа жизни; формирование индивидуального способа физического самосовершенствования, психосаморегуляции и полового поведения; обучение методам самопознания, самоконтроля и программирования своей деятельности по укреплению здоровья.

Особенности методики преподавания курса.

Главная задача заключается в создании такой среды, в рамках которой становятся возможными самопознание, самосовершенствование, постановка смысловых проблем, касающихся понимания сущности здорового образа жизни, и выработка индивидуального способа жизнедеятельности.

Методические принципы состоят в том, чтобы, во-первых, дать подростку необходимую информацию о нем самом и вооружить его способами получения такой информации; во-вторых, помочь ему в смыслотворческой деятельности или предоставить ему возможность из многообразия предложенных педагогом решений валеологических - проблем сделать свободный выбор тех из них, которые ему наиболее подходят.

Взаимодействие с родителями проводится через педагогическое просвещение, организацию и осуществление коллективных форм работы и досуга детей и их родителей.

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	<u>Твое здоровье: Укрепление организма</u>	<u>18</u>
	1. Сущность здоровья. Чем чаще всего болеют подростки.	1
	2. Организм. Что определяет нормальное развитие организма.	1
	3. Обмен веществ.	1
	4. Мозг и нервы.	1
	5. Причины нарушения зрения. Уход за глазами.	1
	6. Болезни уха и причины, которые их вызывают.	1
	7. Гигиена полости рта. Правила ухода за зубами.	1
	8. Кровь и кровеносная система.	1
	9. Желудок и кишечник. Режим питания.	1
	10. Легочные заболевания и причины, которые их вызывают.	1
	11. Печень. Вирусный гепатит и его последствия.	1
	12. Железы внутренней секреции.	1
	13. Половые органы. Половое созревание и перестройка организма.	1
	14. Кожа. Строение и функции кожи. Причины и болезни кожи. Уход за кожей.	1
	15. Волосы и ногти. Уход за волосами и ногтями.	1
	16. Скелет. Позвоночник. Физические упражнения и позвоночник.	1
	17. Скелетные мышцы. Упражнения, полезные для здоровья подростков.	1
	18. Иммуитет. Принципы здорового образа жизни.	1
2	<u>Твое здоровье: Регуляция психики.</u>	<u>10</u>
	1. Психика. Свойства психики. Причины «разлада» психики.	1
	2. Психическое здоровье.	1
	3. Эмоции.	1
	4. Чувства.	1
	5. Настроение.	1
	6. Стресс.	1

	7. Мотивация. Внешняя мотивация – стремления, желания, интересы.	1
	8. Понимание – побудитель человеческой деятельности.	1
	9. Характер. Темперамент.	1
	10. Взаимоотношения.	1
3	<u>Твое здоровье: Формирование сексуальности.</u>	<u>5</u>
	1. Отношение человека к сексуальности (краткий исторический экскурс).	1
	2. Половые различия. Половое развитие.	1
	3. Половые чувства и эмоции.	1
	4. Половое сознание.	1
	5. Половое поведение.	1
4	<u>Физическое воспитание</u>	<u>136</u>
	1. Физическое развитие и телосложение.	8
	2. Программирование силовой подготовки.	28
	3. Двигательная активность как средство психосаморегуляции.	60
	4. Обучение и совершенствование в избранном виде физкультурной деятельности или спорта.	40
	ИТОГО:	<u>169</u>

**Взаимодействие с родителями
(примерные темы педагогического просвещения)**

№ п/п	Темы
1	Как создать гармонию отношений в семье.
2	Лишь у счастливых родителей вырастают счастливые дети
3	Экология души ребенка. Ответственность родителей за нравственное и физическое здоровье детей.
4	В здоровом теле – здоровый дух.
5	Переходный возраст. Будем же рядом, вместе с ними, а не над ними.
6	Нравственное, социальное, физическое здоровье ребенка: размышляем, предлагаем...
7	Что должны знать родители о предупреждении наркомании, токсикомании у детей.
8	Подготовка к взрослости.
9	Нажитое нами переходит к детям...
10	Организация взаимного творчества детей и родителей.

Курс «ВАЛЕОЛОГИЯ» (9 класс)

Задачи:

Формирование интереса к исследовательской деятельности в области валеологии и воспитания здорового человека; обучение методам валеологических исследований, навыки доврачебной помощи и профилактики заболеваний, подготовка к семейной жизни; физическое самосовершенствование.

Особенности методики преподавание курса.

Главная педагогическая задача состоит в том, чтобы помочь учащимся с учетом профессионального самоопределения и индивидуальных особенностей выбрать свой способ образа жизни, овладеть необходимыми знаниями и навыками предупреждения болезней, подготовиться к семейной жизни и воспитанию детей.

Взаимодействие с родителями проводится через педагогическое просвещение, организацию и осуществление коллективных форм работы и досуга детей и их родителей.

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	<u>Педагогика здоровья</u>	<u>14</u>
	1. Здоровье и его формирование.	2
	2. Воспитание здорового человека.	2
	3. Здоровый образ жизни.	2
	4. Гигиена.	2
	5. Валеологические основы питания.	2
	6. Социально-нравственные основы здоровья.	2
	7. Резервы здоровья.	2
2	<u>Валеология семьи</u>	<u>18</u>
	1. Любовь и влюбленность.	2
	2. Вступление в брак.	2
	3. Рождение детей и забота об их здоровье.	2
	4. Семейное благополучие.	2
	5. Семейные разногласия.	2
	6. Иллюзия любви и развод.	2
	7. Здоровье женатого и холостого мужчины.	2
	8. Здоровье замужней и незамужней женщины.	2
	9. Здоровая семья.	2
3	<u>Физическое воспитание</u>	<u>102</u>
	1. Теоретические и методические основы спортивной подготовки.	21
	2. Совершенствование в избранном виде физкультурной деятельности или спорта.	81
	ИТОГО:	<u>134</u>

Взаимодействие с родителями (примерные темы педагогического просвещения)

№ п/п	Темы
1	Что делать, чтобы детям не было плохо дома.
2	Родителям дано предугадать, как их слово отзовется.
3	Что обеспечивает успех развития ребенка в семье и школе.
4	Как не допустить (или преодолеть) конфликтов с детьми.
5	Много ли мы знаем об интересах и досуге своего ребенка

	(или как бессодержательный досуг ведет к социальному и физическому нездоровью ребенка).
6	Нравственное, социальное, физическое здоровье ребенка: размышляем, предлагаем...
7	Что должны знать родители о предупреждении наркомании, токсикомании у детей.
8	Что должны знать родители о половом воспитании ребенка.