

*Образовательная программа  
формирования здорового  
жизненного стиля  
в начальной школе  
«В здоровом теле – здоровый дух»*

**Автор-составитель:  
Сиско Елена Викторовна  
учитель начальных классов  
ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Воротнее  
м.р. Сергиевский**



# Актуальность

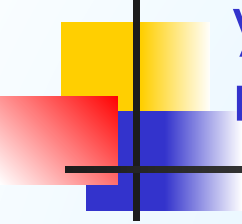
| <b>Показатели</b>               | <b>2011-2012 уч. год<br/>1 класс (начало года)</b> |
|---------------------------------|--|
| I группа здоровья               | -  |
| II группа здоровья              | 21 человек - 95,5%                                 |
| III группа здоровья             | 1 человек – 4,5%                                   |
| Основная физ. группа            | 21 человек   |
| Подготовительная физ.<br>группа | 1 человек  |
| Специальная физ. группа         | -  |
| Нарушение осанки                | -  |
| Нарушение зрения                | -  |



# *Проблема*

---

*необходимость сохранения и  
укрепления здоровья младших  
школьников*



*Цель* — создание условий для повышения всех уровней здоровья учащихся (физического, психологического, нравственного)

---

*Задачи:*

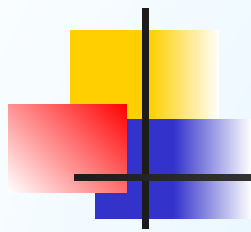
- сохранять и укреплять здоровье учащихся
- создавать межличностную атмосферу в классе
- формировать у ребёнка необходимые УУД по здоровому образу жизни
- привлекать родителей, учителей, медицинских работников к решению вопросов оздоровления детей



# *Направления педагогической деятельности*

---

- *современные образовательные программы, методики и технологии;*
- *морально – психологический климат;*
- *рациональный режим дня, труда и отдыха;*
- *экология и гигиена.*



## Методы работы

### Педагогические

- «уроки здоровья»;
- соревнования;
- спортивно-оздоровительные праздники и т.д.

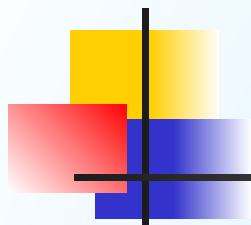
### Психологические

- уроки смены деятельности;
- уроки развития;
- уроки творчества

### Медицинские

- профилактика органов зрения;
- работа с часто болеющими детьми и т.д.

# *Основные здоровьесберегающие технологии*



# Основные формы работы







# *Реализация программы*

---

- *I этап 2011-12 уч. г*

**Информационно-подготовительный**

- *II этап 2012-13 уч. г, 2013-14 уч. г*

**Внедренческий (Основной)**

- *III этап 2014-15 уч. г*

**Итогово-обобщающий**



# Планируемые результаты

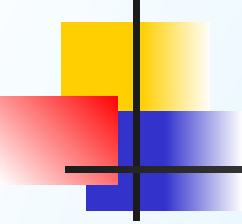
---

## Учащиеся должны *Знать*:

- основные вопросы гигиены;
- влияние вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания

## *Уметь*:

- составлять и соблюдать индивидуальный режим дня;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- заботиться о своем здоровье;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора



# *Технология развивающего обучения (ТРО)*

---

- **УМК «Начальная школа XXI века»**
- **«Формирование гражданской ответственности и нравственных устоев учащихся через диалог культур народов мира»**
- **«В здоровом теле – здоровый дух»**
- **«Школа юных инспекторов движения»**

# *Технология уровневой дифференциации обучения*

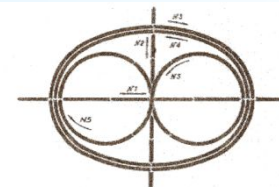
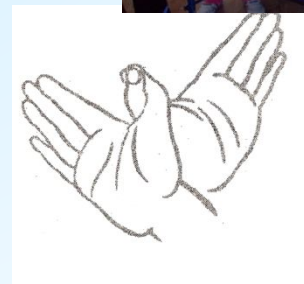
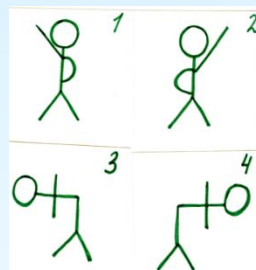
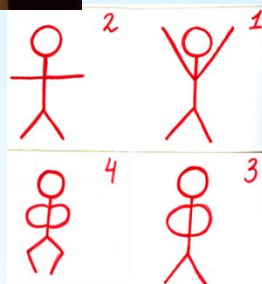




# *Педагогика сотрудничества*



# Технология раскрепощенного развития детей



выполнить каждое упражнение 10-15 раз по порядку номеров



# План мероприятий

| №  | Содержание деятельности   | Время проведения                                     | Ответственный  |
|----|---|--|--|
| 1  | Обследование детей, поступающих в школу, выделение группы здоровья, заполнение листка здоровья.   | Сентябрь - октябрь                                   | Классный руководитель, медработник.  |
| 2  | День влюблённых в футбол.   | Октябрь, май   | Классный руководитель, уч. физкультуры                                     |
| 3  | Мониторинги состояния здоровья учащихся 1- 4 классов, Дни ДРК, коррекция планов по здоровьесбережению.  | Начало и конец года                                  | Классный руководитель, медработник.  |
| 4  | Организация и проведение контроля выполнения санитарных норм и правил.  | Еженедельно  | Медработник, администрация   |
| 5  | Запись в спортивные кружки и секции.  | Сентябрь - октябрь                                   | Классный руководитель  |
| 6  | Ведение в учебно-воспитательном процессе малых форм здоровьесбережения: подвижные перемены, первый компонент «Утреннего сбора» – Приветствие. | Сентябрь, ежедневно в течение всего периода обучения | Классный руководитель, уч. физкультуры                                     |
| 7  | Проведение тематических классных часов, минуток здоровья, динамических пауз, коррекционных занятий.   | 1 раз в неделю                                       | Классный руководитель, уч. физкультуры, медработник                        |
| 8  | Проведение традиционного праздника «Осенний марафон».   | октябрь  | Классный руководитель, уч. физкультуры, медработник                        |
| 9  | Проведение Дней здоровья.   | Ноябрь, февраль, май                                 | Классный руководитель, уч. физкультуры, медработник                        |
| 10 | Обучающий теоретический и практический семинары для родителей и детей по вопросам здоровьесбережения учащихся.                                | Сентябрь, январь, май                                | Классный руководитель, медработник, директор СДК                           |
| 11 | Соревнование «К здоровью через движение».   | Ноябрь, март   | Классный руководитель, уч. физкультуры,                                    |
| 12 | Акция «Бодрость духа».  | Октябрь, март  | Классный руководитель, уч. физкультуры,                                    |
| 13 | Проведение праздника-спартакиады «Папа, мама, я – спортивная семья».  | Апрель   | Классный руководитель, уч. физкультуры, медработник                        |
| 14 | Выставки, презентации, творческие и игровые проекты, родительские собрания с выступлениями по вопросам здоровья учащихся начальной школы.     | Октябрь, январь, апрель, май                         | Классный руководитель, медработник, сельский библиотекарь, инспектор ГИБДД |
| 15 | Анализ результатов и организации процесса сохранения и укрепления здоровья учащихся начальной школы   | Май  | Классный руководитель  |
| 16 | Разработка планов работы по здоровьесбережению на следующий учебный год.  | Май  | Зам. директора по УВР, учитель физкультуры, кл. рук                        |
| 17 | Организация летнего спортивно-оздоровительного лагеря при школе.  | Июнь   | Зам. дир. по УВР, начальник лагеря, классный руководитель                  |

# Композиция построения кружковых занятий



| № | Наименование блока                   | Для какого класса предназначен | Основные предназначения блока   |
|---|--------------------------------------|--------------------------------|---|
| 1 | «Первые шаги к здоровью»             | 1 класс                        | Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими                          |
| 2 | «Если хочешь быть здоров»            | 2 класс                        | Культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края                                  |
| 3 | «По дорожкам здоровья»               | 3 класс                        | Интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях |
| 4 | «Я, ты, он, она - мы здоровая семья» | 4 класс                        | Формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств                |



# 1 класс «Первые шаги к здоровью»

| № занятия | Тема  | Форма проведения       | Кол-во часов | Кол-во часов на теорию | Кол-во часов на практику |
|-----------|---|------------------------|--------------|------------------------|--------------------------|
| 1         | Режим дня - здоровый образ жизни                          | Беседа                 | 1            | 1                      |                          |
| 2         | Чистота-залог здоровья!                                   | Практическая игра      | 1            |                        | 1                        |
| 3         | Азбука безопасности на дороге                             | Просмотр видеофильма   | 1            | 1                      |                          |
| 4         | Законы улиц и дорог                                       | Деловая игра           | 1            |                        | 1                        |
| 5         | В гостях у Мойдодыра                                      | Кукольный спектакль    | 1            |                        | 1                        |
| 6,7       | Витамины наши друзья и помощники                          | Устный журнал, КВН     | 2            | 1                      | 1                        |
| 8         | Ю. Тувим «Овощи»  | Кукольный театр        | 1            |                        | 1                        |
| 9         | Как и чем мы питаемся                                     | Игровая программа      | 1            |                        | 1                        |
| 10        | Красный, желтый. Зеленый                                  | Викторина              | 1            |                        | 1                        |
| 11        | Умеем ли мы правильно питаться                            | Викторина              | 1            |                        | 1                        |
| 12,13     | Подвижные игры на свежем воздухе                          | Игры                   | 2            |                        | 2                        |
| 14        | День здоровья_ «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим» | Игровая программа      | 1            |                        | 1                        |
| 15        | Мой внешний вид-залог здоровья                            | Конкурс                | 1            |                        | 1                        |
| 16        | Глаза - главные помощники человека                        | Беседа                 | 1            | 1                      |                          |
| 17        | Чтобы уши слышали   | Лекция                 | 1            | 1                      |                          |
| 18        | Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть       | Устный журнал          | 1            | 1                      |                          |
| 19, 20    | Знаешь ли ты правила поведения в школе                    | Беседа, игра-практикум | 2            | 1                      | 1                        |
| 21, 22    | Правила поведения в общественных местах                   | Лекторий, деловая игра | 2            | 1                      | 1                        |
| 23        | Как обезопасить свою жизнь                                | Час общения            | 1            | 1                      |                          |
| 24        | В здоровом теле здоровый дух                              | Акция                  | 1            |                        | 1                        |
| 25        | Осторожно, тонкий лёд!                                    | Диспут                 | 1            | 1                      |                          |
| 26        | Веселые переменки   | Игра                   | 1            |                        | 1                        |
| 27        | Пальчиковая гимнастика                                    | Игра                   | 1            |                        | 1                        |
| 28        | Физкультминутки с элементами самомассажа                  | Игра                   | 1            |                        | 1                        |
| 29        | Молодость и здоровье - нам с бабулей подспорье            | Игра-расследование     | 1            |                        | 1                        |
| 30        | Надёжная защита организма, здоровое питание               | Диспут                 | 1            | 1                      |                          |
| 31, 32    | Уроки здоровья  | Ролевые игры           | 2            |                        | 2                        |
| 33        | Чему мы научились за год                                  | Устный журнал          | 1            | 1                      |                          |

## 2 класс «Если хочешь быть здоров»

| № занятия | Тема   | Форма проведения            | Кол-во часов | Кол-во часов на теорию | Кол-во часов на практику |
|-----------|--|-----------------------------|--------------|------------------------|--------------------------|
| 1         | Что мы знаем о ЗОЖ                                 | Круглый стол                | 1            | 1                      |                          |
| 2         | Я хозяин своего здоровья                           | Утренник                    | 1            |                        | 1                        |
| 3         | Я хозяин своего здоровья                           | Диспут                      | 1            | 1                      |                          |
| 4         | Правильное питание – залог здоровья                | Беседа                      | 1            | 1                      |                          |
| 5         | Меню из трех блюд на всю жизнь                     | Практикум                   | 1            |                        | 1                        |
| 6         | Культура питания. Этикет                           | Лекторий                    | 1            | 1                      |                          |
| 7         | Я выбираю кашу                                     | Спектакль                   | 1            |                        | 1                        |
| 8         | Что дает нам море                                  | Заочное путешествие         | 1            |                        | 1                        |
| 9         | Светофор здорового питания                         | КВН                         | 1            |                        | 1                        |
| 10        | Сон и его значение для здоровья человека           | Игра-путешествие            | 1            |                        | 1                        |
| 11, 12    | Закаливание в домашних условиях                    | Тренинг, выставка рисунков  | 2            |                        | 2                        |
| 13        | День здоровья «Будьте здоровы»                     | Игровая программа           | 1            |                        | 1                        |
| 14        | Как сохранять и укреплять своё здоровье. Иммунитет | Беседа                      | 1            | 1                      |                          |
| 15, 16    | Упражнения по формированию осанки                  | Игры                        | 2            |                        | 2                        |
| 17        | Гимнастика для глаз                                | Тренинг                     | 1            |                        | 1                        |
| 18        | Пальчиковая гимнастика                             | Игра                        | 1            |                        | 1                        |
| 19        | Спорт в жизни ребёнка                              | Круглый стол                | 1            | 1                      |                          |
| 20        | Слагаемые здоровья                                 | Конкурс                     | 1            |                        | 1                        |
| 21        | Гигиена и здоровье                                 | Практикум                   | 1            |                        | 1                        |
| 22        | В здоровом теле – здоровый дух                     | Соревнование                | 1            |                        | 1                        |
| 23, 24    | Азбука дорожного движения                          | Лекторий, выставка рисунков | 2            | 1                      | 1                        |
| 25, 26    | Безопасность на дороге                             | Беседа, тренинг             | 2            | 1                      | 1                        |
| 27        | Почему мы говорим неправду? Поможет ли обман?      | Диспут                      | 1            | 1                      |                          |
| 28        | Спешите делать добро                               | Игра                        | 1            |                        | 1                        |
| 29        | День здоровья «Самый здоровый класс»               | Игровая программа           | 1            |                        | 1                        |
| 30        | А. Колобова «Красивые грибы»                       | Кукольный спектакль         | 1            |                        | 1                        |
| 31        | Первая помощь при отравлении                       | Практикум                   | 1            |                        | 1                        |
| 32        | Вкусные и полезные вкусности                       | КВН                         | 1            |                        | 1                        |
| 33        | Подвижные игры на свежем воздухе                   | Игровая программа           | 1            |                        | 1                        |
| 34        | Наши успехи и достижения                           | Устный журнал               | 1            | 1                      |                          |

# 3 класс «По дорожкам здоровья»

| № занятия | Тема   | Форма проведения           | Кол-во часов | Кол-во часов на теорию | Кол-во часов на практику |
|-----------|--|----------------------------|--------------|------------------------|--------------------------|
| 1         | Здоровый образ жизни, что это?»                                    | Беседа                     | 1            | 1                      |                          |
| 2         | Личная гигиена   | Викторина                  | 1            | 1                      |                          |
| 3         | В гостях у Мойдодыра   | Кукольный спектакль        | 1            |                        | 1                        |
| 4         | Остров здоровья  | Игра - путешествие         | 1            |                        | 1                        |
| 5         | Смак   | Игра                       | 1            |                        | 1                        |
| 6         | Правильное питание - залог физического и психологического здоровья | Час общения                | 1            | 1                      |                          |
| 7         | Вредные микробы  | Лекторий                   | 1            | 1                      |                          |
| 8         | Что такое здоровая пища и как её приготовить                       | Практикум                  | 1            |                        | 1                        |
| 9         | Чудесный сундучок  | КТД                        | 1            |                        | 1                        |
| 10        | Труд и здоровье  | Диспут                     | 1            | 1                      |                          |
| 11        | Наш мозг и его волшебные действия                                  | Тренинг                    | 1            |                        | 1                        |
| 12        | День здоровья «Хочу остаться здоровым»                             | Игровая программа          | 1            |                        | 1                        |
| 13, 14    | Как укрепить и сохранить свое здоровье                             | Беседа, тренинг            | 2            | 1                      | 1                        |
| 15        | Природа – источник здоровья  | Экскурсия                  | 1            |                        | 1                        |
| 16        | Моё здоровье в моих руках  | Исследование               | 1            |                        | 1                        |
| 17        | Мой внешний вид - залог здоровья                                   | Беседа                     | 1            | 1                      |                          |
| 18        | Доборечие  | Игра                       | 1            |                        | 1                        |
| 19        | С.Преображнский «Капризка»   | Спектакль                  | 1            |                        | 1                        |
| 20, 21    | Гигиена правильной осанки  | Практикум                  | 2            | 1                      | 1                        |
| 22        | Спасатели, вперёд!   | Игровая программа          | 1            |                        | 1                        |
| 23        | Движение – это жизнь   | Акция                      | 1            |                        | 1                        |
| 24        | День здоровья «Дальше, быстрее, выше»                              | Игровая программа          | 1            |                        | 1                        |
| 25, 26    | Разговор о правильном питании                                      | Тренинг, выставка рисунков | 2            | 1                      | 1                        |
| 27        | Мир моих увлечений   | Устный журнал              | 1            | 1                      |                          |
| 28, 29    | Вредные привычки и их профилактика                                 | Проект                     | 2            | 1                      | 1                        |
| 30        | А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»                               | Кукольный театр            | 1            |                        | 1                        |
| 31, 32    | Лесная аптека на службе человека                                   | Проект                     | 2            | 1                      | 1                        |
| 33        | Не зная броду, не суйся в воду                                     | Познавательная игра        | 1            |                        | 1                        |
| 34        | Чему мы научились и чего достигли                                  | Устный журнал              | 1            | 1                      |                          |

## 4 класс «Я, ты, он, она – мы здоровая семья»

| № занятия | Тема  | Форма проведения     | Кол-во часов | Кол-во часов на теорию | Кол-во часов на практику |
|-----------|---|----------------------|--------------|------------------------|--------------------------|
| 1         | Здоровье и здоровый образ жизни                           | Игра                 | 1            |                        | 1                        |
| 2         | Правила личной гигиены                                    | Диспут               | 1            | 1                      |                          |
| 3         | Физическая активность и здоровье                          | Тренинг              | 1            |                        | 1                        |
| 4         | Как познать себя  | Практикум            | 1            |                        | 1                        |
| 5         | Питание необходимое условие для жизни человека            | Беседа               | 1            | 1                      |                          |
| 6         | Кулинарные обычаи   | Игра-путешествие     | 1            |                        | 1                        |
| 7         | Питание и красота   | Кулинарный практикум | 1            |                        | 1                        |
| 8, 9      | Как питались в стародавние времена и питание в наше время | Проект               | 2            | 1                      | 1                        |
| 10        | Богатырская сила  | Соревнование         | 1            |                        | 1                        |
| 11        | День здоровья «В здоровом теле – здоровый дух»            | Игровая программа    | 1            |                        | 1                        |
| 12        | Домашняя аптечка  | Просмотр видеофильма | 1            | 1                      |                          |
| 13        | Мы за здоровый образ жизни                                | Практическая игра    | 1            |                        | 1                        |
| 14        | Сколько стоит твоё здоровье                               | Спортивный марафон   | 1            |                        | 1                        |
| 15        | Береги зрение с молодю                                    | Тренинг              | 1            |                        | 1                        |
| 16        | Как избежать искривления позвоночника                     | Тренинг              | 1            |                        | 1                        |
| 17        | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье                     | КВН                  | 1            |                        | 1                        |
| 18        | Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим                | Практическая игра    | 1            |                        | 1                        |
| 19        | Класс не улица ребята и запомнить это надо!               | Диспут               | 1            | 1                      |                          |
| 20        | Спешите делать добро                                      | Кукольный театр      | 1            |                        | 1                        |
| 21, 22    | Мода и школьные будни                                     | Проект               | 2            | 1                      | 1                        |
| 23        | Делу время, потехе час                                    | КВН                  | 1            |                        | 1                        |
| 24        | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься         | Тренинг              | 1            |                        | 1                        |
| 25        | День здоровья «За здоровый образ жизни»                   | Игровая программа    | 1            |                        | 1                        |
| 26        | С. Преображенский «Огородники»                            | Кукольный спектакль  | 1            |                        | 1                        |
| 27        | Разговор о правильном питании                             | Диспут               | 1            | 1                      |                          |
| 28, 29    | Кухни разных народов                                      | Проект               | 2            | 1                      | 1                        |
| 30        | Причина несчастных случаев на природе                     | Беседа               | 1            | 1                      |                          |
| 31        | Злой колдун - наркотик                                    | Дискуссия            | 1            | 1                      |                          |
| 32        | День здоровья «Движение – это жизнь»                      | Соревнование         | 1            |                        | 1                        |
| 33        | Гордо реет флаг здоровья                                  | Праздник             | 1            |                        | 1                        |
| 34        | Умеете ли вы вести здоровый образ жизни                   | КВН                  | 1            |                        | 1                        |

# Результаты

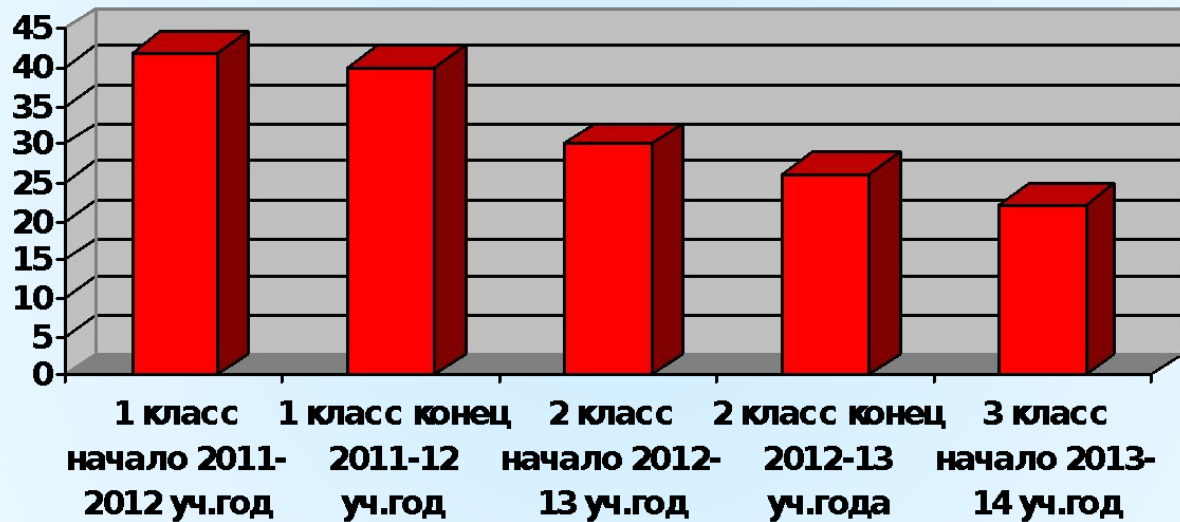
| Показатели                   | 2011-2012 уч. год<br>1 класс<br>(начало года-22 ч.) | 2012-2013 уч. год<br>2 класс<br>(начало года-24 ч.) | 2013-2014 уч. год<br>3 класс<br>(начало года-25 ч.) |
|------------------------------|---|---|---|
| I группа здоровья            | -   | 1 человек -4, 2%                                    | 1 человек -4, 2%                                    |
| II группа здоровья           | 21 человек - 95,5%                                  | 23 человека – 95,8%                                 | 24 человека – 95,8%                                 |
| III группа здоровья          | 1 человек – 4,5%                                    | -   | -   |
| Основная физ. группа         | 21 человек - 95,5%                                  | 24 человека – 100%                                  | 24 человека – 100%                                  |
| Подготовительная физ. группа | 1 человек – 4,5%                                    | -   | -   |
| Специальная физ. группа      | -   | -   | -   |
| Нарушение осанки             | -   | -   | -   |
| Нарушение зрения             | -   | -   | -   |

# Случаи простудных заболеваний



# Агрессивность

*(Диагностика проективных рисунков по методике С. Панченко «Школа зверей»)*



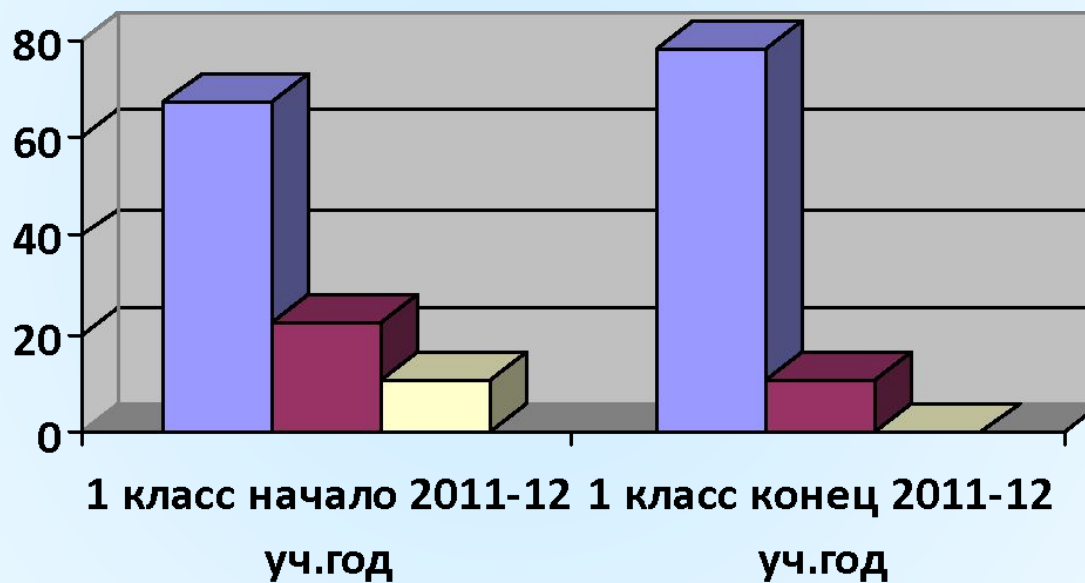
# Тревожность

*(Диагностика проективных рисунков  
по методике С. Панченко «Школа зверей»)*



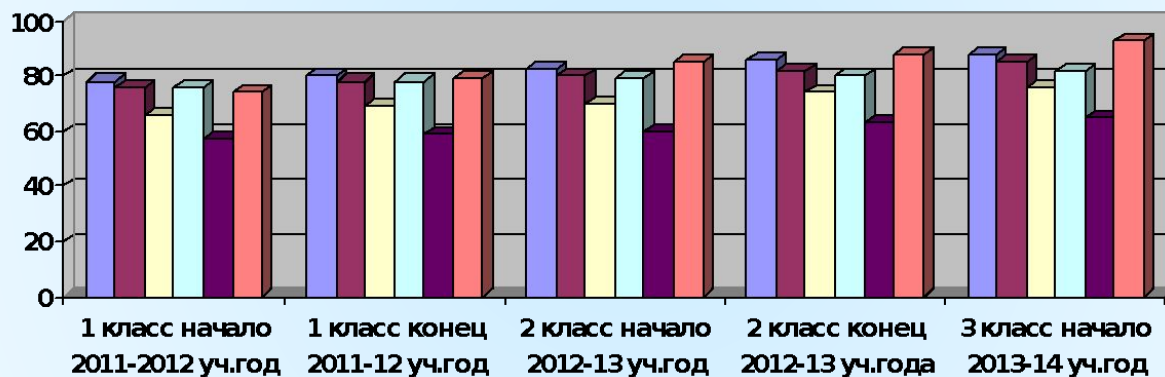


# Уровень адаптации учащихся 1 класса к учебному процессу (по методике П. И. Третьякова)



■ полная адаптация ■ неполная адаптация ■ дезадаптация

# Динамика уровня воспитанности учащихся (по методике П. И. Третьякова, А. А. Андреева, И. А. Забуслаевой)





## *Материально-техническое обеспечение*

---

- И. В. Абрамова, Т. И. Бочкарёва. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: методическое пособие. Самара: СИПКРО, 2004 год
- С. А. Авилова, Т. В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями. Волгоград: Учитель, 2008 год
- О. А. Степанова. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей группы продлённого дня, педагогов дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - Москва ТЦ Сфера, 2004 год
- Н. И. Третьяков, А. А. Андреев, И. А. Забуслаева. Мониторинг: Определение уровня воспитанности учащихся.
- Интернет-ресурсы: <http://www.openclass.ru/>, <http://www.uchportal.ru/>, <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/organizatsiya-vneuchebn-oi-deyatelnosti->, <http://www.standart.edu.ru>
- Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78
- Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57

*Спасибо за внимание!*

