

# Презентация на тему

## Авторский факультативный курс «Валеологическое образование в начальной школе»



Басова  
Елена Дмитриевна

*Подготовила  
учитель начальных классов  
высшей категории  
Басова Елена Дмитриевна*

*2018 г.*



- Здоровье – тема актуальная для всех времен и народов, в XXI в. она становится первостепенной. В связи с модернизацией структуры и содержания общего образования, на современном этапе развития школы одной из приоритетных задач образования является сохранение и укрепление здоровья обучающихся.



- По данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, только 10% школьников относятся к числу здоровых, 50% - имеют патологию, а 40% - относятся к группе риска. За последние 10 лет число школьников с хронической патологией возросло в 1,5 раза. Распространенность хронических болезней среди обучающихся начальной школы увеличилось в 1,4 раза.



# Факторы, влияющие на развитие и состояние здоровья детей.

- Одни из них укрепляют здоровье, другие – ухудшают его (факторы риска):
  - 1. образ жизни (50% в общей доле влияния);*
  - 2. внешняя среда (20%);*
  - 3. наследственность (20%);*
  - 4. качество медицинского обслуживания (10%).*



Видно, что *основным фактором*, формирующим здоровье, является *образ жизни человека*, который включает в себя следующие составляющие:

- питание,
- физическую активность,
- отношение к вредным привычкам,
- психологический микроклимат,
- ответственность за сохранение собственного здоровья.



- *Здоровье*, в свою очередь, является основным фактором, определяющим *эффективность обучения*. Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья, как правило, приводит к трудностям в обучении.



- В рамках обозначенной проблемы *(формированию потребности в здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста)* мною в 2004 году был разработан и успешно апробирован в течение двух лет (2006/2007 уч. г., 2007/2008 уч. г.) факультативный курс занятий «Валеологическое образование в начальной школе».



## *Цели курса:*

- сформировать у обучающихся бережное отношение к своему здоровью;
- помочь детям осознать ценность здоровья, ответственность за его сохранение и укрепление;
- расширить гигиенические знания и навыки обучающихся.





**Валеология** (*лат. vale – общепринятая в Древнем Риме форма приветствия «будь здоров»*) – наука о здоровье, здоровом образе жизни

- Концептуальной основой данного курса являются положения *И.И. Брехмана* о методах активного формирования здоровья и *Р.И. Айзмана* о воспитании у детей потребности в здоровом образе жизни.



## Концепция курса строится на соблюдении следующих принципов:

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



- Курс интегративен и динамичен, его содержание строится на сведениях ряда дисциплин, тесно связанных с целями и задачами валеологии (ОБЖ, физическое воспитание и др.)



- Данный факультативный курс может быть автономным либо входить в программу предметов естественно-научного цикла отдельными составными частями. Его элементы можно широко использовать в воспитательной работе, отдельные темы включать в соответствующие разделы курса «Окружающий мир».



# Программа факультативного курса рассчитана на два года обучения (68 часов).

- Первый год обучения предусматривает 34 занятия по 1 часу в неделю. Учебный курс первого года обучения включает в себя шесть основных тем и предназначен для вторых классов четырехлетней начальной школы.
- Второй год обучения предусматривает также 34 занятия по 1 часу в неделю. Учебный курс второго года обучения включает в себя три основные темы и предназначен для третьих классов четырехлетней начальной школы.



- Программа разработана для учителей четырехлетней начальной школы, поэтому может быть использована в зависимости от уровня развития класса или по другим причинам соответственно во 2 и 3 классах или в 3 и 4 классах четырехлетней начальной школы. Педагог может планировать занятия и самостоятельно, в зависимости от своих возможностей, количества выделенных часов, времени и условий проведения, а также с учетом возможностей обучающихся.



# Содержание тем занятий факультативного курса «Валеологическое образование в начальной школе»

Тема	Содержание	Кол - во часов
<i>Первый год обучения (34 часа, 1 час в неделю)</i>		
<b>Наука – валеология. Что она изучает?</b>	Вводное занятие	<b>1</b>
<b>Ты и твоё здоровье.</b>	<p>Что такое здоровье. Почему здоровье нужно беречь. Значение режима дня. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Солнце, воздух, вода – факторы закаливания. Утренняя гимнастика, физическая культура, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе.</p> <p><i>Практические работы:</i> составление свода правил здорового образа жизни, работа с часами, составление режима дня. Чистка зубов. Опыты, наблюдения.</p>	<b>11</b>



Тема	Содержание	Кол - во часов
<b>Здоровье и питание.</b>	<p>Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Режим питания.</p> <p><i>Экскурсия</i> в школьную столовую.</p>	<b>2</b>
<b>Твое самочувствие.</b>	<p>Забота о своем здоровье и хорошем настроении. Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным. Настроение в школе, после школы. Поведение в школе.</p>	<b>4</b>
<b>Здоровье и болезни.</b>	<p>Почему мы бодем. Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит, что нужно знать о прививках и лекарствах. Как избежать отравлений.</p> <p><i>Практическая работа:</i> комплектование классной аптечки, определение пульса.</p> <p><i>Экскурсия</i> в школьный мед. кабинет.</p>	<b>6</b>
<b>Здоровье и безопасность.</b>	<p>Правила поведения при опасных жизненных ситуациях: безопасность при любой погоде; правила поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; правила обращения с огнем, противопожарная безопасность; как уберечься от поражения электрическим током, от порезов, ушибов, переломов, от насекомых; предосторожности при обращении с животными.</p>	<b>9</b>





Тема	Кол - во часов Содержание	Кол - во часов
<b>Сегодняшние заботы медицины.</b>	Беседа с обучающимися об основной задаче современной медицины – растить здоровых людей.	<b>1</b>
<b><i>Второй год обучения (34 часа, 1 час в неделю)</i></b>		
<b>Здоровье человека.</b>	Повторение пройденного материала.	<b>1</b>
<b>Культура здорового образа жизни.</b>	<p>Воспитание в себе уверенности, бесстрашия, сдержанности. Как отучить себя быть злым, завистливым и жадным, говорить неправду. Почему мы не слушаемся родителей?            Правила культурного поведения в обществе: за столом, в гостях, с друзьями, с больными и беспомощными, в общественных местах. Как следует относиться к подаркам, к одежде, к наказаниям и поощрениям. Культура разговорной речи. Эмоции, стресс, чувства и поступки человека. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями, чувствами.</p> <p><b>Практические работы:</b> зарисовки, сервировка стола, составление приглашения, работа с зеркалом, аутотренинг.</p>	<b>17</b>



Тема	2 Содержание	Кол - во часов
<b>Вредные привычки.</b>	Почему некоторые привычки называют вредными. Как отучить себя от вредных привычек. Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотиков. Их вред для организма и предупреждение. Правила здорового образа жизни.	6
<b>Основы безопасности жизнедеятельности.</b>	<p><i>Практическая работа:</i> зарисовки. Как вести себя при сигнале «Внимание всем!» Поведение во время пожара, наводнения, радиационной обстановки, штормового предупреждения. Первая помощь при несчастных случаях.</p> <p><i>Практическая работа:</i> работа с СИЗ (средствами индивидуальной защиты), работа с планом эвакуации при пожаре, оказание первой помощи при несчастных случаях (подготовка и наложение холодного компресса, повязок, шины, обработка раны, как правильно забинтовать рану).</p> <p><i>Экскурсия</i> по школе (знакомство с запасными выходами).</p>	8
<b>Обобщение.</b>	Охрана здоровья. Резервные уроки. <i>Практическая работа:</i> взвешивание, измерение роста, подсчет пульса, выпуск стенной газеты.	2



# Тема «Ты и твое здоровье»

## Методический комментарий к занятию *«Дружи с водой»*

- Речевая разминка: продолжи «Сказку о микробах».
- Беседа по теме. Работа с плакатом «Как надо правильно мыть руки».
- Оздоровительная минутка.
- Игровая ситуация «Вредные советы» (по Г. Остеру). Советы доктора Воды.



- При проведении речевой разминки учащиеся коллективно придумывают продолжение «Сказки о микробах».

*Начинает учитель:* «Жили – были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто – то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелке, на ложках, на хлебе. Лежат себе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье....».

- Ребята, что могло произойти дальше?

- Что помогает нам победить микробов? (Вода.)

- Далее идет беседа о пользе воды для человека. На доску вывешивается плакат с пошаговым алгоритмом мытья рук:

-Сильно намочите руки.

-Пользуйтесь мылом.

-Намывивайте руки с обеих сторон.

-Намывивайте руки между пальцев.

-Полосщите руки чистой водой.

-Вытирайте руки насухо полотенцем.

-Полотенце расправить и положить на одну руку; тщательно вытирать полотенцем каждый палец второй руки. То же повторить с первой рукой.

Ученикам предлагается продемонстрировать все стадии мытья и вытирания рук.

Дети заучивают слова «От простой воды и мыла у микробов тают силы».

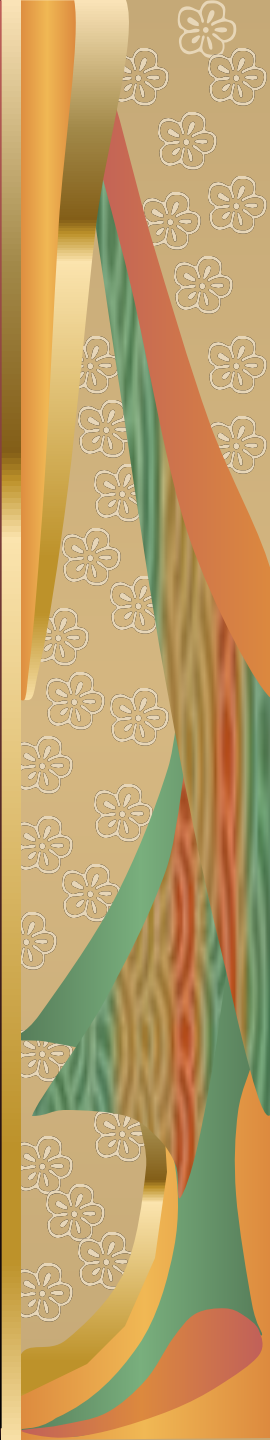
- Во второй части занятия идет анализ игровой ситуации по стихотворению Г.Остера «Вредные советы». Учащимся предлагается нарисовать портрет человека, который выполнил эти вредные советы, и ответить на вопрос: «Красивый ли человек получился?». Затем дети высказывают свое мнение об этих советах. В конце занятия даются советы доктора Воды:

-Раз в неделю мойся основательно.

-Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.

-Каждый день мой ноги и руки перед сном.

-Обязательно мой руки перед едой, после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.



- За время работы по данному курсу установлено его положительное влияние на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Благодаря урокам здоровья у ребят сформировался высокий устойчивый интерес к своему здоровью, повысилась внутренняя мотивация здорового образа жизни, появилось стремление заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

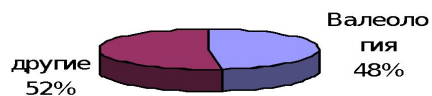


В процессе работы проводилось постоянное наблюдение за *динамикой развития у обучающихся интереса к знаниям в области валеологии*:

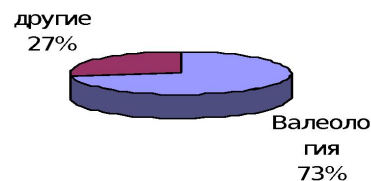
- Результаты анкетирования обучающихся:

*Отдают предпочтение занятиям по валеологии в сравнении с другими учебными предметами*

2017 - 2018 уч.год



2018 - 2019 уч.год

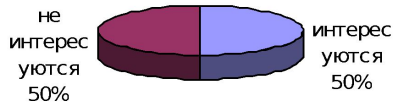


- Результаты анкетирования родителей:

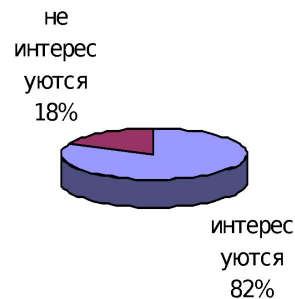
## *Динамика роста интереса у детей к укреплению своего здоровья*

(соблюдение режима дня, правильное питание – горячие обеды, утренние процедуры и гимнастика, режимный просмотр телепередач, прогулка на свежем воздухе, безопасное поведение)

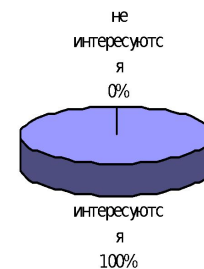
на начало 2017 - 2018 уч.г.



на конец 2017 - 2018 уч.г.



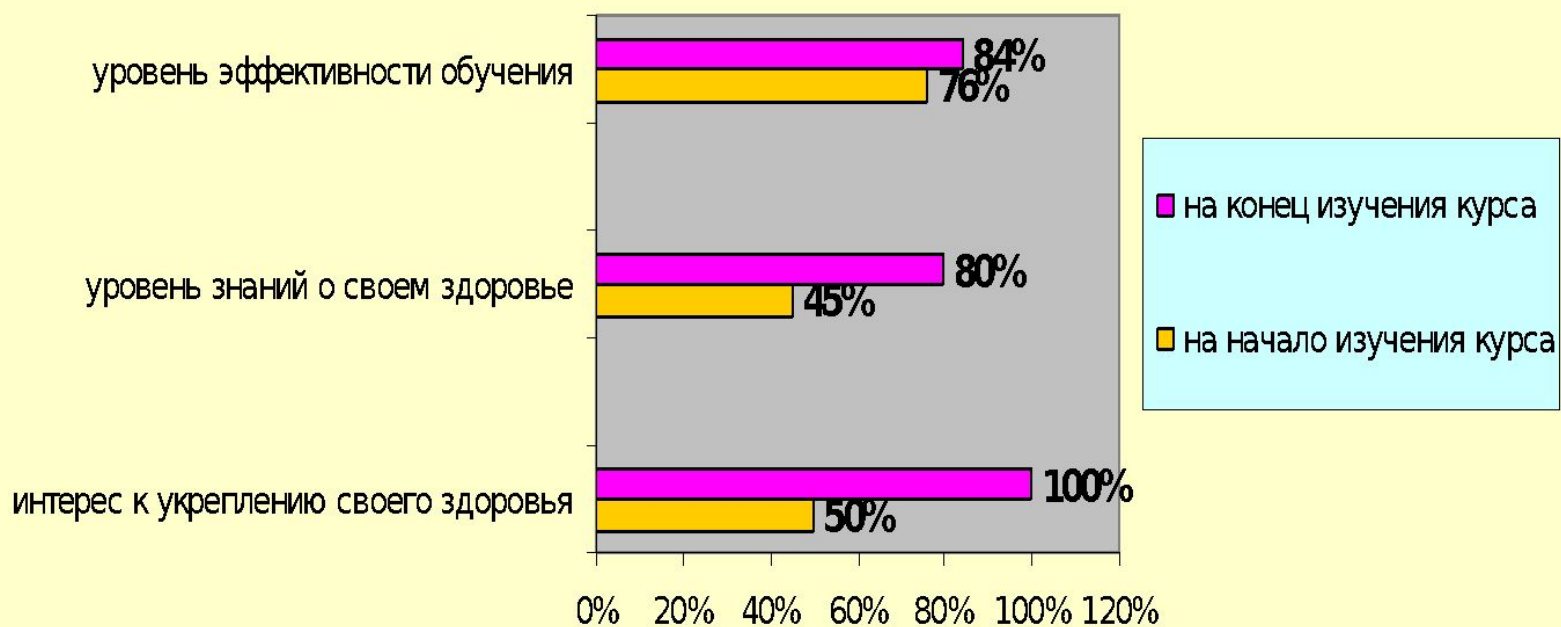
на конец 2018 - 2019 уч.г.





# Результаты работы:

Динамика роста





## *Это позволило сделать следующие выводы:*

- Занятия по валеологии повышают интерес обучающихся к своему здоровью.*
- Устойчивый интерес школьников к своему здоровью ведет к формированию системы знаний о здоровом образе жизни.*
- Владея системой знаний, ребенок способен сам формировать свое здоровье (сохранять и укреплять), осуществлять активную оздоровительную деятельность.*
- Только здоровый ребенок успешно обучается, достигает высокого уровня социальной адаптации и получает возможность к полной самореализации.*



# Практический выход

Авторский факультативный курс

«Валеологическое образование в начальной школе»:

- отмечен *Дипломом лауреата III степени Всероссийского открытого конкурса «Педагогические инновации–2007 г.»*;
- отмечен *Дипломом II степени первого Всероссийского конкурса «Организация учебно –воспитательного процесса, научно – исследовательской, методической и экспериментальной работы в ОУ», 2007г.*;
- размещен в электронной базе данных *«Педагогический опыт» СОИУУ в 2009 году (региональный уровень)*;
- рекомендован методической службой г. Десногорска к использованию в школах города, 2010г;
- опубликован в методическом издании *Федерального уровня: в журнале «Управление начальной школой» №2/февраль/2010г., статья «Валеологическое образование в начальной школе» (Факторы, формирующие здоровье обучающихся. Концепция, структура, цели, содержание факультативного курса. Условия эффективности занятий. Особенности работы учителя)*;
- используется учителями начальной школы при проведении внеурочной деятельности (спортивно – оздоровительное направление).



- Закончить свое выступление хочется словами Г.Гейне:  
«Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье». Учите детей быть здоровыми...

