

# **Образовательная программа по внеучебной деятельности**

Спортивно-оздоровительное направление

**Автор: Курилкина Надежда Владимировна,  
учитель начальных классов  
Новоборского филиала  
ГБОУ СОШ №2  
«Образовательный центр»  
с.Борское,  
Борского района, Самарской области.**

# Цель:

*Содействовать сохранению здоровья  
каждого школьника*

# Задача:

*Сформировать у 86% школьников интерес и  
положительное отношение к здоровому  
образу жизни*

# Прогнозируемый результат:

*Здоровый физически, психически,  
нравственно, адекватно  
оценивающий свое место в жизни  
ученик.*

# Разделы и подразделы программы:

## I. Самопознание

- Знание своего тела
- Самопознание через ощущение, чувство и образ

## II. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

- Правила личной гигиены
- Профилактика инфекционных заболеваний

## III. Питание и здоровье

## IV. Основы личной безопасности и профилактика травматизма

- Безопасное поведение на дорогах
- Бытовой и уличный травматизм
- Правила поведения в экстремальных ситуациях

## V. Пропаганда здорового образа жизни

- Предупреждение потребления психоактивных веществ
- Активные занятия физической культурой и спортом
  - Спортивно-массовая работа

# Наш девиз:

*Здоровье - всей жизни основа!*

*Со школы его укрепляй.*

*Духовно - телесно здоровым*

*Красиво по жизни шагай!*

*Ни дня без развития тела*

*Ума и души, и всего.*

*Нет совершенству предела,*

*Когда жаждет сердце его!*

**Комплексный план мероприятий**  
**для реализации**  
**«Программы воспитания здорового образа школьника»**

№	Содержание работы	сроки	ответственные
<b>Организационная и методическая работа</b>			
1	Поддержание санитарно-гигиенического режима в школе (световой и тепловой режим, проветривание, состояние мебели, окон и т. д.), организация дежурства учителей и учащихся.	В течение года	Мед.сестра Кл.руководитель
2	Эстетическое оформление интерьера класса и школы	В течение года	Кл.руководитель
3	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок	Сентябрь, январь	Зам. директора по УВР Кл.руководитель
4	Организация активного отдыха на переменах	постоянно	Кл.руководитель
5	Работа школьной психологической службы: диагностика, организация психоэмоциональной разгрузки учителей и учащихся	постоянно	Психолог
6	Интегрирование учебных предметов, непосредственно формирующих здоровый образ жизни: ОЖС, физкультура, окружающий мир	В течение года	Учителя- предметники
7	Проведение «уроков здоровья» Проведение динамических пауз урока	В соответствии с планом	Учителя- предметники
8	Проведение мероприятий по охране зрения учащихся	повседневно	Учитель

## Уровень здоровья учащихся, мероприятия по сохранности и укреплению здоровья детей

Состояние здоровья учащихся (анализ на основе углубленного осмотра)	сентябрь	Мед.сестра Кл.руководитель
Улучшение качества медицинского обслуживания -усовершенствование материальной базы медицинского кабинета; -профилактическая работа через беседы с детьми, родителями, «Уголки здоровья», санбюллетени и т.д. -наблюдение врача-педиатра, закрепленного за школой	В течение года систематически	Мед.сестра Кл.руководитель
Вовлечение учащихся в процесс организованного питания	постоянно	Кл.руководитель
Профилактическая работа во время эпидемий		Школьная медсестра Кл.руководитель
Оздоровительная работа с детьми в летний период и каникулярное время. Профилактические беседы по пожарной безопасности, ПДД, антитеррористической безопасности, правилам поведения на воде и льду и т.д. Оказание первой медицинской помощи . Занятия по профилактике вредных привычек по программе «Все цвета, кроме чёрного».	Каникулярное время В течение года	Мед.сестра Кл.руководитель Соц. педагог

## Гигиеническое, санитарно-просветительное воспитание учащихся

<p>Организация лекториев для учащихся, учителей, родителей по пропаганде здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-диспут «Здоров будешь - все добудешь»</li> <li>-Беседа «Пища настоящего и будущего»</li> <li>-Беседа «Правильное питание-залог здоровья»</li> <li>-Беседа «Жвачка: польза или вред»</li> <li>-Беседа «Формула здоровья»</li> <li>- Беседы по правилам поведения на водоёмах</li> </ul> <p>в летний период</p>	<p>Систематически в течение года</p> <p>Ноябрь Февраль Март Апрель Май</p>	<p>Классный руководитель</p>
<p>Пропаганда специальной литературы по здоровому образу жизни</p>		<p>Библиотекарь Кл.руководитель</p>

## Профилактика вредных привычек

Тестирование учащихся по выявлению склонностей к вредным привычкам	октябрь	Классный руководитель
Участие в проведении: -Международного дня борьбы со СПИДом; -Международного дня борьбы с курением	Декабрь Март	Соц. педагог Классный руководитель
Профилактические беседы: -«Скажи-НЕТ!» -«Я выбираю здоровье» -«О привычках полезных и вредных» -«Не пусти беду в свой дом»	Ноябрь Декабрь Январь	Классный руководитель
Выставки детского творчества: - Выставка детского рисунка «Укрепляем тело-развиваем ум» «Мы за здоровых мальчишек и девчонок» -Выставка плакатов	Январь Март	Кл. руководитель

## Физкультурно-массовая оздоровительная работа

Анализ занятости учащихся физкультурой и спортом: -определение групп здоровья учащихся -занятость в спортивных секциях, в спортивной школе.	Сентябрь	Кл.руководитель
Внеклассные спортивно-массовые мероприятия: -Турнир по мини-футболу, посвященный Дню знаний -Веселые старты 1-4 классы - День Здоровья - Личное первенство по шашкам - Спортивный праздник «Игры разных народов» - Общешкольный спортивный праздник «День здоровья» -Выставка рисунков «Мы всегда готовы к старту» -Общешкольный кросс «Беги и улыбайся!» Эстафета, посвященная Последнему звонку.	Сентябрь Сентябрь Октябрь, ноябрь Декабрь Январь Апрель май	Кл.руководитель Учитель физ-ры
Внутришкольная спартакиада: - Легкоатлетический кросс - Мини-футбол - Турнир по шашкам	Сентябрь Декабрь Март	Кл.руководитель Учитель физ-ры
Летняя оздоровительная кампания	Июнь	Классный руководитель

# **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

**Знания, умения и навыки, полученные учащимися в ходе реализации программы.**

**По окончании начальной школы учащиеся должны:**

- овладеть навыками здорового образа жизни;**
- усовершенствовать комплекс утренней гимнастики, с учётом индивидуальных особенностей;**
- укрепить основные группы мышц и нарастить их объём;**
- усовершенствовать координацию и пластику движений;**
- освоить ряд спортивных комплексов.**

# Методы проверки результатов работы.

**Для контроля качества усвоения программы есть разработанная система контроля:**

- врачебный,**
- самоконтроль.**
- таблицы оценки уровней сформированности ключевых компетентностей,**
- рост динамики спортивных показателей,**
- участие в конкурсах, соревнованиях, спортивных мероприятиях,**
- защита проектов.**



# Список литературы

- 1.Ахматов А.Ф.**, Основы теории воспитания:  
Учебно - методическое пособие. Коломна 1997 г.
- 2.Бухвалов В.А.** Развитие учащихся в процессе творчества и сотрудничества. М.:  
Центр «Педагогический поиск», 2000 г.
- 3. Воспитание сельского школьника.** - М.: Центр «Педагогический поиск»,  
2002 г
- 4. Герасимова В.А.** Классный час играючи: Выпуск 2. - М.: ТЦ Сфера, 2002
- 5.Как устроить праздник:** Книга для детей и родителей / Сост. А.  
Чевонный. - М.: ООО «Издательство «Росмэн-Пресс», 2001
- 6.Маленкова Л.И.**, Теория и методика воспитания. Учебное пособие. М.:  
Педагогическое общество России, 2002 г.
- 7.Никитина А.Б.** Театр, где играют дети. Учебно-методическое пособие для  
руководителей детских театральных коллективов. М.: Владос, 2001 г.

- 8. Профилактика девиантности у детей и подростков.** Теория и практика. /Сборник методических материалов. - Самара: Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Школа спасателей», 2004 г
- 9. Руководство по организации самовоспитания школьников.** /Школьные технологии - Научно-практический журнал для школьного технолога (завуча), №6. - М.: Народное образование, 1999
- 10. Сборник авторских программ дополнительного образования для детей / ост. А.Г. Лазарева. - Москва: Илекса; Народное образование; Ставрополь: Сервисшкола, 2002**
- 11. Сборник методических материалов ЦДЮТиЭ.** Пятигорск, 1999
- Я расту... Человековедение.** / Программа деятельности педагога по созданию воспитывающей среды. - Тольятти: Изд-во Фонда «Развитие через образование», 1998
- 12. Я, ты, мы в зеркале познания.** Сборник методик. / Сост. Канд. Психологич. наук С.Ф Спичак. - Москва-Воронеж: Московский психолого-социальный институт, 1995