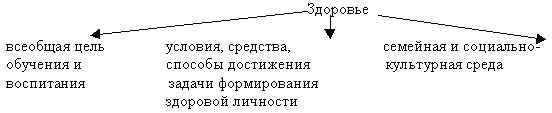
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Существует более 300 определений здоровья. На бытовом уровне понятием “здоровье” обозначают обычно отсутствие болезни. Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие.



Учёными установлено, что здоровье человека на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % – от наследственных факторов, на 20 % от экологии, на 50% – от самого человека. Таким образом, здоровье зависит от образа жизни, который каждый выбирает себе сам.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. С каждым годом увеличивается заболеваемость среди детей. Причины ухудшения здоровья зависят от многих факторов, в том числе и от неправильного отношения населения к своему здоровью, здоровью своих детей, отрицательного влияния окружающей среды, наследственных факторов, нарушения правил здорового образа жизни.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский писал: “Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя”. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Между тем, в последние годы резко снизилась роль школы в воспитании детей. С каждым годом растет заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, изменение опорно-двигательного аппарата, позвоночника, нарушения со стороны центральной системы.

Важную роль в сохранении здоровья имеет правильный образ жизни, основанный на достаточной двигательной активности, рациональном питании, правильном режиме дня, отсутствии вредных привычек.На современном этапе развития образования необходимо стабилизировать, а затем и улучшить ситуацию по оздоровлению детей. Все это побудило к созданию воспитательной программы “Расти здоровым!”.

По мнению доктора медицинских наук И. И. Горехмана, ***здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.***

На фоне благополучного здоровья более эффективно достигается одна из главных задач образования – развитие способностей ребенка.

Для того, чтобы данная программа помогла ребенку стать физически, психически и социально здоровой личностью, необходимо, прежде всего, чтобы она учитывала следующие **проблемы**:

* Ухудшение социального положения семей учащихся;
* Наличие неблагополучных семей, мало занимающихся проблемами воспитания и развития своих детей;
* Невысокий уровень общей культуры населения;

***Критериями работы*** по данному направлению являются:

* Индивидуальный режим;
* Эмоциональный режим;
* Смена видов деятельности;
* Наличие физпауз на занятии;
* Учет физиологических особенностей в развитии организма;

***ЦЕЛЬ:*** профилактика вредных привычек, оздоровление, духовное и культурное развитие личности ребенка, его социальная адаптация.

***ЗАДАЧИ:***

* Разработать и внедрить наиболее рациональные формы и методы диагностики физического здоровья детей.
* Создать систему внеучебных форм занятий, способствующих становлению физически, психически и эмоционально здоровой личности.
* Сформировать навыки здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности учащихся.

***Используются формы работы:***

* - беседа;
* - ролевая игра;
* - экскурсии;
* - выход на природу;
* - мини-выставка;
* - конкурсы;
* анкетирования.

***Особенности организации воспитательного процесса***

Программа рассчитана на 4 года(5,6,7,8 кл.) охватывает множество социально-значимых тем. Ребенок получает более полную, жизненно важную информацию. Программа включает в себя информацию об оздоровлении, технике безопасности на уроках, культуре поведения, вредных привычках, проблемах экологии и правилах дорожного движения.

Реализация программы создает возможность сформировать у ребенка потребность быть здоровым, научить его этому, организованно помочь в сохранении и формировании здоровья. В идеальном приближении учащийся должен быть личностью духовно, физически и социально здоровой, способной управлять своим здоровьем и укреплять его. Основным критерием эффективности работы должно стать состояние физического, психологического, эмоционального и социального благополучия учащихся.

***Результативность воспитательного процесса отслеживается следующими способами:***

* - викторины;
* - соревнования;
* - игровые программы;
* - анкетирование

Порядок прохождения программы может быть изменен в процессе обучения в зависимости от условий, степени усвоения материала, особенностей детского коллектива.

***Основные темы программы “Расти здоровым!”***

1. Общеукрепляющее значение физической культуры и закаливания;
2. Рациональная организация и гигиена умственной работы учащихся;
3. Влияние физического труда на укрепление здоровья учащихся;
4. Знание и навыки личной и общественной гигиены;
5. Рациональное питание – основа нормальной жизнедеятельности ребенка;
6. Правильное гигиеническое поведение учащихся – защита от травматизма;
7. Гигиенические аспекты полового воспитания;
8. Профилактика вредных привычек;
9. Физкультминутки.

***Каждая тема включает в себя тематические беседы, помогающие формированию мотивации здорового образа жизни, и представлена в двух аспектах: теоретических и практических.***

***1. Тема «Общеукрепляющее значение физической культуры и закаливания»***

а) Утренняя зарядка, водные процедуры.

Значение утренней зарядки и купания в бассейне для укрепления здоровья, воспитание силы воли, хорошего самочувствия.

Разучивание комплексов утренней зарядки.

Ежедневно выполнять утреннюю зарядку на свежем воздухе.

Четкая последовательность упражнений.

б) Закаливание.

Беседа о закаливающих процедурах: закаливание воздухом, водой, солнцем, ходьбой босиком, принципы закаливания.

Сознательно, систематически, последовательно, постепенно, с учетом физического развития и состояния выполнять правила закаливания.

в) Гигиена правильной осанки.

Выработка правильной осанки обычно требует длительного времени и постоянного контроля. Большое значение для формирования правильной осанки имеет повседневный контроль за тем, как ребенок ходит, стоит при разговоре с педагогом, при ответе с места, правильно ли он сидит при выполнении работы на занятии.

Учащийся, сидящий за рабочим столом, в сущности, неподвижен. С этим связано статистическое напряжение мускулатуры. Если ребенок наваливается грудью или животом на край стола, то происходит сдавливание внутренних органов и крупных кровеносных сосудов, находящихся в грудной и брюшной полостях. Неестественное положение туловища ведет к неправильному развитию опорно-двигательного аппарата, в первую очередь, позвоночника, способствует его искривлению. Близкое расстояние от глаз до рабочей поверхности ведет к напряжению зрения, способствует развитию близорукости.

У ребенка должен быть выработан автоматизм в привычке правильно сидеть. Прежде всего необходимо, чтобы у ребенка было сформировано убеждение в необходимости правильной осанки с помощью понятных им мотивов.

* Значение правильной осанки для гармоничного развития организма:
* *Здоровьесберегающее воздействие* спортивных мероприятий, утренние зарядки на формирование осанки.
* Регулярно выполнять зарядку, контролировать правильную осанку.
* Строго выполнять правила правильной посадки и осанки.
* Пользоваться правилами самоконтроля и саморегуляции.

г) Двигательная активность.

*Основные здоровьесберегающие факторы* двигательной активности: утренняя зарядка, физкульпаузы на занятиях, подвижные игры на динамических часах, переменах, прогулки перед сном плавание в бассейне.

Правила поведения во время перемен, соответствие одежды погоде и характеру занятий.

Активное участие в динамических часах, подвижных играх, спокойный отдых перед звонком.

***2. Тема «Рациональная организация и гигиена умственной деятельности учащихся»***

Учеными установлено, что десятки процессов, протекающих в организме человека, подчинены суточному ритму. В дневное время наиболее активны те отделы вегетативной нервной системы, которые стимулируют артериальное давление, сокращение кишечника, потоотделение и другие функции, дающие организму наиболее благоприятные возможности для физической и умственной работы.

Если ребенок ежедневно в одно и то же время ложится спать и просыпается, завтракает и обедает, выполняет утреннюю гимнастику, проводит закаливающие процедуры, опорожняет кишечник, то у него вырабатывается рефлекс на время. Динамический стереотип задает определенный ритм жизни, облегчающий все жизненные процессы, помогает выполнению такой важной деятельности школьника, как учебное занятие.

Выполнение режима дня дает хорошую возможность воспитания самодисциплины. При этом должны соблюдаться единые требования, учебные обязанности, предъявляемые к ребенку дома, в школе и Центре, предусматриваться время для необходимой социальной деятельности школьника – общественные работы, самообслуживание, помощь по дому.

***Здоровьесберегающий фактор*** – правильный режим дня, четкая организация умственной деятельности, гигиена рабочего места, проветривание, выполнение физпауз на уроках, активная деятельность на переменах, динамических часах. Гигиенические требования ко сну, значение проветривания перед сном.

Самоконтроль за правильным поведением на уроках, поведением на переменах, соблюдением правильного режима дня. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на уроках, во время перемен, во время приготовления домашних заданий. Соблюдение рекомендаций по выполнению гигиенических требований к просмотру телепередач, к режиму отбоя.

***3.Тема «Влияние физического труда на укрепление здоровья школьников***»

Трудовую деятельность детей организуют взрослые. Знакомство с техникой безопасности, ведение журнала по охране труда.

Помимо большого воспитательного значения посильный труд оказывает и оздоровительное влияние: улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышаются обменные процессы, укрепляется костно-мышечная система, повышаются выносливость, работоспособность, совершенствуется координация движений, появляются новые условнорефлекторные связи. Под влиянием труда в коре больших полушарий головного мозга быстрее протекают нервные процессы. Вместе с тем, оздоровительное влияние физического труда возможно только при соответствии его как по характеру, так и по объему, возрастным возможностям и состоянию здоровья учащихся, а также при соблюдении гигиенических требований к режиму трудового обучения и условиям его проведения. Однообразная длительная работа не дает возможности чередовать нагрузку на разные группы мышц, что ведет к снижению уровня насыщения крови кислородом, нарушению физиологических функций.

Нельзя “наказывать” трудом. Дети должны видеть реальные результаты своего труда.

а) Организация рабочего места.

Беседа по санитарно-гигиеническим требованиям к учебным помещениям, рабочему месту.

Проветривание помещений, уборка рабочего места и класса, хранение рабочего инвентаря в определенном месте.

б) Предупреждение и профилактика травматизма.

Эта проблема может решаться только при тесном содружестве семьи и школы.

Важно обучить детей, привить навыки по пользованию опасными предметами в школе, группе, дома, правильному поведению и ориентированию в опасных ситуациях, и довести их до полного автоматизма.

Должны быть под запретом особо опасные для здоровья и жизни школьников игры и занятия. В данном случае необходим контроль со стороны взрослых, организация отдыха и досуга.

Выполнение требований к организации рабочего места, правила пользования рабочими инструментами и инвентарем.

Соблюдение и самоконтроль по выполнению санитарно-гигиенических требований, правил техники безопасности на уроках трудового обучения.

в) Организация отдыха

***4. Тема «Знание и навыки личной и общественной гигиены»***

Весьма эффективной формой достижения единства требований школы и семьи в воспитании здорового ребенка является информация по вопросам гигиенического воспитания.

За несоблюдение правил гигиены можно постыдить школьника, действуя на его самолюбие, но вместе с тем поддерживать в нем уверенность в возможности отказа от дурной привычки. Но нужно иметь в виду, привычка грызть ногти, ручки, дергать волосы, кусать и облизывать губы, может быть проявлением детской нервозности.

Правила личной гигиены.

Правила ухода за чистотой тела, одежды, смены белья.

Важность овладения правилами культуры поведения.

Регулярное соблюдение правил личной гигиены (мытье рук, уход за ногтями, за полостью рта, за чистотой, одежды, частей тела, головы).

Умение правильно оценивать и контролировать соблюдение правил личной гигиены.

5***. Тема «Рациональное питание – основа нормальной жизнедеятельности ребенка»***

В настоящее время значительная часть гигиенических рекомендаций строится на знании ритмической деятельности организма. Десятки процессов, протекающих в организме человеке, подчинены суточному расписанию.

К определенному часу, когда происходит прием пищи, выделяются пищеварительные соки, организм готов к еде, ребенок хочет есть. Усвоение питательных веществ в данном случае максимальное, что так важно для растущего организма. Готовность организма к определенному времени и является общей важной физиологической основой режима дня.

Правильный режим питания, значение пищи для растущего организма.

Животная и растительная пища – основа рационального питания.

Значение витаминов для организма.

***Здоровьесберегающий фактор*** – выполнение правил поведения, гигиены.

Употребление разнообразной пищи, ограничение в употреблении сладостей, кондитерских изделий, вред переедания, еды всухомятку.

Прием ужина не позднее 1,5 часов до отбоя.

Соблюдение рационального режима питания, употребление в пищу продуктов, содержащих витамины.

***6.Тема «Правильное гигиеническое поведение учащегося – защита от травматизма».***

Анализ заболеваемости показывает, что среди детей младшего школьного возраста травматизм стоит на 4 месте. В последние годы изменилось отношение к этому вопросу. Установлено, что травмы носят сезонные колебания, имеют возрастную избирательность, встречаются в определенных местах.

При обучении правилам безопасности важное место занимает проведение так называемых “экскурсий безопасности”. Учитывая обстоятельства, что более чем в 50% несчастных случаев на дорогах повинны дети, то полезно разобрать с ними несколько конкретных ситуаций, в результате которых произошла трагедия. Не менее важным является участие в профилактических мероприятиях представителей специализированных ведомств и органов.

Соблюдение ПДД, правил пользования общественным транспортом, правил перехода улиц и дорог.

Профилактика и предупреждение бытовых травм (дома, на улице, в школе, в группе).

Правила поведения на переменах, занятиях, во время экскурсий, при проведении динамических часов.

Правила поведения и безопасности в экстремальных ситуациях (во время пожара, теракта и др.).

Соблюдение техники безопасного поведения на улицах и дорогах города. Движение по сигналам светофоров (при их отсутствии, согласно правилам ДД). Соблюдение правил безопасного поведения дома, в школе, в группе при работе с колющими и режущими предметами, при использовании спортивного и рабочего инвентаря и инструментов. Соблюдение правил безопасного поведения на льду, в воде, в незнакомых местах, во время паводка.

Строгое и неукоснительное соблюдение правил безопасного поведения на переменах, лестницах, в столовой, других общественных местах.

***7.Тема «Гигиенические аспекты полового воспитания».***

а) Мальчики.

Уважительное отношение к женщине, матери. Значение дружной и крепкой семьи. Дружба с девочками. Специфическая гигиена. Понятие о вредных привычках, их профилактика и предупреждение.

Соблюдение личной и специфической гигиены, регулярное выполнение зарядки, принятие водных процедур. Посильная помощь дома, в классе, в группе.

б) Девочки.

Значение дружной и крепкой семьи. Почтительное отношение к родителям, к взрослым. Необходимость дружбы и откровенности с теми, кому доверяешь. Содержание в чистоте тела, соблюдение специфической гигиены.

Активное участие в семейных, классных, внеклассных делах мероприятиях. Неукоснительное и строгое соблюдение правил личной и специфической гигиены, выполнение зарядки, принятие водных процедур.

***8.Тема «Профилактика вредных привычек».***

Более серьезного внимания требуют вредные привычки, формирование которых происходит в младшем школьном возрасте – курение, алкоголизм, токсикомания, наркомания.

В беседах с детьми необходимо не ограничиваться только медицинской стороной дела, а обращать внимание на социально-бытовые аспекты. Эта проблема должна оставаться в зоне постоянного внимания учителя.

В борьбе с вредными привычками школьников, как показывает педагогическая практика, хороший результат дают даже простейшие опыты или демонстрации знакомых детям натуральных предметов, они хорошо запоминаются и побуждают выполнять гигиенические рекомендации, бороться с вредными и дурными привычками.

В воспитании здорового ребенка важен тесный контакт и содружество учителей с медицинскими работниками, особенно в проведении профилактических мероприятий, в работе с ослабленными детьми, санитарном просвещении родителей.

Понятие о вреде курения, алкоголизма, токсикомании, наркомании.

***9.Тема «Физкультминутки»***

В основе рационального отдыха лежит перемена деятельности. Отдыхом во время занятия является перемена деятельности. Игровые элементы и особенно физкультминутка помогают снять утомление мышц, ослабить умственное напряжение.

***Список литературы***

Галияхметов Р.Р., Мартынцова Н.В., Поплавская К.А., Улитин И.И. Соревнование классов, свободных от курения// Школьный психолог №4-2005-с.40.

Галияхметов Р.Р., Мартынцова Н.В., Поплавская К.А., Улитин И.И. Соревнование классов, свободных от курения// Школьный психолог №5-2005-с.38.

Галияхметов Р.Р., Мартынцова Н.В., Поплавская К.А., Улитин И.И. Соревнование классов, свободных от курения// Школьный психолог №6-2005-с.38.

Золотарева А.В. Дополнительное образование детей:

Теория и методика социально-педагогической деятельности. Ярославль: Академия развития, 2005- 64с.

Макеева А.г. Все цвета, кроме черного: педагогическая профилактика наркотизма школьников: методическое пособие для учителя 7-9 классов. Москва: Просвещение, 2005-304 с.

Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы// Педагогика №6-2005-с.37.

Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. ,Орехова И. Организация процесса здоровьетворящего образования в современной школе: Монография. Магнитогорск: МаГУ2003 – 355 с.

Приложение к программе