

Давыденко Евгения Владимировна,
заместитель директора, учитель МАОУ «Гимназия «Исток»», г. Великий Новгород
evhomka@mail.ru



Из опыта работы по реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни ООП НОО

Аннотация. В статье описывается возможность использования программы в любой школе, представлены традиционные мероприятия, проводимые в гимназии для обучающихся и родителей на тему здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье учащихся, здоровый образ жизни, здоровьесбережение в образовании, программа здорового образа жизни.

Раздел: (01) педагогика; история педагогики и образования; теория и методика обучения и воспитания (по предметным областям).

Здоровье школьников в последние годы обсуждается всё активнее и является острой и важной проблемой. С каждым годом детям дают все больше знаний. Чтобы усвоить и проанализировать огромное количество информации, ребенку приходится посещать дополнительные занятия и факультативы, готовиться к сообщениям, готовить проекты и тому подобную работу, а в итоге, все больше сидеть за столом, чаще всего оснащенным компьютером. Умственная нагрузка на малышей увеличивается. Хорошо ли это, еще вопрос. Недооценка значения двигательной активности приводит ко многим болезням. Мудрая мысль древнегреческого философа Сократа – здоровье еще не все, но все ничто без здоровья – пока еще недостаточно осознана нашими родителями и тем более, детьми [2].

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени начального общего образования в МАОУ «Гимназия «Исток» сформирована с учетом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- а) неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- б) факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- в) активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- г) особенности отношения обучающихся младшего возраста к своему здоровью.

Цель программы:

Создание условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубного влияния на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, телевидением, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребенка безбоязненного обращения к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе, связанным с особенностями роста и развития.

Реализация программы проходит в два этапа. На первом этапе ежегодно в сентябре осуществляется анализ состояния и планирование работы в МАОУ «Гимназия «Исток» по следующим направлениям:

- организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек;
- организации просветительской работы образовательного учреждения с учащимися и родителями (законными представителями);
- выделению приоритетов в работе гимназии с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся на ступени начального общего образования.

Второй этап – организация просветительской работы в гимназии (в течение учебного года).

1. Просветительно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:

- внедрение в систему работы гимназии дополнительных образовательных программ: «Подвижные игры», «Лёгкая атлетика», «Туристско-краеведческая работа учащихся», которые реализуются во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс;
- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
- приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;

– привлечение педагогов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Данная программа предусматривает разные формы организации занятий: интеграцию в базовые образовательные дисциплины; проведение часов здоровья; факультативные занятия; проведение классных часов с использованием рабочих тетрадей для учащихся «Полезные привычки»; занятия в кружках; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.; организацию дней здоровья; включение программ по ЗОЖ во внеурочную деятельность (Программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» 1–4 класс, программа «Разговор о правильном питании» 1–4 классы).

Структура системной работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования

Формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни				
Здоровьесберегающая инфраструктура	Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся	Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы	Реализация дополнительных образовательных программ	Просветительская работа с родителями (законными представителями)

Здоровьесберегающая инфраструктура гимназии включает:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
- организацию качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие помещений для медицинского персонала;
- наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).

Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы включает:

- полноценную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физической культуры, интегрированного курса по окружающему миру и ОБЖ, а так же в секциях и т. п.);

- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организацию занятий по лечебной физкультуре;
- организацию часа активных движений (динамической паузы) между 2-м и 4-м уроками;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования; мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:

- внедрение в систему работы гимназии программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни через систему дополнительного образования и внеурочную деятельность;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.

Просветительская работа с родителями (законными представителями) в течение учебного года включает: лекции, беседы консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики здорового образа жизни, тематические родительские собрания, тематические классные часы, проведение «Дня здоровья» и др.

Примерная тематика родительских собраний: «Психологические особенности детей младшего школьного возраста», «Особенности физического развития младших школьников. Основные отклонения в развитии и состоянии здоровья», «Формирование навыков личной гигиены в семье», «Основные принципы режима дня младшего школьника. Личная гигиена в режиме дня», «Здоровье и вредные привычки», «Гигиенические требования к организации учебной работы школьников в домашних условиях», «Об утомляемости младших школьников», «Физическое воспитание детей в семье (утренняя гимнастика, игры, прогулки, экскурсии, походы)», «Режим просмотра телепередач для младших школьников».

Общегимназические ключевые спортивные дела, которые уже стали традиционными:

1. Соревнования по мини-футболу (2–4 классы, 1 раз в семестр)
2. Соревнования по игре «Квадрат» (3–4 классы, 1 раз в семестр)
3. Веселые старты (1–4 классы, 1 раз в семестр)
4. «Да здравствует страна Спортландия!» (1–4 классы, январь)
5. «Зарничка» (1–4 классы, май, к празднику «День Победы»)
6. «А ну-ка, мальчики!» (1–4 классы, февраль)
7. «А ну-ка, девочки!» (1–4 классы, март)
8. Семейные спартакиады
9. День здоровья (1–4 классы, сентябрь)
10. Кубок Рюрика

Организация участия в городских спортивных соревнованиях
«Шиповка юных»

Легкоатлетический кросс

«Веселые старты»

Соревнования по гимнастике

Спартакиада пришкольных лагерей

Осенняя и зимняя недели спорта

Организация участия во Всероссийских спортивных соревнованиях

«Лыжня России»

«Кросс наций»

«Российский азимут»

Общегимназические ключевые внеклассные мероприятия:

Тематическая неделя «Мы за здоровый образ жизни» (1–4 классы, сентябрь)

Неделя спорта (1–4 классы, ноябрь)

Осенний кросс (1–4 классы, октябрь)

Классные часы по профилактике ПАВ (1–4 классы, декабрь)

Конкурс рисунков «Антиреклама табакокурения» (1–4 классы, январь)

Классные часы по профилактике табакокурения (1–4 классы, февраль)

Конкурс сатирических рисунков и плакатов «Мы твои сестрички, полезные привычки» (1–4 классы, март)

Тематика классных часов

Режим дня

Закаливание организма

Культура поведения в общественных местах

Культура поведения за столом

Мой друг – мой додыр

Культура одежды

Профилактика простудных заболеваний

Культура одежды

Привлечение врачей разных специальностей для бесед с учащимися, родителями, учителями [1].

Ссылки на источники

1. Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ «Гимназия «Исток»».
2. www.akvobr.ru/problemy_zdorovjesberezenija_v_sisteme_obrazovanija.html.

Evgenia Davydenko,

Deputy Director, teacher, Grammar school "Istok, Veliky Novgorod

Evhomka@mail.ru

From the experience of the implementation of the formation program Ecological culture, healthy and safe way of life

Abstract. The article describes the possibility of using the program in any school, presents traditional events held in the gymnasium for students and parents on the theme of a healthy lifestyle.

Key words: students' health, healthy lifestyle, health saving in education, healthy lifestyle program.

Рекомендовано к публикации:

Купцовой С. А., кандидатом педагогических наук;

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,

главным редактором журнала «Концепт»

Поступила в редакцию <i>Received</i>	14.04.17	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	17.04.17
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	17.04.17	Опубликована <i>Published</i>	20.04.17



www.e-koncept.ru

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2017

© Давыденко Е. В., 2017