

Программа «Здоровье и развитие»

Исполнитель – МОУ СОШ № 9 станицы Расшеватской

Срок реализации программы 2015-2019

Цель программы:

обеспечить учащимся возможность сохранения здоровья за период обучения в образовательном учреждении; сформировать необходимые знания, умения, навыки не только образовательного характера, но и здорового образа жизни; научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

Образовательные: формирование устойчивых мотивов воспитания и самовоспитания, обучение знаниям, методическим умениям и навыкам, двигательным умениям и навыкам, повышение функциональных возможностей, включение в активную двигательную деятельность.

Воспитательные: формирование нравственного сознания и нравственного поведения, волевых качеств, трудолюбия, творческого отношения к воспитанию и самовоспитанию, эстетическое и эмоциональное развитие личности.

Оздоровительные: укрепление физического здоровья и профилактика заболеваний, содействие правильному физическому развитию, повышение с помощью средств физической культуры умственной работоспособности, снижение отрицательного воздействия чрезмерной нагрузки на психику занимающихся, обусловленного напряжённым режимом обучения в учебно- воспитательном процессе.

Прикладные: обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками, формирование представлений, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр, физкультурных занятий, пребывания на природе, в быту.

Обоснование программы

Описание проблемы.

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...» В. А.Сухомлинский.

«Если вы не думаете о своём будущем, у вас его не будет...» Б.Рассел.

Конечным результатом в политике любого государства является здоровье нации, именно здоровье выступает как мера качества жизни. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал*страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием - забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью ученика, характером эмоционального фона и другими факторами.

Из-за отсутствия в школе элемента соревнования, связанного с ориентацией на высокие показатели, у детей, не справляющихся с программой, легко развивается самопораженческая реакция и негативное представление о собственной личности, они смиряются с ролью неудачников и неуспевающих, что препятствует дальнейшему личностному развитию и увеличивает риск возникновения психосоматических расстройств.

В реальных условиях, при проявлении поведенческих нарушений и снижении успеваемости на фоне перегрузок, ребенку предлагается облегченный вариант учебной программы, вместо того, чтобы обучить его снимать напряжение, овладеть навыками самоконтроля, самопознания, саморегуляции. Происходит так называемая коррекция учебной программы, а основной целью становится приспособление ребенка к новому сниженному интеллектуальному статусу. В этом случае дальнейшее обучение тормозит формирование всех психических процессов и приводит к искажению эмоционально-личностного развития. В условиях повышенного эмоционального напряжения формируются неадекватные формы поведения.

С другой стороны, детско-подростковый возраст - это тот уникальный сенситивный период, в течение которого наиболее легко и естественно происходит обучение методам самоконтроля и саморегуляции, основным стратегиям конструктивного поведения, приводящим впоследствии к эффективной самореализации, наиболее полному проявлению интеллектуального и творческого потенциала личности.

Таким образом, одной из актуальных практических задач образовательного учреждения является создание комфортной, экологичной, психологически здоровой образовательной среды для учащихся путем внедрения научно-эффективных технологий, способствующих адаптации и созданию педагогических условий для саморазвития и творческой реализации детей и подростков.

- Принципы здоровьесберегающей деятельности:
- Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся.
- Принцип ненанесения вреда.
- Принцип триединого представления о здоровье физическом, нравственном, психическом.
- Принцип приоритетного применения активных методов обучения и воспитания.
- Принцип соответствия содержания и организации процесса обучения и воспитания возрастным особенностям учащихся.

Ожидаемые результаты:

- © Сохранение и по возможности укрепление здоровья дошкольников и школьников через овладение навыками ЗОЖ
- © Улучшение санитарно-гигиенических условий в школе.
- © Позитивная динамика результатов обученности за счет сокращения количества уроков, пропущенных по болезни;
- © Повышение адаптационных возможностей детского организма и стабилизация уровня обученности при переходе учащихся с одной ступени обучения на другую;
- © Повышение уровня психологической комфортности в системе "ученик - учитель" Обучение школьников основным способам общения, партнерских взаимоотношений.
- © Улучшение взаимоотношений семьи и школы, повышение ответственности родителей за здоровье ребенка;
- © Создание единого здоровьесберегающего пространства «семья - детский сад (группа кратковременного пребывания)- школа - учреждения культуры».

Основные принципы реализации программы "Здоровье и развитие»

- административное, научно-методическое обеспечение всех этапов и направлений деятельности;
- мониторинг и оценка эффективности промежуточных этапов реализации программы, своевременное внесение коррективов;
- создание соответствующего психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
- мотивация учителя на сбережение и формирование личного здоровья.
- максимальное использование детского потенциала и готовности детей к собственным действиям в защиту здоровья, побуждение и поддержка детской инициативы;
- качество среды обитания школьников в целях создания условий достижения здоровья, гармоничного развития детей.

Методический инструментарий здоровьесберегающих образовательных технологий

Методы:

- -фронтальный
- -групповой
- -практический метод
- -познавательная игра
- -ситуационный метод
- -игровой метод
- -соревновательный метод
- -активные методы обучения
- -воспитательные, просветительские и образовательные программы
- -метод индивидуальных заданий.

Приёмы здоровьесберегающих образовательных технологий:

- *защитно-профилактические* (личная гигиена и гигиена обучения),
- *компенсаторно-нейтрализующие* (физкультминутки; оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж самомассаж; психогимнастика, тренинги, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
- *стимулирующие* (элементы закаливания, физические нагрузки, приёмы психотерапии, фитотерапии и др.);
- *информационно-обучающе* (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

Средства здоровьесберегающих образовательных технологий

Средства двигательной направленности:

- элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метания и др.),
- физические упражнения (без предметов, с предметами);
- танцевальные упражнения (подготовительные танцевальные упражнения, танец, музыкальное сопровождение);
- физкультминутки и подвижные перемены,
- эмоциональные разрядки и «минутки покоя»;
- гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);
- лечебная физкультура;

- массаж, самомассаж;
- психогимнастика;
- тренинги и др.

Г гигиенические факторы:

- выполнение санитарно-гигиенических требований;
- личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); -проветривание и влажная уборка помещений;
- соблюдение общего режима дня;
- обучение детей элементарным приёмам ЗОЖ;
- ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Педагогический инструментарий здоровьесберегающих образовательных технологий.

Требования к педагогу:

профессионализм

личная заинтересованность

владение основными технологическими умениями:

- пластические умения
- логические умения
- экспрессивные умения (образность и интонационная выразительность)
- дискуссионные умения (образ сотрудничества и образ собеседования)
- перцептивные умения (умение видеть, слушать, слышать).

Педагогическое общение.

Функции педагогического общения:

«открытие» ученика на общение:

-выбор пластической позы (открытая поза, руки опущены вдоль тела или немного согнуты в локтях; ладони время от времени разворачиваются к учащимся; пластика плавная, мелодичная; преобладание психологических жестов над описательными; для привлечения внимания учащихся делается несколько шагов от стола вперёд, для ослабления внимания - несколько шагов назад);

-подача информации с позиции «мы» (физический барьер-нарушение границы личного пространства ученика, размеры которого составляют 50-60 см; занятие позиции не над учеником, стоя, сверху, а рядом, сидя; социальный барьер- ученик и учитель - партнёры;

-установление личного контакта - вербально (словами), визуально (глаза), тактильно (прикосновение).

«соучастие» ученику в педагогическом общении:

-демонстрация расположенности (гимнастика, мимика);

-проявление интереса (умение слушать и слышать; умение верно задавать вопросы);

-оказание помощи («Давай, помогу...», «Позволь тебе помочь...», «Мне бы так хотелось тебе помочь...» и д.т).

«возвышение ученика в педагогическом общении:

-принятие ученика как данности (Правило «Трёх «П»»-Понять, Признать и Принять ученика таким, каков он есть);

-просьба о помощи (помощь о которой просят ученика, должна быть посильной, реально осуществляться, форма обращения к ученику должна быть этически грамотной);

-поддержание оптимизма.

Формы воздействия учителя на учащихся в процессе общения:

-проявление внимания к учащимся -требования учителя -убеждения учителя -внушение -принуждение

-поощрение (одобрение, похвала, материальная форма, благодарность, присвоение звания и ДР-)

-наказание (неодобрение, замечание, лишение удовольствия, выговор, исключение из коллектива)

-ситуация успеха и неуспеха

-эффект ожидания

-условия для демонстрации «Я»

-педагогическая реакция на поступок -оценка действий и поступков учащихся -организация и дисциплина.

Педагогическая оценка.

Шесть технологических правил:

-поощрение как оценочная доминанта - безоценочность суждений

-отсрочка оценки, если не выявлены мотивы поведения

-как можно меньше запретов типа «нельзя», «не...» и др.

-не злоупотреблять наказанием

-предавать забвению возложенное наказание (за один проступок ученик не должен нести несколько наказаний).

Требования:

-объективность

-индивидуальный подход

-конкретность

Гласность.

Образовательная деятельность

Рациональная организация учебно- воспитательного процесса

Организация учебно-воспитательного процесса.

Расписание уроков.

Условия обучения школьников:

- воздушно - тепловой режим помещений.
- освещённость помещений
- школьная мебель
- водоснабжение и
канализация
- питание учащихся

Организация урока.

Организация учебных занятий с использованием новых информационных технологий.

Формы занятий:

- с использованием профилактических методик -с применением функциональной музыки
- с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью
- в виде реабилитационных мероприятий -через массовые оздоровительные мероприятия
- создание здоровьесформирующей образовательной среды и др.

Признаки урока:

- ведущая роль педагога- специалиста
- стабильное расписание занятий (обеспечивает их систематичность и правильное чередование работы и отдыха)

-постоянный состав занимающихся, желательна однородность по возрасту, полу, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья, специализации;

-соответствие учебного материала программе и особенностям контингента занимающихся;

-широкие возможности применения различных методов обучения, воспитания и организации, контроля и управления с обязательным учётом уровня физического состояния учащихся и т.д.

Классификация снятий урочного типа - вводные, изучение нового материала, повторение пройденного материала, комбинированные уроки, контрольные и др.

Типовая структура урока:

t ^

Подготовительная (вводная) часть.

Задачи: организация занимающихся и обеспечение их общей функциональной готовности для решения задач основной части урока.

Основная часть.

Задачи: специальная функциональная подготовка; сообщение учащимся и усвоение ими знаний в области здоровьесбережения; формирование умений и навыков; формирование умения применять навыки в новой меняющейся обстановке.

В одном уроке могут быть объединены 2-3 задачи.

Заключительная часть.

Задачи: организованное завершение урока; снижение психического и физического напряжения отдельных органов и систем организма, приведение их к оптимальному уровню для последующей деятельности.

Требования к содержанию и методике проведения занятий урочного типа:

-При решении конкретных задач урок представляет завершённое целое, логически связанное с предыдущими и последующими уроками.

-Доступность содержания урока.

-Разностороннее влияние на учащихся.

-Подчинение общим целям нравственного, умственного, физического, эстетического и трудового воспитания.

-Разнообразие деятельности учащихся, как по содержанию, так и по характеру. -Непрерывность деятельности учащихся.

-Использование разнообразных методов обучения, развития и воспитания, соответствующих задачам, особенностям занимающихся, условиям проведения урока, возможностям педагога.

Оздоровительная деятельность

- > Гимнастика до занятий.
- > Физкульт. паузы и физкультминутки:
 - для формирования правильной осанки
 - дыхательная гимнастика
 - упражнения для глаз
 - комплекс упражнений физкультурной минутки на уроках гуманитарного цикла
 - комплекс упражнений физкультурной минутки на уроках естественно-математического цикла
 - пальчиковая гимнастика и др.

-ограниченное содержание и упрощённая структура (гигиеническая гимнастика, физкультминутки и др.);

-проявление личной инициативы и самостоятельности.

Классификация занятий неурочного типа:

Виды:

-эпизодические (развлечения, соревнования);

-систематические (утренняя и вводная гимнастика, физкультурные минутки и паузы, прогулки и др.).

Формы:

-малые формы (утренняя гигиеническая гимнастика до занятий, физкультпаузы и физкультминутки, микросеансы отдельных физических упражнений общеукрепляющего характера, тренировочные программы, рассчитанные на получение кумулятивного эффекта, в частности, при использовании бега на месте, прыжков со скакалкой и т.д.);

-крупные формы занятий (самодетельные восстановительные занятия, подобные урочным, рекреативные формы занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха, степ-аэробика, занятия с использованием различных тренажёров и оригинального инвентаря).

Виды неурочных занятий:

-фоновые занятия - зарядка, гигиеническая гимнастика, прогулки, бег, занятия на дорожках здоровья, купание, плавание.

-занятия учебно-воспитательного характера - самостоятельные занятия, связанные с выполнением заданий педагога; репетиции к выступлениям, праздникам.

-занятия смешанного характера - прогулки выходного дня; походы; подвижные игры рекреативного типа; развлечения рекреативного типа.

