

Шелухина Надежда Владимировна

учитель физической культуры

МБОУ «СОШ №23»

г. Абакан, Республика Хакасия

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ»

***Аннотация:** в статье отмечено, что программа «Здоровье в наших руках» направлена на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования потребностей в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, рационального питания и других способов самосовершенствования.*

***Ключевые слова:** здоровье, программа, знания, здоровьесбережение.*

Пояснительная записка

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Поэтому в качестве основы программы здоровьесбережения определена забота о сохранении здоровья обучающихся. Основные направления программы: введение в содержание воспитания и образования детей знаний о своём здоровье; обеспечение двигательной активности детей; пропаганда здорового образа жизни; привлечение обучающихся и их родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы. Из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья, после медицинского обследования обучающихся нашей школы, абсолютно здоровыми являются 16%. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Цель и задачи программы.

Цель:

Формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать у школьников через внеурочную деятельность систему знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья;
- создать информационный банк о состоянии здоровья подростков;
- вести просветительскую работу с обучающимися, родителями;
- через спортивно-массовую работу совершенствовать физические качества.

Участники программы: спортивное объединение «Школа мяча», обучающиеся 1–5 классов, классные руководители, психолог, учителя физической культуры, медсестра, родители.

Основные направления программы:

- введение в содержание воспитания и образования детей занятий о своём здоровье и навыков ценностного отношения к нему;
- обеспечение двигательной активности детей;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через внеклассную работу и уроки физической культуры);
- привлечение обучающихся и их родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

В рамках данных направлений мы должны осуществлять следующие простые и вместе с тем очень важные *действия*:

1. Убеждать обучающихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры.

3. Привлекать обучающихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях.

4. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, воспитательные часы с учётом возрастных особенностей детей.

Ожидаемые конечные результаты программы

1. Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.

2. Повышение приоритета здорового образа жизни.

3. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

4. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников.

5. Участие в командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.

6. Снижение заболеваемости острыми респираторными заболеваниями

7. Повышение мотивации к учебной деятельности.

Список литературы

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М., 2003.

2. Халемский Х.А. Школа- территория здоровья. – 2005.

3. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. – 2008.

4. Кузнецова И.В. Проект «Школа здоровья». – 1999.