

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни МБОУ «Прелестненская СОШ»

Программа **формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни** - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН 2.4.2.2821 – 10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);
- Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени начального общего образования сформирована с учётом **факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:**

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом 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 пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, 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 ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Направления реализации программы

1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В школе работает **столовая**, позволяющая организовывать горячие завтраки и обеды в урочное время. Для детей из малообеспеченных и многодетных семей организовано льготное и бесплатное питание.

В школе работает оснащенный **спортивный зал**, имеется **спортивная площадка, игровая детская площадка** для детей младшего школьного возраста, оборудованные необходимым оборудованием и инвентарём.

Школу обслуживает фельдшер медпункта, ведёт учет групп здоровья, контролирует питание учащихся.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает **квалифицированный состав специалистов:**

Костина Л.Н. – фельдшер высшей категории ФАПа;

Головченко Г.И., Захарова Н.В. – учителя физической культуры в начальных классах;

Левшин В.А. – учитель физической культуры.

2. Использование возможностей в образовательном процессе.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью учебных предметов.

Система учебников, используемая в начальной школе, формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие

разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

Литературное чтение

Выбор книги в библиотеке (по рекомендованному учителем списку); чтение и пересказ литературных произведений, иллюстрирующих безопасное поведение людей в экстремальных ситуациях. Создание (устно) текста (небольшого рассказа пояснения, отзыва) по заданной учителем тематике и с учетом особенностей слушателей.

Окружающий мир

В курсе «Окружающий мир» — это разделы: «Человек», «Правила гигиены», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Личность», «Экосистема» и др. и темы: «Органы чувств человека», «Человек и его строение», «Человек и его внутренний мир», «Человек разумное существо», «Учимся решать жизненные задачи», «Значения общения в жизни человека», «Улыбка и ее роль», «Правила безопасного поведения на улице», «Правила поведения при грозе», «Чему учит экономика», «Что вокруг нас может быть опасным?», «Зачем мы спим ночью?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?», «Почему в автомобиле и поезде нужно соблюдать правила безопасности?» и т.д.

Проведение наблюдений явлений природы (на примере своей местности). Наблюдение простейших опытов по изучению свойств воздуха. Наблюдение погоды и описание ее со стояния. Измерение температуры воздуха, воды с помощью термометра. Наблюдение простейших опытов по изучению свойств воды. Наблюдение простейших опытов по изучению свойств полезных ископаемых. Измерение температуры тела человека. Измерение веса и роста человека.

Экскурсия в школьный этнографический музей и краеведческий музей (ознакомление с природой родного края). Экскурсия по школе (учимся находить класс, свое место в классе и т.п.). Экскурсия по своему району или городу (путь домой). Экскурсия по своему району или городу (безопасное поведение на дороге). Экскурсии в краеведческий музей с целью ознакомления с прошлым и настоящим родного края (при наличии условий), к местам исторических событий и памятникам истории и культуры родного региона. Экскурсия на одно из подразделений службы спасения МЧС с целью ознакомления с трудом спасателей.

Беседы с родителями, старшими родственниками, местными жителями о семье, домашнем хозяйстве, профессиях членов семьи, занятиях людей в родном селе. Сбор материала на основании бесед с родными о праздничных днях России и родного села. Беседы учеников с родными о поколениях в семье, родословной семьи. Беседы со старшими членами семьи, земляками о прошлом родного края, известных людях, об обычаях, праздниках народов, населяющих край. Беседа — актуализация сведений, полученных учеником из источников массовой информации о родной стране, героях — защитниках Отечества, патриотизме.

Подготовка небольших рассказов по иллюстрациям учебника, описание (реконструкция) важнейших изученных событий из истории Отечества.

Различение предметов и выделение их признаков. Сравнение и различение разных групп живых организмов по признакам. Группировка по названиям известных дикорастущих и культурных растений, диких и домашних животных (на примере своей местности). Сравнение и различение природных объектов и изделий (искусственных предметов). Сравнение и различение объектов живой или неживой природы. Сравнение погоды и климата. Сравнение хвойных и цветковых растений. Лекарственные растения. Съедобные и ядовитые грибы, ягоды.

Сравнение насекомых, рыб, птиц, зверей. Сравнение способов питания, размножения, обмена информацией у животных. Сравнение и различение диких и домашних животных. Установление связи между сменой дня и ночи, времен года и движениями Земли вокруг своей оси и вокруг Солнца. Основы ориентирования на местности. Ориентир. Компас. Изготовление (по возможности) наглядных пособий из бумаги, пластилина и других материалов — одежды, макетов па мятников архитектуры и

др.

Русский язык

Соблюдение правил речевого общения в школе, в классе, со взрослыми, с детьми. Слушание ответа одноклассников, высказывание своей точки зрения, комментирование ситуации, выражение согласия или несогласия с мнением одноклассников и учителя, способность задавать разные вопросы: на уточнение информации, на понимание услышанного.

Упражнение в выборе языковых средств, соответствующих цели и условиям общения. Накопление опыта уместного использования средств устного общения в разных речевых ситуациях, во время монолога и диалога.

Оценка и взаимооценка правильности выбора языковых и неязыковых средств устного общения на уроке, в школе, в быту, с незнакомыми людьми разного возраста.

Составление рассказа по теме или по сюжетным картинкам индивидуально, в паре или в группе.

Понимание и сравнение текстов (например, оповещения населения), написанных разным стилем. Составление списков (учеников класса, группы, необходимых предметов). Применение знания алфавита при пользовании каталогами (справочниками, словарями) для поиска необходимых сведений по заданной преподавателем тематике.

При выполнении упражнений на уроках **русского языка** учащиеся обсуждают вопросы внешнего облика ученика, соблюдения правил перехода улицы, активного отдыха летом и зимой.

Формированию бережного отношения к материальным и духовным ценностям России и мира способствуют разделы, темы учебников, художественные тексты, упражнения, задачи, иллюстративный и фотоматериал с вопросами для последующего обсуждения.

Технология. Информационные технологии

Знакомство с правилами безопасности при работе с компьютером. Выполнение правил поведения в компьютерном классе. Знакомство с основными устройствами компьютера, компьютерными программами, рабочим столом. Работа с компьютерной мышью и клавиатурой. Включение и выключение компьютера. Запуск программы. Завершение выполнения программы. Выполнение операций с файлами и папками (каталогами).

Применение разных способов поиска информации: просмотр подобранной по теме информации, поиск с помощью файловых менеджеров, использование средств поиска в электронных изданиях, использование специальных поисковых систем. Уточнение запросов на поиск информации. Сохранение результатов поиска. Поиск изображений. Сохранение найденных изображений.

ИЗО и художественный труд

При первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним. В учебнике 1 класса в разделе «Жизнь и искусство» не только качества творческой личности, но и мелкая моторика рук, пространственное воображение, логическое и визуальное мышление, эстетический вкус.

Английский язык

В учебниках “English 2—4” содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе (*Have you ever been on a picnic?* (3 кл.), подвижным играм (*We like playing games*), участию в спортивных соревнованиях (*Распросите друг друга о том, какие виды спорта или игры удаются вам лучше других.* (2 кл.).

Учащиеся приобретают первоначальные представления о роли физической культуры, знакомятся с понятием «Олимпийские игры», с символами и талисманами летних и зимних Олимпийских игр (*My favourite mascot. Кого бы вы хотели видеть в роли талисмана Олимпийских игр, которые будут проходить в России, в городе Сочи?* (2 кл.). *Олимпийские игры бывают летними и зимними. Какие из представленных ниже видов спорта летние, а какие зимние?* (2 кл.).

Основы религиозных культур и светской этики

Тема труда, образования, природы проходит через содержание всех учебников комплексного курса «Основы религиозных культур и светской этики».

Физическая культура

Весь материал учебника (1-4 кл.) способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все разделы книги, но особенно, те, в которых сообщаются сведения по освоению и соблюдению режима дня, личной гигиены, закаливания, приема пищи и питательных веществ, воды и питьевого режима, необходимости оказания первой помощи при травмах.

Основы санитарии и гигиены

Учащиеся овладевают навыками общей культуры, включающей культуру тела, жилища, основы санитарии и гигиены; развивают двигательную активность;

используют полезные рекомендации о рациональном питании; знакомятся с правилами социальной безопасности; овладевают простейшими приемами психотерапии.

Основные направления просветительской и мотивационной работы

Направление деятельности	Задачи	Содержание
Санитарно-просветительская работа по формированию здорового образа жизни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни. 2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности. 3. Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> – Проведение уроков здоровья, проведение классных часов и общешкольных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности
Профилактическая деятельность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья. 2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья. 3. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу. 4. Профилактика травматизма 	<ul style="list-style-type: none"> – Система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье. – Система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки классных комнат, школы; соблюдение санитарно-гигиенических требований. – Система мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми. – Профилактика утомляемости: проведение подвижных перемен; оборудование зон отдыха.
Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта. 2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье. 3. Всемерное развитие 	<ul style="list-style-type: none"> – Увеличение объёма и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в прогимназии: организация подвижных игр;

	и содействие детскому и взрослому спорту и туризму.	соревнований по отдельным видам спорта; спартакиады, дни здоровья, ... – Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми тренеров ДЮСШ, родителей.
--	---	---

Примерное программное содержание по классам

Ступень образования	Содержательные линии
1 класс	Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью правильный режим дня, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух, спорт в моей жизни
2 класс	мы за здоровый образ жизни, особенности физиологического и психологического здоровья мальчиков и девочек, основные способы закаливания, спорт в моей жизни, в моей семье, правила безопасного поведения.
3 класс	осознанно о правильном и здоровом питании, витамины в моей жизни, правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения.
4 класс	Спорт в моей жизни, нет вредным привычкам, роль физкультуры и спорта в формировании правильной осанки, мышечной системы, иммунитета, быть здоровым – это здорово!

Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работы педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Организация образовательного процесса строится с учетом **гигиенических норм и требований** к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках, спортивных секциях).

Объём домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2-3 классах- 1,5 ч., в 4 классе - 2 часа.

В учебном процессе педагоги применяют **методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся.** Используемый в школе учебно-методический комплекс содержит материал для регулярного проведения учеником самооценки результатов собственных достижений на разных этапах обучения: в результате работы на конкретном уроке, в результате изучения темы или раздела, в результате обучения в том или ином классе начальной школы. Система заданий направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий. Содержание учебников имеет культурологический, этический и личностно ориентированный характер и обеспечивает возможность понимания школьниками основных правил поведения в обществе на основе традиционных духовных идеалов и нравственных норм. Достижению указанных личностных результатов способствует тесная связь изучаемого материала с повседневной жизнью ребенка, с реальными проблемами окружающего мира, материал о правах ребенка, о государственных и

семейных праздниках и знаменательных датах. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребенка в природном и социальном окружении.

В школе строго соблюдаются все **требования к использованию технических средств обучения**, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств. В школе имеется один компьютерный класс, автоматизированные рабочие места (кабинет №11).

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности **индивидуальные особенности развития учащихся**: темпа развития и темп деятельности. В используемой в школе системе учебников учтены психологические и возрастные особенности младших школьников, различные учебные возможности детей. В этой связи и для достижения указанных личностных результатов в учебниках всех предметных линий представлены разнообразные упражнения, задачи и задания, обучающие игры, ребусы, загадки, которые сопровождаются красочными иллюстрациями, способствующими повышению мотивации обучающихся, учитывающими переход детей младшего школьного возраста от игровой деятельности (ведущего вида деятельности в дошкольном возрасте) к учебной.

4. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Сложившаяся система включает:

- *полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);*
- *рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;*
 - *организацию часа активных движений во второй половине дня;*
 - *организацию физкультминутки на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;*
 - *организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования, занятия в кружке «Народные игры»;*
 - *регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).*

5. Реализация дополнительных образовательных программ

В школе созданы и реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни:

- «Путешествие по тропе здоровья»
- «Здоровый ребенок - успешный ребенок»

6. Просветительская работа с родителями (законными представителями).

Сложившаяся (или складывающаяся) система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и
- создание библиотеки детского здоровья, доступной для родителей и т.п.

Работа с родителями. Главная задача – сформировать здоровый досуг семьи.

Тематика родительских собраний

1-й год. Здоровье ребенка – основа успешности в обучении (проблемная лекция). Режим дня в жизни школьника (семинар-практикум).

2-й год. Путь к здоровью (собрание-калейдоскоп). Что нужно знать родителям о физиологии младших школьников. (Полезные советы на каждый день).

3-й год- Спортивные традиции нашей семьи (круглый стол). Эмоциональное состояние.

4-й год – Как уберечь от неверного шага. (Профилактика вредных привычек)

Ежегодно: Итоговое собрание «Неразлучные друзья – родители и дети». Парад достижений учащихся. (Ежегодная церемония вручения премии «Ученик года» по номинациям).

Тематика консультативных встреч

- Гигиенические требования к организации домашней учебной работы.
- Комплекс микропауз при выполнении домашней работы.
- От чего зависит работоспособность младших школьников.
- Утомляемость младших школьников, способы предупреждения утомляемости.
- Профилактика близорукости.
- Профилактика нарушения осанки.
- Упражнения на развитие внимания.
- Упражнения на развитие зрительной и слуховой памяти.
- Упражнения на развитие логического мышления.
- Предупреждение неврозов.

Оценка эффективности реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п. Ежегодно учащиеся проходят всеобщую диспансеризацию.

Развиваемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы. На уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья. Во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

Программа «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ» для учащихся начальной школы (срок реализации программы - 4 года)

Программа составлена на основе программы Глебовой Л.Д., Евглевской Т.В. «Путешествие по тропе здоровья».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента практически здоровых ребят, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого положения - гиподинамия, нарушение экологии, общее состояние социальной среды, незнание своего организма. А ведь организм человека - самое совершенное творение природы. В нем нет ничего лишнего, ненужного. Каждая клетка, каждый орган, каждая часть тела выполняют свою функцию, определенную им биологическим законом. Понимание техпроцессов, которые происходят в организме, является главным условием для организации здорового образа жизни ребенка.

Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. Для этого необходимо изменить общественное отношение к здоровью, повысить персональную ответственность. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Немаловажным фактором здоровьесберегающих технологий, воспитания здорового образа жизни является формирование положительной учебной мотивации на раннем этапе развития ребенка. Этот вопрос помогают решить занятия по программе

«Путешествие по тропе здоровья». Здесь в игровой форме закладываются навыки правильного режима дня, знания о строении организма, умение на практике изучить его функции, а также осуществляется тесная связь с природой. Опыт проведения таких занятий показывает, что они хорошо воспринимаются детьми, приносят положительные результаты.

Программа дает школьнику возможность открыть в себе главные психические и физические возможности. Существует огромное количество предметов, из которых учащиеся узнают об окружающем мире, его законах, но должен быть предмет, который познакомит ребенка с самим собой, возможностями его организма, с правилами сохранения его здоровья.

Отсюда можно определить главную цель программы «Путешествие по тропе здоровья»: через практические навыки, умения познакомить учащихся со своим организмом, то есть с самим собой.

Основные задачи программы:

- ✓ научить ребенка чувствовать свой организм;
- ✓ через практические задания в доступной форме познакомить с функциями органов;
- ✓ выучить комплекс физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение здоровья;
- ✓ научить выполнять правила личной гигиены;
- ✓ осуществлять постоянную связь с природой

Правильная организация обучения по данной программе дает возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать возможность сохранения здоровья. Программа успешно применяется в начальных классах на спецкурсах и уроках физкультуры. Занятия проводятся один раз в месяц на территории школьного двора по разработанным маршрутам. Работа по тропе здоровья начинается с 1-го класса на доступном для младших школьников уровне. В зависимости от возраста учащихся меняются цели и задачи тропы, содержание рассказов и глубина раскрытия темы, конкретные примеры ознакомления с организмом человека. В ходе таких путешествий дети находятся на свежем воздухе в постоянном движении, у них развиваются память, внимание. Использование физических упражнений, полосы препятствий, подвижных игр способствует укреплению физической силы и ловкости.

Таким образом, изменение организации учебного процесса за счет введения работы по тропе здоровья повлекло за собой целый комплекс изменений, положительно влияющих на развитие образовательной среды в начальных классах в целом и на развитие и сохранение здоровья каждого ребенка в отдельности.

Принципы построения программы

1. Индивидуальный и личный подход к детям.
2. Совместная творческая деятельность.
3. Позитивность (создание доброжелательной атмосферы).
4. Целостное развитие (усиление значения прошлого опыта жизни, развитие способностей к самопознанию и саморазвитию, активизация творческих возможностей).
5. Сочетание воспитательного и оздоровительного материала.

Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Кол-во часов	время	Кол-во часов	время	Кол-во часов	время	Кол-во часов	время
1	Вводное занятие	1	сентябрь	1	сентябрь	1		1	сентябрь
2	Опора тела. Скелет и осанка.	1	февраль	1	февраль	1	февраль	1	февраль
3	Мышцы и их значение.	1	май	1	май	1	май	-	
4	Органы пищеварения.	1	октябрь	1	октябрь	1	октябрь	1	октябрь

5	Зубы и уход на ними.	1	январь	1	апрель	-		-	
6	Органы дыхания.	1	ноябрь	1	ноябрь	1	ноябрь	1	ноябрь
7	Органы зрения.	-		1	декабрь	-		1	декабрь
8	Органы чувств.	1	апрель	-		1	декабрь	-	
9	Нервная система	1	декабрь				январь		
10	Органы кровообращения	1	март	1	март	-		1	март
11	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	-		1	январь	1	апрель	1	апрель
12	Органы слуха.	-		-		1	март	1	январь
13	Ходьба и её значение для двигательной активности.	-		-		1	сентябрь	1	май
14	Праздник здоровья		май		май		май		май
15	Мониторинг физических данных и простудных заболеваний .		май		май		май		май

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся
1-4 классов, по программе
«Путешествие по тропе здоровья»**

Класс	Основные требования
	Опора тела. Скелет и осанка
1	Учащиеся должны знать строение скелета, называть основные части. Иметь осознанное представление о необходимости соблюдения правил личной гигиены
2	Дети должны закрепить правила личной гигиены, развить, умение находить части скелета у себя
4	Дети должны закрепить знания по данной теме, полученные ранее. У детей должно сформироваться более полное представление о строении скелета человека. Должны знать функции костей скелета
	Мышцы и их значение для человека
1	Учащиеся должны иметь представление о мышцах, их роли для организма человека, разучить комплекс упражнений для укрепления мышц
2	У детей должно сформироваться представление о работе мышц, их строении. Закрепить знания об основных правилах личной гигиены
3	Учащиеся должны разучить комплекс упражнений, направленных на развитие и укрепление мышц
	Органы пищеварения
1	Дети должны иметь представление об этапах пищеварения, знать о роли основных питательных веществ для развития организма
2	Учащиеся должны знать о роли каждого органа пищеварения в процессе питания
3	Дети должны разучить основные упражнения, направленные на улучшение

	работы органов пищеварения, уметь составлять меню с учетом основных правил диеты
4	Дети должны усвоить знания о роли витаминов, содержащихся в продуктах, для жизни человека, уметь применять продукты для приготовления простейших блюд
	Зубы и уход за ними
1	Учащиеся должны знать строение полости рта, зубов, уметь выполнять правила ухода за зубами, получить представление о продуктах, влияющих на зубную эмаль
2	Учащиеся должны закрепить правила гигиены полости рта, узнать о заболеваниях, которым подвергаются зубы, и мерах их предупреждения

	Органы дыхания
1	Дети должны иметь первичное представление об органах дыхания, познакомиться с правилами личной гигиены
2	Расширить представление об органах дыхания, уметь практически определять объем легких, определять наиболее правильное дыхание для здоровья всего организма
3	Разучить комплекс упражнений, направленных на укрепление и сохранение органов дыхания здоровыми
4	Закрепить ранее изученный материал, уметь делать выводы, формулировать законы здоровья
	Органы зрения
1	Должны усвоить строение органов зрения, выполнять простейшие упражнения для укрепления и сохранения зрения
2	Закрепить знания о строении органов зрения, познакомиться с опасностями, которые могут нарушить зрение человека, разучить упражнения для расслабления глазных мышц при выполнении домашнего задания
4	Научиться определять возможности человеческого глаза, выучить основные правила сохранения зрения, записать их в книгу «Здорового человека»
	Органы чувств
1	Научиться определять органы человека, которые помогают ему чувствовать окружающий мир, разучить их функции, запомнить правила личной гигиены
3	Дети должны усвоить основные точки на органах чувств, которые помогают сохранить здоровым весь организм, знать правила личной гигиены
	Нервная система
1	Дети должны иметь представление о процессах, происходящих в организме с нервными окончаниями, вырабатывать навыки владения своим организмом
3	Закрепить знания, полученные ранее, разучить комплекс упражнений. Должны иметь представление о точечном массаже, получить понятие об отрицательных и положительных эмоциях, об их роли в нашей жизни
	Органы кровообращения
1	Дети должны иметь понятие о системе кровообращения, о правилах правильного питания для лучшей работы сердца
3	Закрепить ранее полученные знания, более подробно изучить работу сердца. Знать правила сохранения и укрепления работы сердца
4	Углубить знания в области кровообращения, уметь определять пульс у себя и товарищей. Составить правила здорового человека
	Закаляйся, если хочешь быть здоров
2	Дети должны получить представление о важнейших правилах закаливания, уметь правильно выбрать их для своего возраста
3	Научиться выполнять комплекс упражнений, направленных на укрепление организма. Закрепить основные понятия о закаливании
4	У детей должны сформироваться практические навыки правильного закаливания,

	должны уметь выполнять последовательные действия по закаливанию
	Органы слуха
3	Дети должны знать о значении звуков в жизни человека и их влиянии на организм в целом. Уметь различать свои ощущения, соблюдать правила личной гигиены
4	Знать назначение и действие всей системы слуха, уметь находить активные точки на ушах
	Ходьба и ее значение в жизни человека
3	Должны знать о роли ходьбы в жизни человека, о ее влиянии на различные органы. У детей должно сформироваться представление о правильном применении различных видов ходьбы, влияющих на весь организм
	Праздник здоровья
4	В игровой форме дети должны обобщить полученные знания, получить положительный эмоциональный заряд