

АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. КЛУБ «ШКОЛА ДОКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ»

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. - стрессовая педагогическая тактика;
2. - несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. - несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. - недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. - провалы в существующей системе физического воспитания;
6. - интенсификация учебного процесса;
7. - функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. - частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. - отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Школа докторов здоровья».

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Данная программа строится на принципах:

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

Количество учащихся составляет 20 -25 человек.

Режим проведения занятий:

1-й год обучения 2 час в неделю, 8 часа в месяц.

2-й год обучения 2 час в неделю, 8 часа в месяц.

3-й год обучения 2 час в неделю, 8 часа в месяц.

4-й год обучения 2 час в неделю, 8 часа в месяц.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Сроки реализации программы

Базисным учебным планом предусмотрена часть, формируемая участниками образовательного процесса, обеспечивающая реализацию индивидуальных потребностей обучающихся. В данную часть входит и внеурочная деятельность. В соответствии с требованиями Стандарта внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, спортивно-оздоровительное и т. д.) Программа кружка «Школа докторов здоровья» реализует спортивно-оздоровительное направление.

Программа кружка «Школа докторов здоровья» рассчитана на 4 года обучения: 33 час в 1 классе, 34 часа во 2-4 классах (1 час в неделю). Вопросы, рассматриваемые на занятиях, охватывают как теоретический, так и практический материал

Содержание программы внеурочной деятельности «Школа докторов здоровья».

Главная цель программы - знакомство с самым тонким инструментом познания окружающего мира- с самим собой.

Задачи программы:

- научить ребёнка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;
- показать практические методы общения между людьми в самом широком диапазоне от желательного до крайне нежелательного; от полноценного конструктивного до пустого и разрушительного; научить ребёнка позитивным методам решения конфликтных вопросов со взрослыми и сверстниками; научить ребёнка практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье;
- познакомить с основами безопасного поведения в самых различных ситуациях.

Раздел «Самопознание через чувство и образ» специальной целью педагогической работы ставит осознание ребёнком широкого спектра вопросов, не связанных напрямую со школьным обучением, но жизненно важным для становления его личности. Это- строение и функционирование организма, понимание своего физического состояния, своих эмоций, правил поведения в быту, на улице, в общении с другими людьми.

Цели раздела «Школа здорового питания»:

- сформировать у учащихся представление о влиянии питания на здоровье;
- выработать способность разделять основные и редко употребляемые продукты питания по пищевой и энергетической ценности;

- научить соблюдать правила в процессе хранения, приготовления и употребления пищи.

Цель раздела «Ослепительная улыбка на всю жизнь» - обучение правильному уходу за полостью рта и профилактика стоматологических заболеваний, воспитание у детей личной ответственности за сохранение своего здоровья.

Логика построения раздела **«Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами»** основана на формировании у ребёнка прежде всего:

- навыков самосохранения (в 1 классе — нечаянно не выпить неизвестное лекарство, не быть пассивным курильщиком, избежать опасности соприкосновения с наркоманом, алкоголиком),
- эмоционального неприятия наркотических форм поведения в качестве положительной ролевой модели (наркотизм в любой форме это болезнь, больных жалко, а походить на «жалких» не престижно);
- осознания возможности очень быстрого и незаметного для себя вовлечения в состояние зависимости (некоторым достаточно одной пробы, чтобы стать зависимым, но никто заранее не может гарантировать, что ты не относишься к таким людям);
- собственной жизненной позиции, позволяющей формировать круг интересов, выстраивать позитивные отношения с людьми, не прибегая к «суррогатам» общения в виде сигареты, рюмки;
- умения отстаивать свою точку зрения в любой ситуации.

Цели раздела «Безопасность детей на дорогах»:

- овладение детьми знаниями и навыками распознавания типичных дорожных ситуаций («ловушек»);
- формирование «транспортных» привычек в противовес «бытовым», возникающих в раннем возрасте;
- обучение прогнозировать развитие ситуации на дороге.

Помочь ребёнку не растеряться в экстремальной ситуации, какой бы она ни была и где бы она не возникла – **цель раздела «Поведение в экстремальных ситуациях».**

В качестве **основных подходов** к организации педагогической практики в реализации данной программы будут:

- культурологический;
- системный;
- лично-деятельностный;
- компетентностный.

Культурологический подход призван акцентировать внимание учащихся на мотивационно – ценностной стороне знаний и информации, направленной на становление личности и ее здоровья, как субъекта жизни и культуры

Системный подход предполагает анализ и проектирование образовательной среды и отдельных мероприятий в аспекте взаимодействия элементов (в том числе субъектов) образовательной системы, в их педагогических, психологических, социально-психологических и других характеристиках.

Личностно - деятельностный подход ориентирует учащихся на активное усвоение и выработку предметного деятельностного подхода в формировании культуры здоровья, здорового стиля жизни и создание условий для личностного развития ребенка. Основой деятельностного подхода являются диалогизация образовательного процесса, креативность и рефлексивность деятельности, предоставление учащимся педагогически обоснованной свободы выбора (способа выполнения заданий, вида отчетности и т.д., а в конечном итоге – модели правильного поведения).

Компетентностный подход преимущественно ориентирован на личность учащегося и отражает те компетентности, которые должны быть сформированы у современного человека, и одновременно отражает те требования к личности, которые будут оценены как качество его подготовки к социальной и личной жизни во всех ее проявлениях и трудностях.

Оценку результативности освоения программы через компетентностный подход возможно провести, оценивая у учащихся создание **представлений** о тех или иных явлениях, связанных со здоровьем и собственным состоянием, сформированности осознанных **отношений** к ним, и выработку на основе этих представлений и отношений **динамического стереотипа поведения, стратегии поведения или модели поведения.**

В основу программы «Уроки здоровья» положены следующие принципы:

- Природосообразность.
- Культуросообразность.
- Коллективность.
- Патриотическая направленность.
- Проектность.
- Поддержка самоопределения воспитанника.

Принцип природосообразности предполагает, что оздоровительная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и

человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а так же формирует у него ответственность за развитие самого себя.

Принцип культуросообразности предполагает, что оздоровительная деятельность школьников основывается на общечеловеческих ценностях физической культуры и строится в соответствии с ценностями и нормами тех или иных культур, специфическими особенностями, присущими здоровьесберегающим традициям Республики Коми, не противоречащими общечеловеческим ценностям.

Принцип коллективности предполагает, что оздоровление даёт юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, создаёт условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни.

Принцип патриотической направленности обеспечивает субъективную значимость для детей идентификации себя с Россией, народами России, российской культурой. Реализация принципа патриотической направленности предполагает использование эмоционально окрашенных представлений.

Принцип проектности предполагает последовательную ориентацию всей деятельности педагога на подготовку и «выведение» детей в самостоятельное проектное действие, развёртываемое в логике замысел-реализация-рефлексия. В логике данного принципа в программе предусматриваются информационные, исследовательские, межпредметные проекты.

Принцип поддержки самоопределения воспитанников - процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности.

Педагогические технологии, используемые в обучении

- Личностно-ориентированные технологии, позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении.
- Игровые технологии помогают ребенку в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки.
- Технология творческой деятельности используется для повышения творческой активности детей.
- Технология исследовательской деятельности позволяет развивать у детей наблюдательность, логику, большую самостоятельность в выборе целей и постановке задач, проведении опытов и наблюдений, анализе и обработке полученных результатов.

- Технология методов проекта. В основе этого метода лежит развитие познавательных интересов учащихся, умение самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления, формирование коммуникативных и презентационных навыков.