



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕГОРСКАЯ ШКОЛА-ЛИЦЕЙ» № 1
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА В РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ

Утверждаю:

Директор МБОУ
«Нижнегорский школы - лицей №1»: _____

Программа:

**«Пропаганда здорового
образа жизни и
профилактика вредных
привычек»**

1-4 классы

Пояснительная записка

Здоровье человека – тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы сполна наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию – быть здоровым.

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.

Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик». Данная программа обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

Данная программа направлена на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. На расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Цель программы: осознание учащимися здоровья как главной человеческой ценности, понимание сущности здоровья и здорового образа жизни, воспитание у детей культуры питания; обеспечение возможности сохранения здоровья детей в период обучения в школе и за её пределами.

Задачи программы:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- воспитывать нравственные качества личности, чтобы среди жизненных ориентиров человека преобладали духовные ценности;
- повышать персональную ответственность по отношению к своему здоровью, к образу жизни;
- формировать позитивный образ «Я»;
- 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.

Формы работы:

- Классные часы;
- Праздники;
- Викторины, познавательные игры ;
- Игровые и конкурсные программы;
- КТД;
- Игровые тренинги.

Методы работы:

- Беседы;
- Поощрение;
- Убеждение (самоубеждение);
- Внушение (самовнушение);
- Метод соревнования.

Личностными результатами изучения курса являются:

- установка на здоровый образ жизни;
- осознание ценностного отношения младших школьников к своему здоровью;
- способность к самооценке на основе наблюдения за собственным здоровьем.

Метапредметными результатами изучения курса являются:

- понимание здорового образа жизни, как явления, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры, как средства организации здорового образа жизни.

Предметными результатами изучения курса являются:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- соблюдение правил здорового образа жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями и нарушением состояния здоровья;
- соблюдение правил гигиены и рационального питания и сохранения здоровья;
- способность распознавать негативные влияния на организм человека, знание особенности влияния вредных привычек на здоровье.

План работы

2021-2026 учебный год

№ п/п	Тематика занятий	Класс	Сроки реализации	Ответственный
1	Беседа на тему: «Что значит быть здоровым?» Конкурс рисунков на тему: «Мой режим дня»	1 класс	I четверть	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
2	Беседа на тему: «Здоровый образ жизни» Беседа на тему: «Правильная осанка»	1 класс	II четверть	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
3	Беседа на тему: «О пользе витаминов» Мозговой штурм на тему: «Что нужно есть, если хочешь стать сильнее» Беседа на тему: «Правила подготовки домашних заданий»	1 класс	III четверть	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
4	Беседа на тему: «Движение – это жизнь» Беседа на тему: «Как сделать сон полезным»	1 класс	IV четверть	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
5	Презентация на тему: «Правильное питание или вредная еда?» Беседа на тему: «Гигиена тела и организма»	2 класс	I четверть	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
6	Беседа на тему: «Пословицы и поговорки про ЗОЖ» Игра-путешествие «Береги здоровье»	2 класс	II четверть	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
7	Беседа на тему: «Продукты для здоровья» Конкурс рисунков на тему: «В здоровом теле здоровый дух» Беседа на тему: «Забота о глазах»	2 класс	III четверть	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
8	Беседа на тему: «Мой организм – целая планета» Беседа на тему: «Культура питания»	2 класс	IV четверть	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
9	Беседа на тему: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» Беседа на тему: «Я выбираю спорт»	3 класс	I четверть	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
10	Беседа на тему: «Мой внешний вид – залог здоровья» Конкурс рисунков на тему:	3 класс	II четверть	Классный руководитель, педагог-психолог,

	«Здоровый образ жизни глазами ребенка»			социальный педагог
11	Беседа на тему: «Дорога к здоровью» Беседа на тему: «Культура отдыха» Беседа на тему: «Все болезни победим – быть здоровыми хотим»	3 класс	III четверть	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
12	Беседа на тему: «В гармонии с окружающим миром» Беседа на тему: «Проводим досуг весело»	3 класс	IV четверть	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
13	Беседа на тему: «Чтоб забыть про докторов» Беседа на тему: «Как сохранять и укреплять своё здоровье?»	4 класс	I четверть	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
14	Беседа на тему: «Почему мы болеем» Беседа на тему: «Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья»	4 класс	II четверть	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
15	Беседа на тему: «Здоровая пища для всей семьи» Беседа на тему: «Чтоб болезней не бояться – нужно спортом заниматься» Беседа на тему: «Досуг моей семьи»	4 класс	III четверть	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
16	Беседа на тему: «Мое здоровье в моих руках» Беседа на тему: «Интересное в мире здоровья»	4 класс	IV четверть	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог

Планируемые результаты:

1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у учащихся.
2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от психоактивных веществ.
3. Повышение уровня развития умений и навыков:
 - а) активная жизненная позиция учащихся в вопросах ЗОЖ;
 - б) конструктивное общение учащихся между собой и со взрослыми;
 - в) отстаивание и защита своей точки зрения;
 - г) осведомлённость в вопросах гигиены и профилактики болезней;
4. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.