

## «Сам себе я помогу, я здоровье сберегу»

### **Пояснительная записка**

Практическая внеклассная работа в 1 классе «Сам себе я помогу, я здоровье сберегу»

Современная школа бьет тревогу во все колокола о сбережении здоровья детей и на сегодняшний день существует множество технологий сберегающих здоровье. Так же существует множество мероприятий, направленных на сбережение здоровья и воспитания культуры здоровья.

В этой работе представлена система внеклассной работы с детьми младших классов в большей степени направленная на исследование, осознание необходимости и упражнение в здоровых привычках.

Результативность здоровьесбережения возможна при целенаправленном воспитании культуры здоровья учащихся, их потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии (а материальное приложится!).

Перспективность преобразований, проводимых в школе в сфере здоровья, состоит в наличии грамотной программы действий, по которой школа начинает работу. Эта программа должна быть рассчитана на 3-4 года.

### **Цель создания данного проекта**

Создать условия для обеспечения школьнику возможности 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.

### **Задачи данного проекта:**

- Расширить элементарные знания сохранения здоровья
- Повышать уровень культуры здоровья учащихся
- Способствовать формированию наблюдательности, анализу

- Способствовать принятию детьми личной ответственности за свои поступки, здоровье, деятельность, жизнь;
- Развивать самосознание, образ «Я», адекватный полу и возрасту, позитивное самоотношение; самооценка, соответствующая возрасту;
- Привлекать к участию в проектной деятельности во внеурочное время.
- Принцип организации деятельности:

Данный проект рассчитан на 4 года работы, т. е на все время пребывания ребенка в начальной школы. Работа в конкретном классе имеет свое направление:

***1 класс- Личная гигиена***

***2 класс – Организация здорового досуга***

***3 класс – Половое воспитание с учетом возрастных особенностей***

***4 класс – Вредные привычки***

В данной работе представлены разработки только 1 класса.

Общая тема разбита на подтемы и для работы над каждой подтемой отводится одна четверть .

Этапы работы эффективнее представить в форме классных часов, на которых дети анализируют проделанную работу, вносят корректировку и намечают дальнейшее движение вперед.

При завершении работы результаты оформляются в презентацию и могут быть использованы на родительском собрании.

## **Состав разделов для 1 класса:**

### ***1. Режим дня младшего школьника***

**Цель:** создать условия для определения каждым ребенком собственного режима, учитывая условия САНПИНов и занятость во внеурочное время.

**Результат:** индивидуальный режим у каждого ребенка прописанный на каждый день, на основе сделанных выводов.

## **2. Уроки Мойдодыра.**

**Цель:** создать условия для осознания необходимости соблюдения личной гигиены и выработки соответствующих навыков.

**Результат :** выработанные и оформленные для каждого правила личной гигиены на основе сделанных выводов.

## **3. Следствие ведут Колобки.**

**Цель:** создать условия для формирования понятия и навыка правильного и здорового питания

**Результат:** Групповой проект на основе исследований и выводов.

## **4. Что такое хорошо и что такое плохо?**

**Цель:** создать условия для формирования навыков здорового общения со сверстниками .

**Результат:** Лист наблюдений, отображающий изменения в поступках детей.

### **Используемые ресурсы:**

1. [www.saripkro.ru/konf\\_psi/p20aa1.html](http://www.saripkro.ru/konf_psi/p20aa1.html) 21
2. 2007-2009 ГУЗ ТО "Тульский областной медицинский информационно-аналитический центр"
3. И.В. Козлицкая, В.Т. Ульман, МОУ "СОШ 10 посёлка Каменский Красноармейского района Саратовской области"
4. Обеспечение здоровьесберегающего сопровождения образовательного процесса как профилактика пропусков уроков учащимися в начальной школе. Мокрушина Ирина Александровна, учитель начальных классов. ...ва | [festival.1september.ru/articles/534442/](http://festival.1september.ru/articles/534442/)
5. Примерная схема режима младших школьников [www.couo.ru/document\\_print.asp?document\\_id=161495](http://www.couo.ru/document_print.asp?document_id=161495)
6. Правила личной гигиены школьников | [sch730.edusite.ru/p147aa1.html](http://sch730.edusite.ru/p147aa1.html) 8 Кб
6. Г. Зайцев Уроки Мойдодыра . С-Петербург 1994
7. Правильное питание-основа здорового образа жизни в младшем школьном возрасте / составители Т. Г. Самойленко, З.И. Смородинова, О.А. Коромылова, Е.А. Медведева. Пермь, ПОИПКРО, 2003
8. И.В. Кошмина . Я Берегу+. Москва У Ц Перспектива 2003
9. Растим здоровых , умных и добрых. / Составитель Л.В. Ковинько. Москва, Академ А 1996