

Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:
«Проектная и исследовательская деятельность как способ
формирования метапредметных результатов обучения в
условиях реализации ФГОС»

Азнагулова Татьяна Сергеевна

Фамилия, имя, отчество

МБОУ «ООШ № 3» г. Губкинский , ЯНАО

Образовательное учреждение, район

На тему:

**Программа формирования здорового образа
жизни**

«Валеология в школе и дома»

Краткая характеристика образовательного учреждения

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная
школа № 3» г. Губкинский ЯНАО

<http://s3gub.ru>

Школа является муниципальной
инновационной площадкой «Сетевое
взаимодействие как основное условие
обеспечения доступного эффективного
образования школьников в рамках реализации
ФГОС»



Актуальность

Здоровье подрастающего поколения – это общая злободневная проблема системы образования и общества в целом.

По данным министерства здравоохранения РФ более 5 миллионов детей относятся по состоянию здоровья к группе риска. За последние 10 лет число детей с хронической патологией увеличилось на 38 %. Школа является местом активной деятельности ребенка на протяжении 9-11 лет.

Для жизни в современном обществе является основным формированием культуры здоровья и здорового образа жизни школьников, воспитание у детей потребности быть здоровым, ведь здоровье – это самое драгоценное, что есть у человека. Только здоровый, всесторонне развитый, образованный человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны.

Программа формирования здорового образа жизни «Валеология в школе и дома» имеет эколого-биологическую направленность.

Цель: Формирование у учащихся целостного отношения к управлению собственным организмом, обеспечивающим физическое, психическое и нравственное здоровье.

Задачи:

1. Научить решать проблемы формирования здорового образа жизни.
2. Научить снимать нервно-эмоциональное напряжение валеологическими методами.
3. Научить проводить закаливающие процедуры.
4. Воспитать у детей потребность быть здоровым.
5. Усвоить позиции здорового образа жизни с детского возраста.

Программа формирования здорового образа жизни «Валеология в школе и дома» рассчитана на учащихся 5-8 классов. 4

Основные формы работы

1. Лекции, беседы.
2. Практические, лабораторные и исследовательские работы и проекты
3. Игры и праздники.
4. Походы и экскурсии.
5. Защита проектов.

Прогнозируемый результат:

Ожидаемыми результатами являются знания, умения, и навыки которыми должны обладать учащиеся по окончании реализации программы.

1. Повышение уровня физического, психического и нравственного здоровья детей.
2. Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

По окончании данного курса:

Учащиеся должны знать:

1. Причины, нарушающие здоровье.
2. Факторы, способствующие сохранению здоровья.
3. Биологические ритмы и их влияние на здоровье.

Учащиеся должны уметь:

1. Сравнить, анализировать и делать выводы.
2. Участвовать в дискуссиях, работать в группах, развивать творческие умения.
3. Выполнять и защищать презентации по здоровому образу жизни.
4. Выполнять исследовательскую работы.

Для подведения итогов реализации программы проводится игра-соревнование и итоговая конференция.

Учебно-тематическое планирование

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Организационное занятие Я – человек, личность, индивидуальность	1		1
2	Валеология	1	3	4
3	Здоровый образ жизни	1	2	3
4	Режим дня	1	2	3
5	Как стать сильным	1	2	3
6	Как стать высоким	1	2	3
7	Необыкновенные возможности человека	1	2	3
8	История знакомых вещей	1	2	3
9	Эмоции	1	3	4
10	Музыкотерапия, сказкотерапия, цветотерапия Я и мир	1	3	4
		9	21	30
11	Мир вокруг меня	1	3	4
12	Окружающая среда и здоровье человека.	1	2	3
13	Редкие и исчезающие виды животных и растений	1	2	3
14	Ухудшение биосферы и её влияние на организм человека	1	2	3

15	Вредные привычки	1	2	3
	Моё здоровье в моих руках	5	11	16
16	Моё здоровье	1	2	3
17	Оптимальный двигательный режим	1	2	3
18	Чистота и порядок	1	2	3
19	Правильное питание	1	3	4
20	Овощи и фрукты для здоровья	1	2	3
21	Сон - лучшее лекарство	1	2	3
22	Осанка	1	3	4
23	Дыхательная система и её здоровье	1	3	4
24	Сердечно-сосудистая система и её здоровье	1	3	4
25	Зрение	1	3	4
26	Слух	1	3	4
27	Профилактика простудных заболеваний	1	2	3
28	I помощь при ожогах	1	2	3
29	Забота о коже	1	2	3
30	Массаж	1	3	4
		15	37	52
31	Итоговая конференция		3	3
	ИТОГО	30	72	102

Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Я – человек, личность, индивидуальность	Беседы, практические занятия, игры, дискуссия	Словесные, наглядные, практические, репродуктивные, исследовательские, фронтальные, групповые, игровые	Схемы, плакаты, дидактические карточки, научная и специальная литература, мультимедийный материал.	Викторина

2	Я и мир	Беседы, практические занятия, игры, дискуссия, гостиная	Словесные, наглядные, практические, репродуктивные, исследовательские, фронтальные, групповые, КВН	Схемы, плакаты, дидактические карточки, научная и специальная литература, мультимедийный материал, тесты, видеофильмы.	КВН
---	---------	---------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

3	Моё здоровье в моих руках	Беседы, практические занятия, лабораторные работы, игры, дискуссия, гостиная	Словесные, наглядные, практические, репродуктивные, исследовательские, фронтальные, групповые, соревнование	Схемы, плакаты, дидактические карточки, научная и специальная литература, мультимедийный материал, тесты, видеофильмы, раздаточный материал.	Игровое соревнование, защита мини-проектов
	Итоговая конференция				

Рекомендуемая литература (для учителя)

1. Балабанова В.В. Предметные недели в школе: биология, экология, здоровый образ жизни. – Волгоград: Учитель
2. Борзова З.В., Дагаев А.М. Дидактические материалы по биологии: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера
3. Валеология. Справочник школьника. / Сост. С.Н. Заготова. – Ростов-на-Дону: ООО «БАРО-ПРЕСС»
4. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. М.: Флинта
5. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. – М.: Аспект Пресс
6. Попов С.В. Валеология в школе и дома. СПб.: СОЮЗ
7. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Для классных руководителей 5-9 классов: Учебно-методическое пособие /Под редакцией Баль Л.В., Барканова С.В. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС

Рекомендуемая литература (для учащихся)

1. Артюхова Ю. А. «Как закалявать свой организм». Минск «Харвест»
2. Валеология. Справочник школьника. / Сост. С.Н. Заготова. – Ростов-на-Дону: ООО «БАРО-ПРЕСС»
3. Колесов Д.В., Маш Р.Д., Беляев И.Н.. Биология. Человек: учеб. Для 8 кл. общеобразовательных учебных заведений – М.: Дрофа
4. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. – М.: Аспект Пресс
5. Татарникова Л.Г. Валеология подростка. СПб.: Петроградский и К