

**Занятия клуба «Айболит»
как средство повышения уровня
физического и психического здоровья
детей младшего возраста**

Н.В. Кудашева

Под понятием «здоровье» подразумевается состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Малоактивный образ жизни, недостаточное пребывание на свежем воздухе, избыточный вес и другие факторы отрицательно сказываются на физическом здоровье детей, ведут к эмоциональной неустойчивости, торможению психологических процессов.

По мнению специалистов-медиков, возраст до 15 лет очень важен для сохранения здоровья человека. Но именно в этот период возникают проблемы школьной близорукости, сколиоза, неврастении. В связи с этим стало актуальным здоровьесберегающее движение в школе.

Занятия в клубе «Айболит» помогают расширить представления детей о своём организме, культуре здоровья, правилах личной гигиены; воспитывают у них бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, способствуют психическому саморазвитию.

Программа клуба является продолжением уроков окружающего мира, физической культуры, обеспечения безопасности жизнедеятельности и учебного курса «Способный ребёнок». Она расширяет общешкольную комплексную целевую программу «Здоровье».

Занятия в соответствии с возрастными особенностями учащихся (от 7 до 11 лет) – это уроки здоровья в форме игр, экскурсий, практических занятий, микроисследований, праздников; создание проектов, рекламных роликов, выпуск бюллетеней.

К участию в работе клуба приглашаются медицинские работни-

ки, родители учащихся, социолог, психолог и учителя школы.

Занятия в клубе проводятся по определённой системе: 1-й год – «Как я устроен?»; 2-й год – «Как себе не навредить?»; 3-й год – «Умей владеть собой»; 4-й год – «Я выбираю жизнь!».

Обобщение изученного материала проходит в форме праздников: «Если хочешь быть здоров!», «Путешествие в город Чистюлюбинск», «Путешествие в Страну здоровья», «Культура здорового образа жизни», а в конце 4-го года обучения – в форме создания и защиты проектов на тему «Здоровый образ жизни».

Важно стремление детей быть здоровыми душой и телом, творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Непосредственное участие в клубе родителей имеет большое значение для детей, так как младший школьник чрезвычайно подражателен, он живёт по законам, которые культивируются в семье. Родители сами проводят занятия клубов, помогают в обеспечении необходимым оборудованием (чистящих средства, медицинские косынки, средства ухода за телом, зубами, волосами и т.д.).

Очень интересными для детей бывают практические занятия. Например, на игровом практическом занятии «Скорая помощь» маленьким «айболитам» нужно было, пользуясь схемами, выполнить перевязку руки, коленного сустава, головы, ступни и т.д.; занятие «Парикмахерская» дало небывалый взлёт детской фантазии, появились фантастические модели детских причёсок для разных случаев жизни; практический выход получило занятие «Чистота – залог здоровья!» – после рекламных роликов чистящих средств учащиеся произвели уборку классного помещения этими же средствами и т.д.

Практические занятия для первоклассников просты, но необходимы, так как дети на данном этапе развития чаще других владеют моторной памятью – мытьё рук, чистка зубов, зарядка для глаз, туловища, ног, рук, головы.

Для распространения здорового образа жизни ученики создали бюллетене-

ни: «Пища для ума», «Опасные растения», «Осторожно, грибы!», «Режим дня второклассника», «Причёски для детей», «Одежда для девочек» и т. д.

Занятия в клубе «Айболит» заставили задуматься родителей учащихся о важности физического и психического состояния детей, создали положительную атмосферу и сплотили детский коллектив, научили детей лучше владеть своими эмоциями, бережнее относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

Предлагаем вам подробнее познакомиться с программой клуба.

Авторская оздоровительная программа клуба «Айболит» для детей начальной школы

I. Цели программы.

1. *Развивающая*: развивать навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; формировать у детей мотивацию к соблюдению правил гигиены, безопасной жизни, обеспечению физического и психического саморазвития.

2. *Образовательная*: научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия; формировать навыки оказания первой медицинской помощи.

3. *Воспитательная*: воспитывать осознанное отношение к своему физи-

ческому и психическому здоровью, а также профилактике вредных привычек; предупреждать детский травматизм; прививать навыки доброжелательных взаимоотношений мальчиков и девочек.

Задачи:

- разработать систему практических занятий;
- осуществить взаимосвязь теоретических и практических занятий;
- привлечь родителей к работе по профилактике заболеваний, негативных проявлений;
- способствовать предупреждению детского травматизма и проявления у детей негативных привычек.

II. Адресность.

Программа доступна и интересна детям, так как построена с учётом возрастной психологии. Программа важна, поскольку развивает жизненно необходимые навыки у детей.

Девиз: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

Атрибуты: белые шапочки с красным крестом.

Символ: доктор Айболит.

Участники программы: дети от 7 до 11 лет.

Сроки реализации: 4 года.

Количество часов: 1 занятие в месяц; 9 занятий в год.

Механизм реализации программы осуществляется через систему уроков здоровья, организацию сотрудниче-

Механизм управления

Руководитель клуба
(классный руководитель)

Медицинские работники фельдшерско-акушерского пункта	Родители учащихся	Учителя школы	Психолог и социальный педагог школы
Проведение экскурсий, лекториев по профилактике заболеваний. Проведение ежегодных медицинских осмотров.	Обеспечение необходимым инвентарём занятий клуба. Контроль за соблюдением учащимися здорового образа жизни. Проведение занятий клуба.	Проведение физкультурминуток на уроках. Проведение уроков физической культуры, развития двигательной активности. Проведение диагностики состояния здоровья учащихся. Проведение оздоровительных праздников.	Проведение тестирования и диагностик. Оказание психологической поддержки учащимся и родителям. Консультации для родителей по вопросам воспитания.

Методическое обеспечение

Структура программы

Название блоков	Задачи	Формы мероприятий
1-й год – «Как я устроен?»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Найти ответ на вопрос «Как устроен человек?». 2. Дать учащимся представление о внутреннем строении глаза, уха, зуба, кожи, волоса. 3. Прививать навыки личной гигиены. 4. Проводить профилактику отравлений пищей и грибами. 	<p>Игра, экскурсия, микроисследование (строение волоса, кожи).</p> <p>Обобщение изученного проводится в форме праздника «Если хочешь быть здоров!».</p>
2-й год – «Как себе не навредить?»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навыки бережного отношения к осанке, органам чувств. 2. Формировать у учащихся стремление к здоровому образу жизни (режим дня, правила еды). 3. Формировать навыки оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых и домашних животных, при обморожении и солнечном ударе, оказания помощи утопающему. 	<p>Дискуссии, беседа.</p> <p>Обобщение изученного проводится в форме праздника «Путешествие в город Чистюлинск».</p>
3-й год – «Умей владеть собой».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навыки владения собой, умения контролировать своё психическое состояние. 2. Формировать умения оказания первой медицинской помощи при переломах, травмах. 3. Формировать навыки поддержания чистоты и порядка в окружающем пространстве. 4. Развивать эстетическое отношение к внешнему облику человека. 5. Вести профилактику негативных проявлений в поведении. 	<p>Праздник, «круглый стол», «огонёк», беседа, практическое занятие (перевязка с использованием медицинской косынки, переноска больного).</p> <p>Обобщение изученного проводится в форме праздника «Путешествие в Страну здоровья», КВН «Культура здорового образа жизни».</p>
4-й год – «Я выбираю жизнь!»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навыки владения собой, умения контролировать своё психическое состояние. 2. Формировать умения оказания первой медицинской помощи при ранах, ушибах, переломах, отравлениях угарным газом, пищей. 3. Проводить профилактику вредных привычек (алкоголь, никотин). 4. Прививать навыки бережного отношения к своему здоровью при работе с компьютером. 5. Прививать вкус во внешнем облике. 	<p>Лекции, практические занятия («Парикмахерская», оказания первой медицинской помощи при ранах, ушибах, переломах, отравлениях угарным газом).</p> <p>Обобщение и углубление знаний, полученных за три года обучения.</p> <p>Обобщение изученного проводится в форме защиты проектов «Здоровый образ жизни».</p>

Содержание программы

**Первый год
«Как я устроен?»**

№	Тема	Цель	Практический навык
1	В гостях у доктора Айболита. Да здравствует мыло душистое!	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прививать любовь к воде. 2. Формировать навыки личной гигиены. 3. Пополнить знания о средствах по уходу за телом. 	Навыки правильного ухода за руками и телом.
2	Режим дня. Активный и пассивный отдых. Сон.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прививать бережное отношение к своему здоровью. 2. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни. 3. Развивать навыки контроля за режимом дня. 	Здоровый сон.

3	Гигиена органов зрения.	1. Прививать бережное отношение к органам зрения. 2. Развивать навыки ухода за глазами. 3. Расширить знания учащихся о строении и свойствах глаз у людей и животных.	Уход за глазами. Предупреждение нарушения зрения.
4	«Зубастики».	1. Прививать бережное отношение к зубам. 2. Развивать навыки ухода за зубами. 3. Расширить знания учащихся о строении зубов.	Уход за зубами. Предупреждение кариеса.
5	Части тела и их предназначение. Гигиена и уход за волосами, кожей, ногтями.	1. Прививать навыки ухода за кожей, волосами, ногтями. 2. Воспитывать бережное отношение к своему организму. 3. Расширить представление о средствах по уходу за волосами и кожей для детей.	Уход за волосами, кожей, ногтями.
6	Правила еды (о пользе правильного питания, правилах хранения продуктов, уходе за посудой, правилах поведения за столом).	1. Прививать навыки правильного питания и хранения продуктов. 2. Воспитывать правила поведения за столом. 3. Прививать навыки правильного ухода за посудой.	Употребление полезных продуктов, независимо от вкуса человека; правила ухода за посудой.
7	Выбор медицинских услуг. Общение с врачом. Профилактика заболеваний.	1. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. 2. Развивать навыки предупреждения болезней.	Поведение во время болезни. Пользование медицинскими услугами. Общение с врачом.
8	Если хочешь быть здоров!	1. Прививать навыки закалки организма. 2. Расширить представления детей о способах закаливания организма.	Закаливание организма.
9	Зелёная аптека. О грибах и лекарственных растениях.	1. Пополнять запас знаний о лекарственных растениях. 2. Прививать навыки правильного сбора грибов и растений. 3. Расширить представления детей о видах грибов.	Сбор грибов и растений.

Второй год

«Как себе не навредить?»

№	Тема занятия	Цель	Практический навык
1	Я выбираю движение! Значение осанки в жизни человека.	1. Прививать любовь к спорту. 2. Прививать навыки подвижного образа жизни.	Красивая ходьба, занятия спортом.
2	Режим дня второклассника.	1. Прививать навыки бережного отношения к своему здоровью. 2. Воспитывать чувство ответственности.	Соблюдение режима дня.
3	Правила еды.	1. Прививать навыки употребления полезной пищи. 2. Расширить представления о чайных церемониях разных стран. 3. Прививать навыки культурного поведения за столом.	Поведение за столом.
4	Уход за глазами, ушами и зубами.	1. Прививать бережное отношение к органам зрения и слуха, зубам. 2. Развивать навыки ухода за глазами, ушами, зубами. 3. Расширить знания учащихся о строении и свойствах глаз у людей и животных.	Уход за глазами, ушами и зубами.

5	Что делать при обморожении и обмороке?	1. Прививать навыки поведения во время морозов. 2. Прививать навыки оказания первой медицинской помощи при обморожении и обмороках.	Первая медицинская помощь при обморожении и обмороке.
6	Правила поведения на воде (во время купания, половодья). Первая помощь утопающему.	1. Формировать навыки безопасного поведения на воде (во время купания, половодья). 2. Прививать навыки оказания первой медицинской помощи утопающему.	Первая помощь утопающему.
7	Если в дом пришла беда. Первая помощь при ранах, укусах животных, солнечных ударах, обмороках.	1. Прививать навыки оказания первой медицинской помощи при укусах животных, ранах, солнечных ударах.	Первая помощь при укусах животных, ранках, солнечных ударах, обмороках.
8	Путешествие в город Неболейки.	1. Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью.	

Третий год

«Умей владеть собой»

№	Тема занятия	Цель	Практический навык
1	Чего не надо бояться?	1. Развивать навыки контроля за своими чувствами.	Наблюдения за собой.
2	Деловая игра с элементами тренинга «Умей сказать: "Нет!"»	1. Предупреждение негативного отношения к своему здоровью (курение, алкоголь).	Здоровый образ жизни. Общение со сверстниками.
3	Огонёк «Чистота – залог здоровья!»	1. Прививать навыки аккуратности. 2. Прививать навыки ухода за предметами обихода, жилым помещением. 3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.	Уход за помещением, одеждой, предметами обихода.
4	Как относиться к подаркам?	1. Развивать правила вежливого поведения. 2. Учить дарить другому радость.	Дарить подарки.
5	«Следопыты». Как помочь больным и беспомощным? Навыки оказания первой помощи при переломах и травмах.	1. Воспитывать чувство сопереживания и взаимопомощи. 2. Развивать навыки оказания помощи больным людям.	Оказание помощи больным людям. Оказание первой медицинской помощи.
6	Помоги себе сам.	1. Воспитывать навыки контроля над своими поступками. 2. Воспитывать уважение к окружающим.	Контроль над своими чувствами.
7	Поговорим о внешности.	Прививать навыки ухода за своей внешностью. Развитие вкуса у учащихся.	Уход за внешностью. Развитие вкуса.
8	Путешествие в страну здоровья.	1. Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью.	Бережное отношение к своему здоровью.
9	Культура здорового образа жизни. КВН.	1. Воспитывать здоровый образ жизни. 2. Прививать любовь к спорту.	Общение среди людей.

Четвёртый год Я выбираю жизнь!

№	Тема занятия	Цель	Практический навык
1	Наше здоровье. Волевое поведение (эмоции и поступки).	1. Прививать навыки волевого тренинга. 2. Воспитывать навыки культурного поведения.	Волевые тренинги.
2	Что делать, если не хочется в школу?	1. Воспитывать чувство воли. 2. Формировать навыки культурного поведения.	Контроль над своими чувствами.
3	«Злые волшебники» – алкоголь, табак, наркотики.	1. Предотвращать проявление вредных привычек.	Культурное поведение.
4	Первая помощь при отравлении (угарным газом, пищей).	1. Прививать навыки оказания первой медицинской помощи при отравлении. 2. Воспитывать чувство сопереживания.	Оказание первой медицинской помощи.
5	Для вас, мальчики! Как стать джентльменом?	1. Прививать правила личной гигиены. 2. Воспитывать навыки поведения.	Личная гигиена. Правила культурного поведения.
6	Компьютер: друг или враг?	1. Прививать навыки работы с компьютером. 2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	Правила работы с компьютером.
7	В мир моды – в мир причёски!	1. Прививать навыки ухода за волосами, внешностью. 2. Развивать вкус у учащихся.	Уход за своей внешностью. Развитие вкуса.
8	Для вас, девочки!	1. Прививать правила личной гигиены. 2. Воспитывать навыки поведения.	Личная гигиена. Правила культурного поведения.
9	Будьте здоровы! Проект-санбюллетень для будущих участников клуба «Айболит».	1. Воспитывать здоровый образ жизни. 2. Развивать коммуникативные навыки. 3. Формировать навыки создания проектов.	Правила культурного поведения.

ства с родителями детей, через педагогическое сопровождение и систему диагностирования.

III. Ожидаемые результаты.

В развитии: овладение навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи.

Социальные результаты: формирование уважения к другим людям, отсутствие проявлений вредных привычек и негативного поведения в обществе.

В воспитании: осознание жизненно необходимых навыков самостоятельности; становление положительного отношения к себе и окружающим.

Литература

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья / Н.И. Дереклеева. – М. : Вако, 2004 .
2. Обухова, А.А. Школа докторов природы, или 135 уроков здоровья / А.А. Обухова, Н.А. Лемякина. – М. : Вако, 2005.

Наталья Валентиновна Кудашева – учитель начальных классов МОУ «СОШ № 10», п. Белореченск, Омутнинский р-н, Кировская обл.