

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Нормативно-правовой и документальной основой программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования являются Закон Российской Федерации «Об образовании», Федеральный государственный образовательный стандарт, Программа развития ГБОУ СОШ №419 СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.; О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999); Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002); Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.)

Программа представляет собой ценностно-нормативную основу взаимодействия ГБОУ СОШ №419 с другими субъектами социализации — семьёй, общественными организациями, учреждениями дополнительного образования, культуры и спорта, средствами массовой информации. Целью этого взаимодействия является совместное обеспечение условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Программа направлена на формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа на ступени начального общего образования сформирована с учётом **факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:**

неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

1.Цель и задачи программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся на ступени начального общего образования

По современным представлениям целостное здоровье человека имеет три составляющие:

- физическое здоровье, или здоровье тела, которое подразумевает наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды;
- психоэмоциональное здоровье, характеризующееся состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием;
- социально-нравственное здоровье, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющееся в признании общечеловеческих духовных ценностей, в уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда, активной жизненной позицией.

Для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека, необходимо внедрение в деятельность гимназии здоровьесберегающих технологий, под которыми следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на здоровье учащихся

Цель программы: создание условий для формирования психически здорового, социально-адаптированного человека, обладающего ценностным отношением к своему здоровью, имеющего привычку к активному образу жизни и регулярным занятиям физической культурой средствами

рациональной организации учебной и внеучебной деятельности, просветительской работы, использования здоровьесберегающих технологий.

Задачи программы:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
 - научить учащихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
 - 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;
 - дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
 - дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
 - обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
 - сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
 - сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
 - сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- вести мониторинг двигательной активности, физического развития и здоровья учащихся (в рамках программы «Здоровья» МАОУ «Гимназия №33»)

2. Основные принципы программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

- Принцип субъектности;
- Принцип диалогичности;
- Принцип природосообразности;
- Принцип гуманизма;
- Учёт возрастнo-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала
- Принцип патриотической направленности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип рационального сочетания коллективных и индивидуальных форм и способов учебной и внеучебной работы;
- Принцип культуросообразности;

3. Структура системной работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования

Системная работа по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков (по созданию здоровьесберегающей инфраструктуры, рациональной организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся, эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, реализации образовательной программы и просветительской работы с родителями (законными представителями)).

Направление деятельности	Содержание
Здоровьесберегающая инфраструктура ОУ (создание условий для эффективной организации образовательного процесса)	<ul style="list-style-type: none">• соответствие состояния и содержания здания и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;• наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;• организация качественного горячего питания (контроль ассортимента и качества продуктов питания в столовой, деятельность учителя по 100% охвату школьников горячим питанием, витаминизация блюд, фитотерапия, контроль за безопасным приготовлением блюд, учёт детей с различными заболеваниями: ЖКТ, аллергии, ожирение);• оснащённость кабинетов, физкультурного зала,

	<p>спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;</p> <ul style="list-style-type: none"> • наличие медицинского кабинета; • наличие необходимого и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с учащимися <p>(учителя физической культуры, психологи, медицинские работники);</p>
<p>Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся (направлена на повышение эффективности учебного процесса)</p>	<p>Рациональная организация учебного процесса предполагает наличие следующих взаимосвязанных элементов:</p> <p>правильное составление расписания уроков в соответствии с дневной и недельной динамикой умственной работоспособности;</p> <p>соблюдение гигиенических нормативов объема учебной, внеучебной нагрузки;</p> <p>рациональная организация учебной деятельности на уроках;</p> <p>соответствие методик и технологий обучения возрастным возможностям учащихся;</p> <p>применение личностно – ориентированного, индивидуального подхода в образовательном процессе, учитывающего уровень развития и состояние здоровья каждого ребенка;</p> <p>использование технологий обучения на основе доступности содержания, вариативности, дифференциации и межпредметной интеграции;</p> <p>использование активно – деятельностных форм организации учебного процесса, наглядности, групповых, проблемных, игровых, диалоговых форм работы;</p> <p>формирование положительной мотивации учения, обеспечивающей самореализацию учащихся, рост их творческого потенциала.</p>
<p>Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы (обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, сохранение и укрепление здоровья детей и формирование культуры здоровья)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • полноценная и эффективная работа с учащимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры); • рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера; • организация занятий по лечебной физкультуре; • организацию динамических перемен, физкультминутки на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности; • организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования; • регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней Здоровья, Фестиваль спортивных игр (проведение соревнований между родителями, учителями, учениками и выпускниками по волейболу, футболу, баскетболу, интеллектуальный турнир).
<p>Реализация дополнительных образовательных программ (формирование ценности здоровья и ЗОЖ у детей)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей), разрабатывающих и реализующих школьную программу «Здоровье»; - внедрение в систему работы программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни ; - проведение дней здоровья, конкурсов, праздников;
<p>Просветительская работа с</p>	<p>- <i>организация совместной работы педагогов и родителей</i></p>

родителями (объединение усилий для формирования ЗОЖ у обучающихся)	<i>по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, походов;</i> - <i>организация родительских собраний по формированию здорового образа жизни .</i>
--	--

4. Особенности организации содержания формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся на ступени начального общего образования

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Физическая активность учащихся организована при взаимодополняющем сочетании всех видов деятельности:

- 1) уроков физической культуры, на которые ложится основная ответственность за восполнение двигательной активности обучающихся (школа работает по стандартной государственной программе по физической культуре, проводится 3 урока физической культуры в неделю). Школа обеспечена кадрами: работают три учителя физической культуры
- 2) внеурочной деятельности (спортивные секции, спортивные праздники, соревнования по разным видам спорта, «Дни здоровья», спортивные викторины, теоретические занятия, беседы).
- 3) внешкольной деятельности (спортивные секции и клубы)

Направления работы	Содержание	Урочная деятельность	Внеурочная деятельность	Внешкольная деятельность
Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	Пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью). Обеспечение заинтересованного отношения педагогов, родителей к здоровью детей	В курсе «Окружающий мир» — это разделы: «Здоровье и безопасность», «Мы и наше здоровье», «Наша безопасность», «Как устроен мир», «Путешествия» (и учебный проект «Путешествуем без опасности»), «Чему учит экономика» и др. и темы: «Что вокруг нас может быть опасным?», «Зачем мы спим ночью?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?»	Знакомство с правилами здорового образа жизни, укрепления здоровья, взаимосвязи здоровья физического, психического и здоровья общества, семьи в ходе различных мероприятий: – спортивные праздники «Дни Здоровья», подвижные игры на переменах; – занятия в спортивных секциях; – туристические походы (развитие выносливости, интерес к физической активности); – классные часы, беседы, коллективно-творческие дела по примерным	Клуб выходного дня (турниры по спортивным играм, интеллектуальные турниры) – участие в спортивных соревнованиях различного уровня; – Опыт ограждения своего здоровья и здоровья близких людей от вредных факторов окружающей среды: – соблюдение правил личной гигиены, чистоты тела и одежды, корректная помощь в этом младшим, нуждающимся в помощи; – составление и соблюдение режима дня;

		<p>«Почему в автомобиле и поезде нужно соблюдать правила безопасности?», «Почему на корабле и в самолете нужно соблюдать правила безопасности?». При выполнении упражнений на уроках русского языка учащиеся обсуждают вопросы внешнего облика ученика, соблюдения правил перехода улицы, активного отдыха летом и зимой.</p> <p>В курсе «Технология» при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним. В учебнике 1 класса в разделе «Человек и информация» показаны важные для безопасного передвижения по улицам и дорогам знаки дорожного движения, а также таблица с важнейшими номерами телефонов, которые могут потребоваться ребенку в критической ситуации.</p> <p><i>летними и зимними. Какие из</i></p>	<p>темам: «Вредные и полезные для здоровья привычки», «Человек есть то, что он ест», «Убийцы людей – табак, алкоголь, наркотики», «Болезни, которые порождают увлечения компьютерными играми, телевидением»; Риторика – влияние слова на физическое и психологическое состояние человека («словом может убить, словом может спасти»); -встречи со спортсменами; -Турнир по волейболу «Встреча поколений» между родителями, педагогами и выпускниками (турнир по пионерболу; турнир по футболу; турнир по баскетболу; турнир по волейболу); - мастер-классы;</p>	<p>– организация коллективных действий (семейных праздников, дружеских игр) на свежем воздухе, на природе; – отказ от вредных привычек, здоровьесберегающих продуктов питания, стремление следовать экологически безопасным правилам в питании, ознакомление с ними своих близких;</p>
--	--	---	--	--

		<i>представленных ниже видов спорта летние, а какие зимние? (2 кл.).</i>		
Организация физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья	- организация физкультурных уроков на уроках; Беседы; Физкультура, Акробатика, Подвижные игры народов России – овладение комплексами упражнений, разнообразными навыками двигательной активности, спортивных игр, а также понимание их смысла, значения для укрепления здоровья; Окружающий мир – устройство человеческого организма, опасности для здоровья в поведении людей, питании, в отношении к природе, способы сбережения здоровья. Технология – правила техники безопасности. Получение опыта укрепления и сбережения здоровья в процессе учебной работы: – осмысленное чередование умственной и физической активности в процессе учёбы; – регулярность безопасных физических упражнений, игр на уроках	- участие в проектах; - Организация занятий по лечебной физкультуре; динамических перемен; - Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов); - Беседы; - Декада здоровья и спорта (выпуск стенгазет и мультимедийных презентаций: «Спортивная гордость нашего класса»; «Верёвочный курс»; олимпиада по физической культуре; конкурс рисунков, сочинений «Движение – это жизнь!»), - проектов «Моя спортивная инициатива», методических пособий «Электронные физкультуринутки» ; лекции и классные часы; - клуб выходного дня (турниры по спортивным играм, интеллектуальные турниры, состязания родителей и детей, тренинги, беседы тематические, мастер-классы); - реализация общешкольного проекта «Быть	- спортивные секции и клубы; - районные и городские соревнования (Кросс Нации, Лыжня России); - турниры, состязания родителей и детей;

		физкультуры, на переменах и учебных курсах. – образовательные технологии, построенные на личностно ориентированных подходах, партнёрстве ученика и учителя, обучение в психологически комфортной, не агрессивной, не стрессовой среде.	здоровым – это круто!» - факультативные курсы «Познай себя» (разговор о правильном питании, «Твоё здоровье»); - электронная агитация по ЗОЖ (презентации, агитационные ролики, спортивные вести из классов);	
Реализация дополнительных образовательных программ	Включение каждого учащегося в здоровьесберегающую деятельность		- проектная деятельность; - презентация своих спортивных достижений («Ученик года»);	-

5. Совместная деятельность школы, семьи и общественности по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся

Школа ведет большую работу с родителями по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся. Система работы с родителями включает:

1. Родительские собрания о диспансеризациях, сезонных эпидемиях и инфекционных заболеваниях и пути борьбы с ними;
2. Обмен опытом семейного воспитания по ценностному отношению к здоровью, лекции, консультации, круглые столы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей; размещение информации на сайте школы, сменных стендах;
5. Спортивные праздники «Папа, мама, я - спортивная семья», «Сказочная Спортландия».
7. Наглядные виды работы: размещение информации на сайте школы, сменных стендах;

6. Планируемые результаты, ценностные установки учащихся на ступени начального общего образования по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни

Направления формирования здорового образа жизни	Ценностные установки	Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни
Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.	Здоровье физическое, стремление к здоровому образу жизни, здоровье нравственное, психологическое, нервно-психическое и социально-психологическое	- у учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; - учащиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека; - учащиеся имеют первоначальный личный опыт

		<p>здоровьесберегающей деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учащиеся имеют первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества; - учащиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека; - у учащихся будут сформированы индивидуальные навыки здорового образа жизни, а также убеждения о пагубном влиянии вредных привычек на личное здоровье
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.	Ценность здоровья и здорового образа жизни	соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся
Рациональная организация образовательного процесса.	Отношение к здоровью детей как главной ценности. Ценность рациональной организации учебной деятельности	- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках) учащихся на всех этапах обучения
	Положительное отношение к двигательной активности и совершенствование физического состояния	<ul style="list-style-type: none"> - полноценная и эффективная работа с учащимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры) - рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования
Реализация дополнительных образовательных программ.	Ценность здоровья и здорового образа жизни	- эффективное внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс
Просветительская работа с родителями (законными	Отношение к здоровью детей как главной ценности семейного	- эффективная совместная работа педагогов и родителей

представителями)	воспитания	(законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек
Формирование культуры безопасного образа жизни		<p>выпускники школы будут</p> <p>ЗНАТЬ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● правила перехода дороги, перекрёстка; ● правила безопасного поведения при следовании железнодорожным, водным и авиационным транспортом, обязанности пассажира; особенности жизнеобеспечения дома (квартиры) и основные причины, которые могут привести к возникновению опасной ситуации; ● правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоёма; ● меры пожарной безопасности при разведении костра; ● правила личной безопасности в чрезвычайных ситуациях, которые могут возникнуть дома, на улице, в общественном месте; опасные погодные явления, наиболее характерные для региона проживания; ● основные правила безопасности при использовании электроприборов и других бытовых приборов, препаратов бытовой химии; ● рекомендации по соблюдению мер безопасности при купании, отдыхе у водоёмов; ● порядок и правила вызова милиции, «скорой помощи», пожарной охраны; <p>УМЕТЬ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ориентироваться на местности; ● действовать в неблагоприятных погодных условиях; ● действовать в условиях возникновения чрезвычайной ситуации в регионе проживания; ● оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ожогах, укусах насекомых, кровотечении из носа, попадании инородного

		тела в глаз, ухо или нос, при отравлении пищевыми продуктами.
--	--	---

Результаты распределяются по трём уровням.

	1-й уровень	2-ой уровень	3-ий уровень
1 класс	Приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятиях спортом, о способах и средствах самозащиты; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;. о русских народных играх;		
2-3 класс		Получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре	
4 класс			Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Приобретение школьником опыта актуализации спортивно- оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта самообслуживания.

7. Оценка эффективности реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.

Формы диагностики:

- анкетирование;
- тестирование;
- наблюдение;
- рефлексия

Материалы подготовлены заместителем директора школы по ОБ Иванченко В.И.