

Директор школы \_\_\_\_\_



Утверждаю:

Г.Р. Жаркова

## **Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни**

### **1. Введение.**

**Цель:** Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни (далее - *Программа здоровья*) представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

#### **Задачи Программы:**

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- формирование установки на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- применение рекомендуемого врачами режима дня;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

**Программа здоровья связана с Программой воспитания** и системой внеурочной деятельности в рамках учебного плана, так как здоровье понимается как совокупность нескольких составляющих: физического, психического, духовного, социального.

### **Здоровьесберегающий потенциал:**

- **воспитание физической культуры:** осознания ценности здорового образа жизни, понимания вреда алкоголя и наркотиков, повышения осведомленности в разных областях физической культуры, развития навыков обеспечения безопасности жизнедеятельности;

- **социально-нравственное воспитание:** развитие чувства сострадания и сопереживания ближнему; формирование умения различать и анализировать собственные эмоциональные переживания и переживания других людей; воспитание уважения к чужому мнению; обучение правилам поведения в обществе и семье; ознакомление с этическими нормами, их культурно-исторической обусловленностью и формирование осознанного понимания их ценности и необходимости;

- **гуманистическое убеждение:** обучение и развитие каждого ребенка в школе может быть успешным, если создать для них необходимые условия;

- **личностно-ориентированный подход** к ребенку с опорой на его жизненный опыт и вариативность требований, учитывающих: уровень подготовки учащихся к школе; общие способности к обучению; уровень доступной ребенку самоорганизации; жизненный опыт;

- **отбор содержания,** включающего систему заданий разного уровня трудности (с соблюдением меры трудности); сочетание различных методов, средств, форм обучения и контроля; возможность сочетания индивидуальной деятельности ребенка с его работой в малых группах и участием в клубной работе;

- **принцип учета индивидуальных возможностей и способностей школьников** предусматривает поддержку всех учащихся с использованием разного по трудности и объему представления предметного содержания, а соответственно - помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым учеником, что открывает широкие возможности для вариативности образования, реализации индивидуальных образовательных программ, адекватных развитию ребенка;

- **принцип охраны и укрепления психического и физического здоровья ребенка** базируется на необходимости формирования у детей привычек к чистоте, аккуратности, соблюдению режима дня, формирования и развития основ культуры умственного и физического труда, предполагает создание

условий для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях (утренняя гимнастика, динамические паузы, прогулки на природу).

**2. Основные направления, ценностные установки и планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни**

<b>Направления формирования здорового образа жизни</b>	<b>Ценностные установки</b>	<b>Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни</b>
Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.	Здоровье физическое, стремление к здоровому образу жизни, здоровье нравственное, психологическое, нервно-психическое и социально-психологическое.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- у учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;</li> <li>- учащиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека;</li> <li>- учащиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;</li> <li>- учащиеся имеют первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;</li> <li>- учащиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.</li> </ul>
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	Отношение к здоровью детей как главной ценности. Ценность	- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки

процесса.	рациональной организации учебной деятельности.	(выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения
Организация физкультурно-оздоровительной работы.	Положительное отношение к двигательной активности и совершенствованию физического состояния.	- полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях) - 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 представителями).	Отношение к здоровью детей как главной ценности семейного воспитания.	- эффективная совместная работа педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

### 3. Взаимосвязь направлений, задач, видов и форм воспитания

Направления формирования здорового образа жизни	Задачи формирования здорового образа жизни	Виды и формы здоровьесберегающих мероприятий
---	--	--

<p>Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.</p>	<p>Пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью). Обеспечение заинтересованного отношения педагогов, родителей к здоровью детей.</p>	<p>1.Беседа (классные часы): Режим дня.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закаливание организма.</li> <li>• Культура поведения в общественных местах.</li> <li>• Культура поведения за столом.</li> <li>• Культура питания.</li> <li>• Мой друг – Мойдодыр.</li> <li>• Культура одежды</li> <li>• Профилактика простудных заболеваний.</li> <li>• Береги здоровье смолоду.</li> </ul> <p>2.Тренинговые занятия психолога.</p> <p>3.Оформление классных уголков здоровья, гигиены, профилактики простудных заболеваний.</p> <p>4.Привлечение родителей для проведения профилактической работы по сохранению здоровья.</p> <p>5.Проведение медицинских осмотров, витаминизации, диспансеризации, разъяснительной работы во время эпидемий.</p>
--	---	---

<p>Создание здоровьесберегающая инфраструктура ОУ.</p>	<p>Организация качественного горячего питания учащихся. Оснащение кабинетов (в т.ч. медицинского), физкультурного зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем (медицинским, спортивным, игровым).</p>	<p>1.Обеспечение пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность, сочетание продуктов)  2.Обеспечение санитарного состояния учебного помещения – отопление, вентиляция, освещенность, водоснабжение, канализация.  3 Обеспечение естественной и искусственной освещенности учебных кабинетов.  4. Недопущение использования вредных для здоровья красок и других материалов в процессе ремонта классных комнат и помещения школы.  5. Эстетическое оформление класса и школы.  6.Укомплектованность штата учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, психологов, медицинских работников  7.Обеспечение функционирования двух медицинских кабинетов.</p>
<p>Рациональная организация образовательного процесса.</p>	<p>Повышение эффективности учебного процесса, снижение чрезмерного функционального</p>	<p>1.Организация режима ступенчатого повышения нагрузки для учащихся первых классов с целью</p>

	<p>напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.</p> <p>Обеспечение возможности обучающихся осуществлять учебную и внеучебную деятельности в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями.</p>	<p>обеспечения адаптации к новым условиям обучения.</p> <p>2. Организация перемен и длительной динамической паузы с обязательным пребыванием на свежем воздухе для 1-х классов.</p> <p>3. Организация дежурства администрации, учителей, учащихся (классов) на переменах в целях профилактики травматизма</p> <p>4. Оптимальное расписание организации горячего питания Работы школьного буфета на переменах.</p> <p>5. Предотвращение перегрузки учащихся домашними заданиями.</p> <p>6. Организация активного отдыха на переменах.</p> <p>7. Контроль за правильным использованием ТСО.</p> <p>8. Выполнением норм самообслуживания.</p> <p>9. Недопустимостью использования в отношении учащихся и учителей непроверенных оздоровительных систем и методов.</p> <p>10. Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности во время урока и вне его.</p> <p>11. Отслеживание</p>
--	--	--

		<p>параметров здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- запуск медико-педагогического мониторинга детей при зачислении их в школу;</li> <li>- мониторинг физических показателей для учащихся специальной медицинской группы.</li> </ul>
<p>Организация физкультурно-оздоровительной работы</p>	<p>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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечение двигательного режима.</li> <li>2. Проведение физкультминуток на уроках в соответствии с СанПиН.</li> <li>3. Проведение динамической паузы в середине дня для учащихся 1-х классов.</li> <li>4. Проведение прогулок.</li> <li>5. Введение третьего часа физической культуры .</li> <li>6. Организация работы специальной медицинской группы для детей с медицинскими показаниями.</li> <li>7. Организация работы спортивных секций:</li> </ol>



<p>Реализация дополнительных образовательных программ.</p>	<p>Включение каждого учащегося в здоровьесберегающую деятельность.</p>	<p>1. Конкурсы рисунков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· «Осторожно, дети!»;</li> <li>· «Я за здоровый образ жизни!»;</li> <li>· «Зеленая аптека».</li> </ul> <p>2. Конкурс плакатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· «Жизнь без наркотиков»;</li> <li>· «Нет вредным привычкам»;</li> </ul> <p>3. Конкурс проектов «Дорога в школу»</p> <p>4. Викторины: «Красный, желтый, зеленый»; «Кушайте на здоровье».</p> <p>5. Ролевая игра «Суд над табаком».</p> <p>6. Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- День здоровья,</li> <li>- «Папа, мама, я- спортивная семья»,</li> <li>- «А ну-ка, мальчики»,</li> <li>- Веселые старты,</li> <li>- Однодневный поход в летнее время.</li> </ul>
<p>Просветительская работа с родителями (законными представителями).</p>	<p>Включение родителей (законных представителей) в здоровьесберегающую и здоровьесберегающую деятельность школы.</p>	<p>Родительский лекторий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Психологические особенности учащегося (по возрастам).</li> <li>• Режим дня и гигиенические нормы.</li> <li>• Режим питания.</li> <li>• Встреча с</li> </ul>

		<p>сотрудниками ПДН ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лекции нарколога и врача кожно-венерологического диспансера.</li> <li>• Семейные конфликты (ведет психолог)</li> </ul> <p>Как уберечь вашего ребенка от наркотиков.</p>
--	--	--

#### 4. Реализации Программы здоровья.

<b>1. Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся. Медицинская диагностика</b>				
	Мероприятия	Срок	Класс	Ответственный
1.	Оформление медицинских карт и листков Здоровья в классных журналах. Комплектация на их основе физкультурных групп	сентябрь	1-4	Медработник Классные руководители
2.	Профосмотры детей в условиях школы	Сентябрь апрель	1-4	Медработник Классные руководители
5.	Анализ случаев травматизма в школе.	В течение года	1-4	Медработник Классные руководители Ответственный за ТБ
6.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	В течение года	1-4	Медработник Классные руководители
<b>2. Мониторинг психологического здоровья учащихся</b>				
1.	Психологический мониторинг здоровья учащихся (по плану мониторинга)	Сентябрь-май	1-4	Психолог Классные руководители

<b>3. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима</b>				
1.	Эстетическое оформление класса и школы.	В течение года	1-4	Замдиректора по УВР
2.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	В течение года	1-4	Замдиректора по УВР
3.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание;</li> <li>• освещение;</li> <li>• отопление</li> <li>• вентиляция</li> <li>• уборка</li> <li>•</li> </ul>	Ежедневно 1 раз в нед. 2 раза в год 2 раза в год Ежедневно	Все помещения	Замдиректора по АХЧ, замдиректора по УВР, медработник
4.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Ежедневно		Медработник
5.	Диагностика загруженности учащихся домашними занятиями.	В течение года		Замдиректора по УВР
6.	Организация активного отдыха на переменах.	Постоянно	1-4	Классные руководители
<b>4. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний</b>				
1	Прививки детей (плановые)	В течение года	1-4	Медработник
2	Профилактическая работа во время эпидемий.	В течение года	1-4	Медработник
3	Профилактическая работа через беседы, уголки здоровья, санбюллетени, полезные советы	В течение года	1-4	Медработник
<b>5. Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга</b>				
1.	Профилактика нарушения осанки на уроках физкультуры.	В течение года	1-4	Учитель физкультуры

2.	Подвижные перемены с использованием возможностей спортивного зала, рекреаций	В течение года	1-4	Классные руководители
3.	Организация школьных соревнований и участие школьников в районных соревнованиях	В течение года	1-4	Классные руководители
4.	Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий.	В течение года	1-4	Классные руководители
5.	Работа спортивных секций	В течение года	1-4	Замдиректора по УВР
<b>6.Профилактика травматизма</b>				
1.	Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурс презентаций, проектов рисунков, плакатов)	В течение года	1-4	Классные руководители
2.	Профилактика травматизма на уроках	В течение года	1-4	Классные руководители
3.	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности.	В течение года	1-4	Ответственный за ТБ
4.	Статистика и анализ случаев травматизма в школе.	В течение года	1-4	Ответственный за ТБ
5.	Посещение пожарной части п. Одоев	В течение года	1-4	Замдиректора по УВР
1.	Тематические беседы в рамках урочной деятельности	В течение года	1-4	Классные руководители
2.	Тематические классные часы	В течение года	1-4	Классные руководители
3.	Тематические родительские собрания	В течение года	1-4	Классные руководители
5.	Конкурсы, викторины	В течение года	1-4	Классные руководители

		года		руководители
6.	Лекции медицинских сотрудников	По плану профилактики	1-4	Классные руководители Замдиректора по УВР