

**ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«МАРАЛИХИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Пояснительная записка

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);
- Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);
- 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 формирования ценности здоровья и здорового образа жизни 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 существен-

ным проявлением неблагополучных 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.

ЗАДАЧИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие 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 (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), 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.

ПРИНЦИПЫ, КОТОРЫЕ ЛЕГЛИ В ОСНОВУ СОЗДАНИЯ ПРОГРАММЫ:

1. Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей школьников предусматривает поддержку всех учащихся с использованием разного по трудности и объёму предметного содержания, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым учеником. Это открывает широкие возможности для вариативности образования, реализации индивидуальных образовательных программ, адекватных развитию ребенка.

2. Учет возрастных особенностей обучающихся

3. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

4. Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок - субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

5. Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия по материализованной программе к речевому и умственному выполнению действий, переход от поэтапных действий к автоматизированным.

6. Рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы

7. Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения переутомления детей.

БАЗОВАЯ МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Первый этап — анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения по данному направлению, в том числе по:

- организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек;

- организации просветительской работы образовательного учреждения с учащимися и родителями (законными представителями);

- выделению приоритетов в работе образовательного учреждения с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся на ступени начального общего образования.

Второй этап — организация работы образовательного учреждения по данному направлению.

1. Просветительно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:

·внедрение в систему работы образовательного учреждения дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые должны носить модульный характер, реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс;

·лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;

·проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

·проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;

·приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;

·привлечение педагогов, медицинских работников и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Системная работа на ступени начального общего образования по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни может быть 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) — и должна способствовать формированию у обучающихся ценности здоровья, сохранению и укреплению у них здоровья.

НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Направление 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-	1. У обучающихся сформировано отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей 2. Обучающиеся имеют элементарные представления о физическом, нравствен-

	психическое и социально-психическое	ном, психическом и социальном здоровье человека 3. Обучающиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности 4. Обучающиеся имеют первоначальные представления о роли здоровья человека, его образования, труда и творчества 5. Обучающиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека
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. Укрепление материально-технической базы; комплектование необходимого и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопед, учителя физической культуры, психолог, медицинский работник) Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся; индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования
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 и спортивных секциях) обучающихся на всех этапах обучения
Организация физкультурно-оздоровительной работы	Положительное отношение к двигательной активности и совершенствование физического состояния	1. Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях) 2. Рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образова-

		ния
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...

Взаимосвязь направлений, задач, видов и форм воспитания

Направление формирования здорового образа жизни	Задачи формирования здорового образа жизни	Виды и формы здоровьесберегающих мероприятий
Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	1. Пробуждение в детях желания заботиться о своём здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) 2. Обеспечение заинтересованного отношения педагогов, родителей к здоровью детей	Классные часы, беседы (урочная, внеурочная, внешкольная); спортивные секции, туристические походы (внеурочная, внешкольная); урок физической культуры (урочная); подвижные игры (урочная, внеурочная, внешкольная); спортивные соревнования, игровые программы (внешкольная) здоровьесберегающие технологии (урочная, внеурочная)
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения	1. Организация качественного горячего питания обучающихся 2. Оснащение кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарём (спортивным, игровым)	Укрепление материально-технической базы; комплектование необходимого и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (учитель физической культуры, учитель ОБЖ)
Рациональная организация образовательного процесса	1. Повышение эффективности учебного процесса, снижение чрезмерного функционального напряжения и	Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся; индивидуализация обучения

	<p>утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха</p> <p>2. Обеспечение возможности обучающихся осуществлять учебную и внеучебную деятельность в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями</p>	<p>(учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования</p> <p>здоровьесберегающие технологии (урочная, внеурочная)</p>
<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>	<p>Организация занятий по лечебной физкультуре, динамических перемен, физкультминуток на уроках;</p> <p>организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;</p> <p>проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов...)</p>
<p>Реализация дополнительных образовательных программ</p>	<p>Включение каждого обучающегося в здоровьесберегающую деятельность</p>	<p>Проведение дней здоровья, конкурсов, праздников;</p>
<p>Просветительская работа с родителями (законными представителями)</p>	<p>Включение родителей (законных представителей) в здоровьесберегающую и здоровьесберегающую и здоровьесберегающую и здоровьесберегающую деятельность школы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Лекции, семинары, консультации, курсы по вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей; • привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований («Папа, мама, я – спортивная семья», осенняя школьная спартакиада», месячник ЗОЖ); • создание библиотечки детского здоровья, доступной для родителей • проведение родительского лектория

1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения включает:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения 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;
- организацию качественного горячего питания учащихся;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию образовательного учреждения.

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В школе работает **столовая**, позволяющая организовывать горячие завтраки в урочное время.

Расписание работы столовой :

с 8.30-12.00.

Организовано горячее питание для обучающихся 1-11 классов.

В школе работает **спортивный зал**, имеется спортивная площадка и стадион.

В виду отсутствия в штате школы таких важных кадров, как педагог-психолог, медицинский работник, логопед, социальный педагог, вся работа по ППМС (психолого-педагогическое- медицинское сопровождение) обучающихся проводится классными руководителями и заместителем директора по воспитательной работе. Медицинское сопровождение проводится по договору с МУЗ «Маралихинская участковая больница».

Организация медико-психолого-педагогического сопровождения через:

- мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса;
- мониторинг морально-психологического климата в коллективах;
- мониторинг родительской грамотности по здоровью;
- коррекционную работу (занятия, тренинги, консультации);
- противоэпидемиологическую и профилактическую работу педагогических работников;

- обучение гигиеническим навыкам;
- диспансерное наблюдение по разным группам школьников, профилактические прививки работникам и школьникам
- ежегодные профосмотры работников и диспансеризацию (1 раз в 4 года).
- оказание социальной поддержки детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, через работу Управляющего совета, комиссии по содействию семье и школе при администрации Маралихинского сельсовета

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает **квалифицированный состав специалистов**:

- Директор школы;
- Заместитель директора по воспитательной работе;
- Заместитель директора по УВР
- Классные руководители и педагоги школы;
- Преподаватель-организатор ОБЖ;
- Учитель физкультуры;

2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.

Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся, направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, включает:

-соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения;

-использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);

-введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;

-строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;

-индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования;

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работе педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Организация образовательного процесса строится с учетом **гигиенических норм и требований** к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).

В учебном процессе педагоги применяют *методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся*. (Используемые в школе учебно-методические комплексы должны будут содержать материал для регулярного проведения учеником самооценки результатов собственных достижений на разных этапах обучения: в результате работы на конкретном уроке, в результате изучения темы или раздела, в результате обучения в том или ином классе начальной школы). Система заданий направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий. Достижению личностных результатов способствует тесная связь изучаемого материала с повседневной жизнью ребенка, с реальными проблемами окружающего мира, материал о правах ребенка, о государственных и семейных праздниках и знаменательных датах. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребенка в природном и социальном окружении.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью предметов УМК для начальной школы.

Система учебников формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни (с этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы). Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

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?», «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.

Формированию бережного отношения к материальным и духовным ценностям России и мира способствуют разделы, темы учебников, художественные тексты, упражнения, задачи, иллюстративный и фотоматериал с вопросами для последующего обсуждения.

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.

В курсе «Английский язык» в учебниках “English 2—4” содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе (*Have you ever been on a picnic?*), подвижным играм (*We like playing games*), участию в спортивных соревнованиях (*Расспросите друг друга о том, какие виды спорта или игры удаются вам лучше других*).

Учащиеся приобретают первоначальные представления о роли физической культуры, знакомятся с понятием «Олимпийские игры», с символами и талисманами летних и зимних Олимпийских игр (*My favourite mascot. Кого бы вы хотели видеть в роли талисмана Олимпийских игр, которые будут проходить в России, в городе Сочи? Олимпийские игры бывают летними и зимними. Какие из представленных ниже видов спорта летние, а какие зимние?*

В курсе «Физическая культура» весь материал способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все разделы книги, но особенно, те, в которых сообщаются сведения по освоению и соблюдению режима дня, личной гигиены, закаливания, приема пищи и питательных веществ, воды и питьевого режима, необходимости оказания первой помощи при травмах.

Развитию мотивации к творческому труду, работе на результат служат материалы для создания обучающимися мини - проектов **по математике, русскому языку, литературному чтению, окружающему миру**, а также материал для организации проектной деятельности в учебниках **технологии, иностранных языков, информатики** (организация данной деятельности необходимо построить таким образом, что бы она охватывала как учебную, так и внеурочную деятельность обучающихся).

В школе строго соблюдаются все **требования к использованию технических средств обучения**, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности **индивидуальные особенности развития учащихся**: темпа развития и темп деятельности, психологические и возрастные особенности младших школьников, различные учебные возможности детей. В этой связи и для достижения указанных личностных результатов в учебниках всех предметных линий представлены разнообразные упражнения, задачи и задания, обучающие игры, ребусы, загадки, которые сопровождаются красочными иллюстрациями, способствующими повышению мотивации обучающихся, учитывающими переход детей младшего школьного возраста от игровой деятельности (ведущего вида деятельности в дошкольном возрасте) к учебной.

3. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная 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, включает:

· полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);

· рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;

· организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

· организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;

· регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения, учителей физической культуры, медицинских работников, а также всех педагогов.

4. Реализация дополнительных образовательных программ

Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:

- 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;

Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации занятий:

- интеграцию в базовые образовательные дисциплины;
- проведение часов здоровья;
- факультативные занятия;
- занятия в кружках;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
- организацию дней здоровья;
 - секции (хоккей, футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика),
 - Дни здоровья, туристический слет, осенняя и летняя спартакиада, разноуровневые соревнования, проведение месячника по военно-патриотическому воспитанию, тематические классные часы и родительские собрания по пропаганде ЗОЖ, встречи со специалистами;
 - организация летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.

5. Просветительская работа с родителями (законными представителями).

Сложившаяся (или складывающаяся) система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т.д.;

- приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно—методической литературы;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п.

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.

Развиваемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы. На уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья. Во внеурочной деятельности в процессе реализации работы секций и кружков оздоровительной направленности.

Примерный комплексный план мероприятий, направленных на реализацию программы формирования здорового и безопасного образа жизни

<i>Направление деятельности</i>	<i>Содержание деятельности, мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
<i><u>Здоровьесберегающая инфраструктура ОУ</u></i> – должна быть направлена на создание условий для эффективной организации образовательного процесса	- Витаминизация блюд. Организация работы столовой. Наличие различных видов спортивного оборудования в спорт. зале и на спорт. площадке. Наличие в штате учителя физкультуры.	<i>Август сентябрь</i>	<i>Администрация школы</i>
<i><u>Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся</u></i> – должна быть направлена на повышение эффек-	Проведение тематических педсоветов по вопросам нормирования домашней работы обучающихся. Замеры объёма времени, расходуемого учащимися на выполнение тех или иных заданий. Работа в классах строится на основе УМК, система которых формирует ус-	<i>В течение года</i>	<i>Администрация школы МО начальных классов, учителей гуманитарного цикла, учителей естественно-</i>

<p>тивности учебного процесса</p>	<p>тановку школьников на безопасный, здоровый образ жизни («Школа России», «Начальная школа XXI века»).</p> <p>Наличие в школе оснащенного компьютерного класса, локальной сети, режим работы кабинетов, режим использования ТСО и компьютерной техники на уроке.</p> <p>Проведение психологических тренингов для учителей по вопросам индивидуального подхода к обучающимся.</p> <p>Разработка разноуровневых заданий для самостоятельной работы учащихся.</p> <p>Создание ситуаций выбора учащимися заданий, форм их представления и т.п.</p>		<p><i>научных дисциплин МО Классных руководителей</i></p>
<p><u>Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы</u> – должна быть направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, сохранение и укрепление здоровья детей и формирование культуры здоровья</p>	<p>«Весёлые старты».</p> <p>Спартакиады.</p> <p>Оздоровительные минутки на уроках.</p> <p>Ритмические паузы на переменах.</p> <p>«Дни здоровья».</p> <p>Игры «Зарница» и «Зарничка»</p> <p>Тематические классные часы и мероприятия, посвященные пропаганде ЗОЖ и безопасного поведения.</p>	<p>В течение года</p>	<p>Зам.директора по ВР, педагог-организатор, учитель физкультуры</p>
<p><u>Формирование ценности здоровья и ЗОЖ у детей</u></p>	<p>Работа спортивных секций: баскетбол, легкая атлетика</p>	<p>Октябрь-апрель</p>	<p>Зам.директора по ВР</p>
<p><u>Просветительская работа с родителями</u> – должна быть направлена на объединение усилий для формирования ЗОЖ обучаю-</p>	<p>Лекции, семинары, консультации для родителей по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья («Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?», «Как доставить радость маме?», «Агрессивные дети. Причины детской агрессии», «Утомляемость ребёнка и как с ней бороться», «Вредные привычки – профилактика в</p>	<p>В течение года</p>	<p>Зам.директора по ВР, Классные руководители 1-11 классов</p>

щихся	<p>раннем возрасте» и т.п.). Приобретение для родителей необходимой научно-методической литературы. Совместные праздники для детей и родителей по профилактике вредных привычек («Папа, мама, я – спортивная семья», «Самая спортивная семья», «Вперёд, отцы! Вперёд, мальчишки!», «Вредная привычка: быть или не быть?», «А мой папа не курит!» и т.п.).</p>		
-------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

П Л А Н

организации оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Ответственный	Срок выполнения
1	<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме рабочего дня:</p> <p>? совещания на темы: «Школа – территория здоровья»</p> <p>? назначение ответственных за проведение оздоровительных мероприятий в школе, проведение для них инструктажей;</p> <p>? проведение бесед в классах о режиме дня для школьника, о порядке проведения ФМ и подвижных игр на переменах;</p>	<p>администрация</p> <p>классные руководители, физорги</p>	<p>в течение года</p> <p>сентябрь</p>
2	<p>Организация спортивной работы:</p> <p>? назначить физоргов в классах для подготовки команд;</p> <p>? составить расписание занятий секций и кружков;</p> <p>? подготовка команд по видам спорта, включенным в районную спартакиаду;</p>	<p>кл. руководители</p> <p>учитель физ-ры</p> <p>учитель физ-ры</p>	<p>сентябрь</p> <p>в течение года</p>
3	Агитация и пропаганда:		

	? оформить уголок физической культуры, стенд нормативных показателей, расписание работы спортивных секций, график занятости спортивных залов;	учитель физ-ры	сентябрь
4	Подготовка физкультурно-спортивного актива: ? проведение заседания судей накануне школьной спартакиады	учитель физ-ры	в течение года
5	Работа с родителями учащихся и педагогическим коллективом: ? лекции для родителей на темы: «Распорядок дня и двигательный режим школьника», «Личная гигиена школьника», «Воспитание правильной осанки у детей»; ? консультация для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье; закаливания и укрепления их здоровья; ? участие родителей в спортивных праздниках, Днях здоровья; ? консультации для классных руководителей по планированию спортивно-оздоровительной деятельностью в классе	Администрация кл. руководители учитель физ-ры учитель физ-ры	в течение года сентябрь-ноябрь
6	Внеурочная работа в школе: См. план спортивно-массовых мероприятий	учитель физ-ры кл. руководители	в течение года

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидается, что в результате освоения программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни выпускники начальной школы будут

ЗНАТЬ:

? 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 термины и понятия, относящиеся к здоровью и здоровому образу жизни;

? в чем ценность своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;

? о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;

? о важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;

? о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;

? о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п.;

ПОМНИТЬ:

? 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;

? о влиянии слова на физическое состояние, настроение человека

ОБЛАДАТЬ НАВЫКАМИ:

? разводить и гасить костёр;

? ориентироваться на местности;

? действовать в неблагоприятных погодных условиях;

? действовать в условиях возникновения чрезвычайной ситуации в регионе проживания;

? по оказанию первой медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых, кровотечении из носа, попадании инородного тела в глаз, ухо или нос, при отравлении пищевыми продуктами.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ ТАКОВЫ:

качество оформления журналов в соответствии с установленными требованиями – 4 раза в год (сентябрь, ноябрь, январь, май-июнь);

выполнение программы – 1 раз в четверть;

объем домашних заданий обучающихся – 1 раз в полугодие;

работа учителя по учету уровня обученности слабоуспевающих и высокомотивированных учащихся – 2 раза в год;

своевременность и объективность выставления отметок обучающимся – 1 раз в четверть;

посещаемость занятий обучающимися, учет посещаемости занятий – 1 раз в месяц.

Мониторинг эффективности реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются:

- через анкетирование родителей и обучающихся
- через психологические тестирования: в 1-ых классах и предшкольных группах – адаптация к школе, 2-4 классы – учебная мотивация, 4-ые классы – готовность к переходу в среднюю школу
- в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.

Развиваемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы. На уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья. Во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.