

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Помарская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю
Директор МОУ
«Помарская СОШ»



Н.В. Павлова

ПРОГРАММА

формирования культуры здорового и
безопасного образа жизни
«Все в твоих руках»

с. Помары

Паспорт программы

Наименование программы: «Все в твоих руках». Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Сроки реализации программы: 2019-2020 учебный год.

Участники программы: учащиеся 1- 11 классов

Пояснительная записка

Человек — высшее творение природы. Но для того, чтобы сполна наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию — быть здоровым.

Здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования, что находится в соответствии со ст.51 закона «Об образовании в РФ». Решение этой проблемы – сохранение и укрепление здоровья детей, требует совместных усилий и координации деятельности педагогов, медицинских работников, психологов, родителей. Основными целями общеобразовательной школы является сохранение здоровья обучающихся и восстановление адаптационных возможностей организма ребенка, полноценное физическое и психологическое развитие учащихся в соответствии с возрастом, обучение основам здорового образа жизни, формирование здоровьесберегающей культуры.

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 и основного общего образования.

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

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего и основного общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 29.12.2010. №189)
- 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);

Факторы, оказывающие существенное влияние на состояние здоровья детей: Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени начального общего и среднего 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 школьном возрасте комплексы знаний,

Цель:

Формирование 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 и основного общего образования.

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.
 - развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье

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 объему 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.

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.

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.

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

Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной

работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения переутомления детей.

Направления реализации программы

Системная работа на ступени начального общего образования по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни может быть представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков.



1. Здоровьесберегающая инфраструктура 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, в том числе горячих завтраков;
- 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 (логопед, учителя физической культуры, психолог).
- 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 и обеды в урочное время.

Время работы столовой с 7.00 до 15.00 (с понедельника по пятницу).

Право на бесплатное питание имеют:

- дети из многодетных семей
- дети инвалиды

В школе работают:

- оснащенный **спортивный зал**
- актовый зал для занятий хореографией
- имеется спортивная площадка, оборудованная необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- ежегодно проводится осмотр учащихся 1-11 классов врачами Помарской амбулатории;
- в школе создана служба медико-психологического сопровождения;
- оборудованы кабинет для работы психолога и логопеда;
- проводятся консультации для родителей;
- проводится диагностическое тестирование детей 1 и 4 классов
- организована совместная работа с ППМС- центром

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

- логопед высшей квалификационной категории
- психолог первой квалификационной категории
- социальный педагог первой квалификационной категории
- два учителя физкультуры первой и высшей квалификационной категории

Целью работы является содействие администрации и педагогическому коллективу в создании системы обучения и воспитания, соответствующей индивидуальности учащихся и обеспечивающей благоприятные психологические условия для охраны здоровья и развития личности обучающихся.

Цель работы психолога: помощь педагогу в выявлении условий, необходимых для развития ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями.

Цель работы социального педагога: предупреждение правонарушений учащимися, профилактика безнадзорности и употребления психоактивных веществ.

Реализуется работа по следующим программам:

- семья;
- социум;
- мониторинг;

- работа комиссии по профилактике безнадзорности и правонарушений.

Особое внимание уделяется физическому воспитанию детей:

- динамические паузы в режиме работы школы;
- уроки физкультуры;

Цель работы учителей физической культуры:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

2. 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 среднего общего образования.

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога. Сохранение и укрепление здоровья учащихся достигается путем:

- рациональной организации их деятельности,
- систематической работы 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. В учебном процессе педагоги применяют методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся.

В школе строго соблюдаются все **требования к использованию технических средств обучения**, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств на уроках. Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности **индивидуальные особенности развития учащихся**: темпа развития и темп деятельности. В используемой в школе системе учебников учтены психологические и возрастные особенности школьников, различные учебные возможности детей. В этой связи 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. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы

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. Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- организацию часа активных движений (динамической паузы) между 3-м и 4-м уроками в начальной школе;
- 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 («День здоровья», «Турслет», «Папа, мама и я – спортивная семья», Мини-футбол).

4. Реализация дополнительных образовательных программ

В школе созданы и реализуются дополнительные образовательные программы для детей, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс.

5. Просветительская работа с родителями (законными представителями).

Сложившаяся система работы с родителями и законными представителями по вопросам охраны и укрепления здоровья детей может включать следующие мероприятия:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов по темам:
 1. Готовность ребенка к школе.
 2. Адаптация ребенка в первом классе.
 3. Адаптация пятиклассников.
 4. Как научить первоклассника общаться.
 5. Психологический климат в классе.
 6. Эмоциональное состояние ученика.
- Привлечение родителей и законных представителей к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;
- Создание информационных стендов;
- Разработаны подпрограммы «Программа профилактики употребления наркотических и психотропных веществ «Школа без наркотиков»; «Программа профилактики детского дорожно-транспортного травматизма»; «Программа по формированию культуры и навыков здорового питания.»
- создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации и родителей.

В результате реализации «Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни» у детей будут сформированы:

- представления о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- навыки осознанно выбирать поступки, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- навыки личной гигиены и умение самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- знания о правильном (здоровом) питании
- представления о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности
- представления о негативных факторах риска здоровью детей понятия о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- навыки об эмоциональной разгрузки
- навыки позитивного коммуникативного общения;
- знания об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- потребность безбоязненно обращаться к врачу
- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье

Оценка эффективности реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур:

- Оценка динамики сезонных заболеваний;
- Выявление динамики школьного травматизма;
- Контроль утомляемости учащихся;
- Диагностика детей, поступающих в первый класс;
- Анализ психологического состояния и адаптация учащихся 1-х, 5-х классов (конец первой четверти);
- Диагностика учащихся 4 классов по готовности к средней школе (4 четверть);

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, 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 (логопед, учителя физической культуры психолог, учитель ОБЖ)
Рациональная организация образовательного процесса	1. Повышение эффективности учебного процесса, снижение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха 2. Обеспечение возможности	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 и среднего общего образования здоровьесберегающие технологии

	обучающихся осуществлять учебную и внеучебную деятельность в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями	(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 (логопед, учителя физической культуры психолог, учитель ОБЖ)
Рациональная организация образовательного процесса	1. Повышение эффективности учебного процесса, снижение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха 2. Обеспечение возможности обучающихся осуществлять учебную и внеучебную деятельность в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями	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 и среднего общего образования здоровьесберегающие технологии (урочная, внеурочная)
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 занятий по лечебной физкультуре, динамических перемен, физкультминуток на уроках; организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования; проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов...)
Реализация дополнительных образовательных программ	Включение каждого обучающегося в здоровьесберегающую деятельность	Проведение дней здоровья, конкурсов, праздников;
Просветительская работа с родителями (законными представителями)	Включение родителей (законных представителей) в здоровьесберегающую и здоровьесберегающую	1. Лекции, семинары, консультации, курсы по вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье

	деятельность школы	детей; 2. Привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований («Папа, мама, я – спортивная семья», творческий конкурс «Наша дружная здоровая семья»); 3. Проведение родительского лектория; 4. Консультации логопеда, психолога, педагогов, медработников
--	--------------------	--

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 дошкольных 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.