

Утверждаю
директор МБОУ СОШ №3

С.А. Филиппова

**ПРОГРАММА
ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МБОУ СОШ № 3**

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа «Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся МБОУ СОШ №3 (далее «Программа»)
Основание для разработки Программы	1. Конвенция ООН о правах ребенка. 1989 г. 2. Конституция Российской Федерации. 3. Закон «Об образовании в Российской Федерации» 4. Закон «О правах ребенка» 5. Санитарные правила и нормы СанПиН 2.4.2.-576-02 Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 ноября 2002 г. № 44 г. Москва; 6. Приказ №186/272 от 30.06.92 МЗ РФ и МО РФ «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»; 7. Приказ № 60 от 14.03.95 МЗ и МО РФ «Об утверждении инструкции по проведению профилактических осмотров детей дошкольного и школьного возрастов на основе медико-экономических нормативов»; 8. Приказ № 2715/227/166/19 от 16.07.2002 г. МО и МЗ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»; 9. Приказ МО РФ N 619 от 28.02.2000 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде». 10. Устав МБОУ СОШ № 3
Цель Программы	Создание в школе оптимальных условий работы в здоровьесберегающей и здоровьесформирующей парадигме..
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none">✓ сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса, как триединства физического, психического и социального здоровья;✓ формирование «здорового социума» школы и микрорайона;✓ формирование культуры здоровья и навыков ЗОЖ как универсальной базовой ценности, отражающей нравственную зрелость человека, являющейся критерием его личностного роста, условием и фактором его полноценной жизнедеятельности, показателем творческого потенциала.
Подпрограммы	<ul style="list-style-type: none">✓ Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования✓ Профилактики употребления табака, алкоголя и наркотиков и других ПАВ среди детей и подростков»
Принципы	1. Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий,

реализации программы	<p>направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.</p> <p>2. Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.</p> <p>3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.</p> <p>4. Принцип личностной ориентации и преемственности - организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.</p> <p>5. Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.</p> <p>6. Принцип гарантированной результативности - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого- педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.</p> <p>7. Принцип природосообразности определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребёнке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.</p>
Основные направления Программы	<p>Материально- техническое обеспечение образовательного учреждения;</p> <p>Мониторинг и коррекция развития обучающихся;</p> <p>Организация рационального питания;</p> <p>Формирование валеологических знаний у учителей, обучающихся и их родителей (беседы врачей - специалистов);</p> <p>Профилактика заболеваний детей и подростков;</p> <p>Предупреждение зависимого поведения (курения, алкоголизации, употребления психоактивных веществ);</p> <p>Воспитание культуры потребления медицинских услуг;</p> <p>Соблюдение валеологических требований на занятиях и во внеурочной деятельности;</p> <p>Профилактика травматизма и основы личной безопасности;</p> <p>Совершенствование системы спортивно - оздоровительной работы;</p> <p>Мониторинг и совершенствование гигиены помещения, школьного двора, спортивных сооружений;</p> <p>Контроль над выполнением мероприятий по укреплению и сохранению здоровья обучающихся</p>
Содержание работы	<p>Работа с обучающимися</p> <p>Работа с педагогами</p> <p>Работа с родителями</p> <p>Укрепление МТБ учреждения</p>

Ожидаемые конечные результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Снижение уровня заболеваемости детей 2. Формирование мотивации, практических знаний и умений по обеспечению здорового образа жизни 3. Увеличение количества детей, занимающихся спортом 4. Устойчивость психических показателей детей. 5. Снижение количества ситуаций, представляющих опасность для здоровья школьников; 6. Увеличение количества детей, охваченных горячим питанием
-------------------------------	---

1. Пояснительная записка

Здоровье - самое главное богатство человека. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути. В третьем тысячелетии на первый план главным условием жизнеспособности любой страны выступает человеческий фактор.

Обстановка общего кризиса социально-политических отношений, резкое ухудшение здоровья, рост наркомании и алкоголизма, пандемия СПИДа - все это требует неотложных мер, активного формирования у подрастающего поколения установок на ЗОЖ, на возрождение духовных традиций русского человека, на воссоздание авторитета семьи.

По выражению академика Амосова, «чтобы быть здоровым нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

Еще в XIX веке была высказана мысль, что со временем многие болезни будут расцениваться как следствие низкой культуры, отсталости, и потому болеть будет считаться позорным. К сожалению, это время, во всяком случае, у нас в стране, пока не пришло.

Сейчас уместно говорить о низкой общей культуре, слабых традициях ЗОЖ, нет потребности, нет привычки, нет навыков - эти основы не заложены с детства. Именно поэтому так остро стоит проблема сохранения здоровья наших детей.

Сопоставление характеристик желаемой школы и реально функционирующей позволило констатировать: наряду с тем, что значимость и деятельность школы как учебного заведения, призванного дать знания, сохраняется, все большее значение приобретает социально-психологический фактор, охрана здоровья, укрепление атмосферы сотрудничества и взаимопонимания.

Эта традиция лежит в основе развития нашей школы в современных условиях. Эту же цель преследует разработанная программа.

Что же такое здоровье? Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни». Образ жизни, состояние экологии, организация питания, наличие вредных привычек, наследственность - все это слагаемые здоровья человека.

В последнее время показатели состояния здоровья населения ухудшаются. Особую тревогу вызывает здоровье детского населения. Каждый 4-ый школьник страдает хроническими заболеваниями. Особое беспокойство вызывают слабоуспевающие дети, большинство которых из социально-неблагополучных, неполных семей. Значительная часть слабоуспевающих детей предъявляет многочисленные жалобы неврологического характера. Уровень здоровья у этой категории детей ниже, сниженным оказался и уровень физиологической зрелости.

Исследования РАО показывают, что около 25- 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным - с 3,9% до 12,3%, с нервно-психологическими расстройствами - с 5,6% до 16,4%, с нарушениями осанки - с 1,9% до 16,8%. В этой ситуации все чаще приходится задумываться, как школа может повлиять на улучшение состояния здоровья школьников.

Особое значение имеют условия обучения - освещенность, соответствие мебели анатомо-физиологическим особенностям ребенка, воздухообмен, температурный режим, организация рационального питания.

Высокая суммарная нагрузка в школе и дома диктует необходимость рационализации режима дня, правильной организации внеучебного времени, расширения занятий детей физической культурой и спортом.

Особое внимание следует уделять урокам физической культуры, проблеме их организация и методики проведения.

Перед учителями перед учителями следует задачу апробации на уроках новых методов проведения занятий с более высоким уровнем двигательной активности, учетом индивидуальных особенностей, уровня физической подготовленности, интересов и потребностей детей. Введение во всех классах различных оздоровительных методик.

Особое значение приобретает разъяснительная работа с обучающимися, родителями о важности систематических занятий детей физическими упражнениями, воспитания у них привычки самостоятельно играть, бегать, совершать прогулки, выполнять утреннюю гимнастику и т. д.

В этом направлении в школе систематически в течение года осуществляется

- ✓ работа спортивных секций
- ✓ контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм
- ✓ динамические паузы во время занятий
- ✓ физминутки во время уроков
- ✓ игры на свежем воздухе
- ✓ ведутся классные часы по основам здорового образа жизни
- ✓ агитационная работа через информационный стенд и сменные выставки плакатов и бюллетеней
- ✓ профилактические мероприятия в начальной школе
- ✓ мероприятия ежегодной диспансеризации
- ✓ мониторинг заболеваемости
- ✓ отслеживание качества и организации горячего питания
- ✓ инструктирование по ТБ учителей и школьников
- ✓ регулярная дезинфекция помещений
- ✓ совершенствование материально-технической базы

Вышеназванные мероприятия и курсы призваны обеспечивать дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом их психологических и возрастных особенностей, половых различий, а также их семейной ситуации и социокультурной ситуации микрорайона школы.

Целью программы является создание в школе оптимальных условий работы в здоровьесберегающей и здоровьесформирующей парадигме.

Настоящая программа призвана решить ряд воспитательных и социальных проблем и позволяет сгладить следующие современные негативные явления и тенденции:

- неудовлетворительное состояние психического и физического здоровья и угроза ухудшения генофонда страны;
- низкий экономический, культурный уровень населения;
- социальная незащищенность детей;
- факты насилия и жестокости по отношению к детям со стороны семьи, улицы;
- общее семейное неблагополучие;
- некомпетентность большинства родителей в вопросах сохранения здоровья, защиты и охраны прав детей;
- рост правонарушений и преступности среди детей и юношества;
- распространение алкоголизма и наркомании.

Она направлена на развитие личности ребенка, с опорой на ценностные ориентиры, такие как: здоровье (психическое и физическое), семью, Отечество, культуру, нравственность

Социально-психологической службой школы ведется в этом направлении следующая работа:

- диагностика эмоционально-личностного состояния обучающихся по аспектам:
- самооценка,
- уровень тревожности,

- способы психологической защиты,
- индивидуальное и групповое консультирование по результатам диагностики;
- тематически психологические классные часы, направленные на формирование навыков межличностного общения, способов решения конфликтных ситуаций;
- психолого-профилактические беседы в ходе родительских собраний по профилактике психосоматических заболеваний и созданию условий для обеспечения психологического здоровья обучающихся;
- исследования уровня адаптации обучающихся (по различным возрастным группам), уровня утомляемости и факторов, влияющих на них;
- организация и проведение тренингов районным наркологом и психологом;
- родительский, ученический, учительский всеобуч по профилактике наркомании, который включает в себя: диагностику видов

2. Цель программы

Создание в школе оптимальных условий работы в здоровьесберегающей и здоровьесформирующей парадигме.

3. Задачи программы:

- сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса, как триединства физического, психического и социального здоровья;
- формирование «здорового социума» школы и микрорайона;
- формирование культуры здоровья и навыков ЗОЖ как универсальной базовой ценности, отражающей нравственную зрелость человека, являющейся критерием его личностного роста, условием и фактором его полноценной жизнедеятельности, показателем творческого потенциала.

4. Направления деятельности

- Материально-техническое обеспечение образовательного учреждения;
- Мониторинг и коррекция развития обучающихся;
- Организация рационального питания;
- Формирование валеологических знаний у учителей, обучающихся и их родителей (беседы врачей - специалистов);
- Профилактика заболеваний детей и подростков;
- Предупреждение зависимого поведения (курения, алкоголизации, употребления психоактивных веществ);
- Воспитание культуры потребления медицинских услуг;
- Соблюдение валеологических требований на занятиях и во внеурочной деятельности;
- Профилактика травматизма и основы личной безопасности;
- Совершенствование системы спортивно - оздоровительной работы;
- Мониторинг и совершенствование гигиены помещения, школьного двора, спортивных сооружений;
- Контроль над выполнением мероприятий по укреплению и сохранению здоровья обучающихся

5. Участники программы: педагоги, родители, обучающиеся МОБУ СОШ№3

6. Сроки реализации программы: 2020-2025

7. Показатели эффективности программы:

1. Снижение уровня заболеваемости детей
2. Формирование мотивации, практических знаний и умений по обеспечению здорового образа жизни
3. Увеличение количества детей, занимающихся спортом

4. Устойчивость психических показателей детей.
5. Снижение количества ситуаций, представляющих опасность для здоровья школьников;
6. Увеличение количества детей, охваченных горячим питанием

*В ходе реализации программы обучающиеся должны **знать**:*

- Значение здорового образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- Способы сохранения здоровья, профилактические мероприятия от простудных и других инфекционных заболеваний;
- Правила здорового питания;
- Значение физкультуры и спорта в жизни человека;
- Правила и нормы поведения во время учебных занятий, соревнований, игровой деятельности, нахождения вблизи водоема, железной дороги и в общественном транспорте;
- Лечебные свойства растений, произрастающие в нашей местности, уметь их использовать для профилактики.

*Учащиеся должны **уметь**:*

- Правильно строить режим дня, выполнять его;
- Применять на практике основные нормы гигиены.
- Принимать активное участие в реализации проектов направленных на укрепление здоровья;
- Оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях;
- Удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течение всего дня;
- Распознавать и анализировать опасные ситуации.

Учебно-педагогический блок:

1. Система работы педагогов;
2. Работа социально – психолога - педагогической службы (анкетирование обучающихся, оказание психологической и социальной поддержки).

Оздоровительно-воспитательный блок:

1. Система классных часов;
2. Система общешкольных и классных родительских собраний
3. Система внеклассных мероприятий;
4. Работа школьной столовой (организация горячего питания, витаминизация пищи).
5. Работа медицинской службы (плановые профосмотры, профилактические прививки, просветительская работа).

Базовая модель организации работы образовательного учреждения по формированию у обучающихся экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

Работа школы по реализации программы реализуется в три этапа.

<p>Первый этап (организационный) Анализ состояния и планирование работы школы</p>	<p>Анализ состояния и планирование работы по организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактике вредных привычек; организации просветительской работы с учащимися и родителями (законными представителями); выделению приоритетов в работе с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся на ступени начального общего образования.</p>	<p>Сентябрь 2020</p>
<p>Второй этап Организация просветительской, учебно-воспитательной и методической работы школы.</p>	<p>Просветительно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает: внедрение в систему работы образовательного учреждения дополнительных образовательных курсов, которые направлены на формирование экологической культуры обучающихся, ценности здоровья и здорового образа жизни и могут реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс; лекции, беседы, консультации по проблемам экологического просвещения, сохранения и укрепления здоровья обучающихся, профилактике вредных привычек; проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни; создание в школе общественного совета по реализации Программы, включающего представителей администрации, обучающихся старших классов, родителей (законных представителей), представителей детских физкультурно-оздоровительных клубов, специалистов по охране окружающей среды.</p>	<p>2020-2025</p>

	2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников школы и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей: проведение лекций, консультаций, семинаров, круглых столов, родительских собраний, заседаний кафедр, педагогических советов по данной проблеме; 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 природоохранных, оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.	
Третий этап (аналитический)	Анализ результатов работы, корректировка методик, разработка методических рекомендации по организации формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Формирование банка методических разработок уроков, внеклассных мероприятий, классных часов.	Июнь 2025

Основные направления, формы и методы реализации программы

На первое место в урочной и внеурочной деятельности выдвигается опыт применения формируемых усилиями всех учебных предметов универсальных учебных действий, ценностных ориентаций и оценочных умений, социальных норм поведения, направленных на сохранение здоровья и обеспечение экологической безопасности человека и природы. Формируется личный опыт самоограничения при решении ключевого противоречия экологического сознания этого возраста «хочу — нельзя» и его эмоционального переживания.

Основными источниками содержания выступают экологические образы в традициях и творчестве разных народов, художественной литературе, искусстве, а также элементы научного знания.

Наиболее эффективный путь формирования экологической культуры, ценности здоровья, здорового образа жизни — самостоятельная работа обучающихся, направляемая и организуемая взрослыми: учителями, воспитателями, психологами, взрослыми в семье. Самостоятельная работа способствует активной и успешной социализации младшего школьника, развивает способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Основные виды деятельности обучающихся: учебная, учебно - исследовательская, образно-познавательная, игровая, рефлексивно-оценочная, регулятивная, креативная, общественно полезная.

Виды учебной деятельности, используемые в урочной и внеурочной деятельности: ролевые игры, проблемно-ценностное и досуговое общение, проектная деятельность, социально-

творческая и общественно полезная практика.

Формируемые ценности: природа, здоровье, экологическая культура, экологически безопасное поведение.

Формы учебной деятельности, используемые при реализации программы: исследовательская работа во время прогулок, в музее, деятельность классной или школьной газеты по проблемам здоровья или охраны природы, мини-проекты, дискуссионный клуб, ролевые ситуационные игры, практикум-тренинг, спортивные игры, дни здоровья.

Основные формы организации внеурочной деятельности: развивающие ситуации игрового и учебного типа.

Структура системной работы школы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Структура системной работы МБОУ СОШ №3 г. Михайловска включает в себя:

- здоровье – берегающую структуру;
- рациональную организацию урочной и внеурочной деятельности;
- организация культурно – оздоровительной работы;
- реализация дополнительных образовательных программ;
- просветительская работа с родителями.

Здоровьесберегающая инфраструктура школы включает:

Расписание, соответствующее нормам СанПин

Состояние и содержание здания и помещений школы соответствует санитарным и гигиеническим нормам, оборудована пожарная сигнализация, запасные выходы, тревожные кнопки на каждом этаже, ежегодно проводится инструктаж с работниками школы по действиям в случае возникновения чрезвычайных ситуаций;

Столовая на 100 мест включает пищеблок, обеденный зал, а также помещения для хранения продуктов питания;

Организовано горячее питание (завтрак, обед,);

В школе 40 учебных кабинетов, оснащенных необходимым оборудованием,

Учебные кабинеты начальной школы оснащены: АРМ учителя, компьютерами, телевизорами и видеоманиторами, дидактическим материалом, специальной мебелью, в наличии тренажёры для глаз, медиатека физминуток и физпауз, во всех кабинетах соблюдается режим освещённости;

Уроков физической культуры – 3 часа в неделю

Спортивные залы школы оснащены гимнастическим оборудованием, игровые площадки (волейбол, баскетбол, гандбол) оснащены спортивным инвентарём (сетки, мячи, стойки), школьный стадион имеет беговую дорожку, игровое футбольное поле;

Группы здоровья: основная -70% , подготовительная – 30% обучающихся. Основные проблемы: желудочно-кишечный тракт, зрение, опорно-двигательный аппарат, простудные заболевания

Медицинский, процедурный кабинеты оснащены необходимым медицинским оборудованием , лицензированы , в них работают квалифицированные специалисты;

Организованы занятия с логопедом, можно получить консультации квалифицированного психолога, работают социальный педагог, преподаватель-организатор ОБЖ, учителя физической культуры высшей категории.

Формирование представлений об основах экологической культуры включает:

Усвоение элементарных представлений об экокультурных ценностях, о традициях этического отношения к природе в культуре народов России, других стран, нормах экологической этики, об экологически грамотном взаимодействии человека с природой (в ходе изучения инвариантных и вариантных учебных дисциплин, бесед, просмотра учебных фильмов).

Получение опыта эмоционально-чувственного непосредственного взаимодействия с природой, экологически грамотного поведения в природе (в ходе экскурсий, прогулок, туристических походов и путешествий по родному краю).

Получение первоначального опыта участия в природоохранительной деятельности (в школе и на пришкольном участке, экологические акции, десанты, высадка растений, создание цветочных клумб, очистка доступных территорий от мусора, подкормка птиц), в деятельности школьных экологических патрулей, участие в создании и реализации коллективных природоохранных проектов.

Участие в экологических акциях школы и города, проектной деятельности.

Усвоение в семье позитивных образцов взаимодействия с природой (при поддержке родителей (законных представителей), расширение опыта общения с природой, заботы о животных и растениях, участие вместе с родителями (законными представителями) в экологической деятельности по месту жительства).

Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся.

Организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся направлена на повышение эффективности образовательного процесса, снижение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, а именно:

Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеурочной

Кабинеты оборудованы специальной мебелью, на уроках строго соблюдаются все требования к использованию ИКТ и других технических средств обучения;

Используются методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся, новые технологии обучения тщательно изучаются с позиций здоровьесбережения детей (игровые, развивающие, технологии дифференцированного и личностно-ориентированного обучения, информационно-коммуникационные технологии);

Организована постоянная работа службы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса по вопросам учёта индивидуальных особенностей развития детей, темпа их развития и темпа деятельности;

Профилактическая работа с учащимися организована по направлениям

- профилактика дорожного травматизма,
- профилактика употребления ПАВ,
- поведение в чрезвычайных ситуациях,
- профилактика правонарушений;

Здоровьесберегающие технологии на уроках используют 100% педагогов.

Организация культурно – оздоровительной работы

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима, нормального физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает: полноценную и эффективную работу с учащимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);

рациональную организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;

организацию часа активных движений (динамической паузы) между 3-м и 4-м уроками;

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 здоровья, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Направления работы

Организация работы спортивных секций по футболу, волейболу, баскетболу, тхэквондо.

Проведение спортивных соревнований и праздников на всех ступенях обучения (внутришкольные, районные, городские).

Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены, минутки здоровья).

Активное использование в начальной школе зон двигательной активности.

Активизация работы по обеспечению безопасности обучающихся во время занятий физической культурой, спортивных мероприятий (правила техники безопасности при выполнении различных упражнений, смены видов спортивной деятельности, замена устаревшего оборудования и т.д.).

Введение третьего часа физической культуры.

Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях).

Организация динамической паузы.

Примерное планирование классных часов для обучающихся 1 – 4 классов

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Я – школьник.	Режим дня и спорт.	Поговорим о здоровье (здоровое питание).	Кто нас лечит? Что нужно знать о лекарствах.
Режим дня – основа жизни человека.	Растем здоровыми (профилактика инфекционных заболеваний).	Спорт в моей семье.	Мой поступок и мой проступок.
В гостях у ребят Мойдодыр.	Лесная аптека.	В приемной у доктора Айболита.	Как мы слышим.
Чистота – залог здоровья.	Гигиена и ее значение.	Тренировка памяти.	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.
Безопасные подходы к школе	Знайте правила движения как таблицу умноженья	Безопасность на дорогах	Безопасное лето

Примерное планирование классных часов для обучающихся 5-7 классы

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
На природе с родителями «Осенняя краса».	Личная безопасность. Меры безопасного поведения во время подвижных игр.	У нас в гостях психолог.	Как беречь здоровье.
Что такое осанка	Закаляйся, если хочешь быть здоровым!	Я и мои желания.	Правила безопасного поведения в доме.
Что такое здоровье?	Откуда берутся грязнули?	Как учиться без утомления.	Не вреди себе.
Как и чем мы питаемся.	Как защитить себя от болезней.	Зачем человек спит, или как сделать сон полезным.	Почему важно не забывать о гигиене.
Безопасные подходы к школе	Правила дорожного движения для	Безопасность на дорогах	Безопасное лето

	велосипедистов		
--	----------------	--	--

**Примерное планирование классных часов
для обучающихся 8-9 классы**

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Твое здоровье в твоих руках.	Зачем нужны витамины и прививки.	Кто мы есть?	Разговор о правильном питании.
Диагностика здорового образа жизни. Знакомство с «дневником здоровья».	Правила поведения на водоеме. Меры безопасности.	Вредные привычки. Как сказать: «Нет»?	Курильщик – сам себе могильщик.
Зачем человеку сон? Как сделать его полезным?	Первая помощи при травмах.	Зимние виды спорта. Соблюдение правил безопасности.	Наше настроение и здоровье
Воспитание здоровых привычек	Осторожно, гололед.	Отдых для здоровья.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.
Мы - пешеходы	История дорожных знаков	Автомобиль, дорога, пешеход	ПДД – за безопасность движения на дорогах

**Примерное планирование классных часов
для обучающихся 10-11 классы**

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Почему люди курят?	Защитные механизмы человеческого организма.	Ослепительная улыбка на всю жизнь.	Умей сказать : «Нет!»
Диагностика здорового образа жизни. Работа с «дневником здоровья».	Эмоции, чувства и здоровье.	Гигиена и культура быта.	Мифы о «пользе» алкоголя.
Правильно ли мы едим?	Первая помощи при ожогах и обморожениях.	Как избежать отравления?	Сначала подумай, нужны ли в твоей жизни наркотики и алкоголь?
Физическое развитие и спорт.	Действие никотина на организм человека.	Самооценка как регулятор поведения. Как повысить самооценку.	Борьба за здоровый образ жизни в мире и у нас в стране.
Безопасность дорожного движения	Обязанности пешеходов, водителей, пассажиров	Правовая ответственность водителей за нарушение ПДД Административная, уголовная, гражданская, автострахование.	Тестирование на знание правил дорожного движения

Культурно – оздоровительные мероприятия:

<i>Мероприятие</i>	<i>Начальное звено</i>	<i>Среднее</i>	<i>Срок</i>
--------------------	------------------------	----------------	-------------

		<i>и старшее звено</i>	<i>проведения</i>
<i>Дни здоровья</i>			<i>1 раз в четверть</i>
<i>Рейды</i>	«Чистота – залог здоровья» «Сохраним природу Ставрополя»	«Чистота – залог здоровья» «Сохраним природу Ставрополя»	<i>Ноябрь апрель</i>
<i>Мероприятия по ОБЖ</i>	Отработка навыков ГО День защиты детей	Отработка навыков ГО День защиты детей	<i>Постоянно апрель</i>
<i>Беседы с медицинской сестрой школы</i>	«Будем беречь здоровье»; «Здоров будешь -все добудешь» «Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим»;	Разговор о правильном питании. «За здоровый образ жизни» Половое воспитание5 девочек	<i>Весь период</i>
<i>Мероприятия в рамках месяца борьбы с вредными привычками</i>	Просмотр тематических презентаций, мультфильмов Изготовление классных газет Выступление агитбригад Тематические классные часы	Просмотр тематических презентаций, фильмов, Изготовление буклетов, информационных стендов, видеороликов. Тематические классные часы Круглые столы Встречи со специалистами: нарколог, венеролог.	<i>Ноябрь</i>
<i>Мероприятия в рамках месяца физической культуры и спорта</i>	Смор - конкурс рисунков «О, спорт, ты мир! » Спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья» Конкурс физоргов классных коллективов Соревнования «Нон – стоп» Единый классный час: 1-4 классы «Рецепт здоровья» игровая программа Фитнес – марафон	Оформление стенда «Физкультура и спорт». Соревнования по пионерболу – 5-8 классы (группы смешанные) Турнир по волейболу 9-11 классы Турнир по шашкам 5 – 11 классы Конкурс физоргов классных коллективов Соревнования «Нон – стоп» Единый классный час: 5-8 классы «Если хочешь быть здоров...» 9-11 классы «О спорт, ты – мир. История олимпийского движения»	<i>январь</i>
<i>Мероприятия в рамках месяца Здоровья</i>	Конкурс рисунков «Я через пятьдесят лет» Всемирный день здоровья День защиты Детей Урок по «Основам безопасности жизнедеятельности» Всемирная неделя иммунизации «Защитите свой мир – вакцинируйтесь» Встречи обучающихся школы с людьми, в течении всей жизни	Смотр – конкурс агитационных плакатов "Я здоров и НЕ зависим" для 7 – 11 классов Всемирный день здоровья День защиты Детей Урок по «Основам безопасности жизнедеятельности» Всемирная неделя иммунизации «Защитите свой мир – вакцинируйтесь» Круглый стол для обучающихся 8 – 11 классов «Я здоров и НЕзависим» Анонимное тестирование на употребление наркотических	<i>апрель</i>

	пропагандирующими ценностью здорового и активного образа жизни	препаратов Встречи обучающихся школы с людьми, в течении всей жизни пропагандирующими ценностью здорового и активного образа жизни Дискуссионный клуб. Просмотр и обсуждение социальных роликов анти – табачной, - алкогольной, - наркотической направленности.	
Работа социально-психологической службы	Анкетирование, тестирование, групповые и индивидуальные коррекционные занятия	Анкетирование, тестирование, групповые и индивидуальные коррекционные занятия, помощь перед экзаменами (ГИА, ЕГЭ), работа с трудными детьми и семьями, психологические игры и тренинги	Весь период

**Примерный план
организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе**

№	Мероприятия	Дата проведения
1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня:	
а)	утвердить на совещании при директоре порядок проведения гимнастики до занятий, физкультминуток, подвижных игр на переменах;	до 1 сентября
б)	назначить ответственных по проведению оздоровительных мероприятий в школе и провести для них инструктаж;	до 8 сентября
в)	Провести совещание с педагогическими работниками о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики до занятий, подвижных игр на переменах и физкультминуток;	до 8 сентября
г)	провести семинар для учителей начальных классов по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме дня, планирования и проведения внеклассной работы с младшими школьниками;	До 1 сентября
д)	определить каждому классу места для проведения гимнастики до занятий и подвижных игр на переменах; подготовить мелкий спортивный инвентарь и назначить ответственных за его хранение и выдачу;	До 1 сентября
е)	проводить гимнастику до занятий, подвижные игры и занятия физическими упражнениями на больших переменах;	Ежедневно со 2 сентября
ж)	проводить физкультминутки на общеобразовательных уроках в 1-11 классах.	На 2-4-м уроках в 1-4 классах; На 4-6-м – в 5 -11 классах
2	Занятия физическими упражнениями и игры в группах продлённого дня:	Ежедневно
	Физкультминутки во время выполнения домашних заданий; прогулки и экскурсии; физические упражнения и игры в часы отдыха (подвижные, спортивные, упражнения с мячами и т.д.); Занятия в спортивных секциях и кружках.	Ежедневно 2- раза в неделю
3.	Спортивная работа в классах и секциях:	
а)	Провести выборы в Министерство физической культуры и спорта органов ученического самоуправления для проведения утренней гимнастики, судейства соревнований, организации спортивных	до 15 сентября

	мероприятий, подготовки команд классов (оформить приказом по школе);	
б)	Утвердить расписание занятий секций и кружков, тренировок команд классов;	до 15 сентября
в)	Возобновить работу по подготовке команд классов по видам спорта, включённым во внутришкольную спартакиаду;	с 16 сентября
г)	организовать работу секций: волейбола; баскетбола; футбола; туризма; тхэквондо	с 16 сентября
4	Внеурочная работа в школе:	
	Соревнование по мини – футболу (девочки/мальчики) 3 – 11 класс	сентябрь
	День здоровья	сентябрь
	Полевой лагерь «Солнечный»	сентябрь
	Школа безопасности	сентябрь
	Слет учителей	сентябрь
	Всероссийский день здоровья. Эстафеты 1 – 11 классы	октябрь
	Фитнес – марафон для 1 классов	октябрь
	Соревнования «Летающий мяч» 1 – 8 классы	ноябрь
	Соревнования по баскетболу 9 – 11 классы	ноябрь
	Товарищеская встреча учителя – сборная обучающихся баскетбол 9 – 11 классы	ноябрь
	Спортивные соревнования «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам»; 1 – 11 классы	ноябрь
	Сказочные эстафеты 1 – 4 классы	декабрь
	Соревнования по волейболу 5 – 11 классы	декабрь
	Товарищеская встреча учителя – сборная обучающихся волейбол 9 – 11 классы	декабрь
	<i>Месяц физкультуры и спорта</i>	январь
	«Мама, папа, я – спортивная семья» 1- 4 классы	январь
	Соревнования по пионерболу 5 – 8 классы	январь
	Волейбольный турнир 9 – 11 классы	январь
	Товарищеская встреча сборная учителей – сборная родителей и обучающихся волейбол 9 – 11 классы	январь
	Соревнования «А ну – ка, мальчики» 1 – 11 классы	февраль
	День здоровья – Легкоатлетические соревнования 1 – 11 классы	март
	День защиты детей 1 – 11 классы	апрель
5	Агитация и пропаганда	
а)	Оформить уголок физической культуры, стенд «Лучшие спортсмены школы»; стенд с призами, вымпелами, грамотами, расписанием внеклассных занятий; фотомонтажи;	Сентябрь
б)	Создать лекторскую группу из числа обучающихся отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной и специально медицинской группе и организовать проведение бесед и лекций по классам на темы: «Утренняя гимнастика школьника», «Олимпийские игры», «Гигиена школьника»....	К 20 октября
в)	Выпускать информационный листок спортивных событий в школе;	в течение года
д)	Организация и проведение тематических месяцев «Школа против	ноябрь, январь,

	наркотиков и СПИДа», «Физической культуры и спорта», «Безопасности»	февраль
е)	Организовать выступления физкультурников на утренниках и школьных вечерах.	в течение года
7	Подготовка физкультурно-спортивного актива:	
а)	Провести семинар с инструкторами – физорганами из числа обучающихся 8-10 классов;	сентябрь
б)	Провести семинар судей накануне соревнований на первенство школы по: Лёгкой атлетике, Баскетболу, Волейболу, футболу;	сентябрь ноябрь декабрь январь март
8	Работа с родителями обучающихся и педагогическим коллективом:	
а)	Лекции для родителей на темы: «Личная гигиена школьника», «Распорядок дня и двигательный режим школьника» «Воспитание правильной осанки у детей»;	Ноябрь Октябрь Сентябрь
б)	Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье, закаливания и укрепления их здоровья;	
в)	Привлекать родительскую общественность к проведению спортивных праздников, «дней здоровья», т.д.	В течение года

Примерный план мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма (ДДТТ)

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1	Издать приказ об организации в школе работы по предупреждению ДДТТ, назначить ответственного за организацию работы по профилактике ДДТТ	август
2	Утвердить план работы кружка ЮИД «Светофор»	сентябрь
3	Включить в планы воспитательной работ классных руководителей вопросы профилактики ДДТТ	сентябрь
1.	Совещание при заместителе директора по ВР по проведению Декады безопасности дорожного движения	август апрель
2.	Инструктаж с учителями по проблеме безопасности на дорогах перед уходом детей на каникулы.	в течение учебного года
3.	Организационное совещание при заместителе директора по ВР по организации и проведению школьного тура конкурса «Безопасное колесо».	апрель
4.	Произвести подписку на издание «ДДД	октябрь
5.	Обновить уголок по безопасности дорожного движения.	сентябрь
6.	Организовать работу кружка «ЮИД»	октябрь
	Встреча с сотрудником ГИБДД под девизом «День знаний и Правил дорожного движения» в рамках Декады безопасности дорожного движения.	сентябрь, май.
	Декада безопасности дорожного движения «Внимание, дети!».	август - сентябрь май - июнь
	Участие во всероссийской детской эстафете безопасности «Дорога – символ Жизни»	сентябрь
	Разработка и оформление маршрута безопасного движения в школу и	1-е полугодие

	обратно для обучающихся начальной школы.	
	Участие в ежегодной акции совместно с ГАИ ГИБДД Шпаковского района «Письмо водителю»	сентябрь
	Праздник «Посвящение первоклассников в пешеходы»	сентябрь
	Выступление агитбригады отряда ЮИД.	2-е полугодие
	Инструктивные занятия по проблеме безопасности на дорогах.	Ежемесячно по плану
	Школьный этап конкурса «Безопасное колесо»	апрель
	Разработка материалов по правилам дорожного движения для Дня защиты детей.	апрель
	Участие в районном конкурсе «Безопасное колесо»	апрель
	Участие во Всероссийской акции «Внимание, дети», посвящённой окончанию учебного года.	До 30 мая
	Участие в мероприятиях «У светофора каникул нет».	Июнь
1.	Сотрудничество с ГИБДД Шпаковского района в вопросах предупредительно-профилактических и пропагандистско-воспитательных мероприятий по предупреждению ДДТТ.	В течение года
2.	Освещение вопросов безопасности на дорогах на классных родительских собраниях	В течение года
3.	Круглый стол с родителями, педагогами и сотрудниками ГИБДД по вопросам предупреждения ДДТТ.	
4.	Общешкольные и классные родительские собрания о предупреждении ДДТТ	

Реализация дополнительных образовательных программ

Реализация дополнительных образовательных программ, направленных на повышение уровня знаний и практических умений обучающихся в области экологической культуры и охраны здоровья, предусматривает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения дополнительных образовательных курсов, направленных на формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;
- организацию в образовательном учреждении кружков, секций, факультативов по избранной тематике;
- проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных соревнований, конкурсов, праздников и т. п.

Эффективность реализации этого направления зависит от деятельности всех педагогов.

Формы подведения итогов: соревнования, конкурсы, оформление альбомов, стендов о знаменитых спортсменах города и страны, проведение малых спартакиад, организация походов с родителями, презентации проектов об истории происхождения видов спорта и организации Олимпийских игр, составление мониторинга собственных достижений; экологические конкурсы, викторины, агитбригады, защита проектов, участие в экологических акциях.

Преподавание дополнительных образовательных курсов, направленных на формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, предусматривает разные формы организации занятий: интеграцию в базовые образовательные дисциплины, факультативные занятия, занятия в кружках, проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий, организацию тематических дней здоровья.

Просветительская работа с родителями.

Основные направления просветительской и мотивационной работы

Направление деятельности	Задачи	Содержание
--------------------------	--------	------------

<p><i>Санитарно-просветительская работа по формированию здорового образа жизни</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни. 2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности. 3. Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни 	<p>Проведение уроков здоровья, проведение классных часов и общешкольных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности совместно с родителями.</p> <p>Проведение тематических классных и общешкольных родительских собраний.</p>
<p><i>Профилактическая деятельность</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья. 2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья. 3. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу. 4. Профилактика травматизма 	<p>Система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье.</p> <p>Система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки классных комнат, школы; соблюдение санитарно-гигиенических требований.</p> <p>Система мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми и родителями.</p> <p>Профилактика утомляемости: проведение подвижных перемен; оборудование зон отдыха.</p>
<p><i>Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта. 2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье. 3. Содействие развитию детскому и взрослому спорту и туризму. 	<p>Увеличение объёма и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе: организация подвижных игр; соревнований по отдельным видам спорта; проведение олимпийских игр, спартакиады, дней здоровья.</p> <p>Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми тренеров ДЮСШ, родителей.</p>

Примерная тематика родительских собраний

1-4 классы

- Трудности адаптации первоклассников в школе.
- Особенности интеллектуального и личностного развития младших школьников.
- Питание человека. Роль витаминов для роста и развития человека развития младших школьников .
- Компьютер и телевизор - как ограничить вред для ребенка?

- Как организовать отдых ребенка в каникулы.
- Безопасность детей на дороге

Примерная тематика родительских собраний 5-6 классы

- Физическое развитие ребенка в школе и дома.
- Домашние задания и их назначения. Как мы к ним относимся.
- Спорт: нужен ли он вашему ребенку?
- Утомляемость ребенка и как с ней бороться.
- Безопасность детей на дороге

Примерная тематика родительских собраний 8-9 классы

- Конфликты с ребенком и пути их разрешения.
- Эмоции положительные и отрицательные.
- Как повысить самооценку ребенка и почему это важно?
- ГИА без стрессов.
- Безопасность детей на дороге

Примерная тематика родительских собраний 10-11 классы

- Темперамент вашего ребенка.
- Мой ребенок стал взрослым. Встреча со школьным врачом.
- Как научить дочь или сына говорить «Нет!».
- ЕГЭ без стрессов.
- Безопасность детей на дороге

Универсальные компетенции, формирующиеся у обучающихся в процессе освоения содержания программы:

- ✓ умение организовывать собственную жизнедеятельность для достижения полного благополучия;
- ✓ активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;
 - ✓ доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты изучения программы:

- ✓ активное включение обучающихся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- ✓ проявление у детей:
- ✓ позитивных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- ✓ дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- ✓ оказание школьниками бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья.

Метапредметные результаты изучения программы:

- ✓ давать объективную оценку здоровья как социокультурному феномену, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- ✓ защищать и сохранять личное и общественное здоровье позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологическим возрастным особенностям;
- ✓ планировать и организовывать самостоятельную деятельность (учебную и досуговую) с учетом требований сохранения и совершенствования здоровья;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- ✓ управлять своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия;
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами и совершенствовать с учетом индивидуальных особенностей.

Критерии оценки реализации программы формирования экологической культуры здорового и безопасного образа жизни.

№	Критерии	Показатели	Измерители
1.	Количество педагогов, гигиенически рационально организующих свои уроки.	Оптимальная плотность урока, чередование видов учебной деятельности, использование ТСО, наличие физкультминутки, эмоциональных разрядок.	Посещение уроков, анкетирование.
2.	Количество случаев заболеваний, перенесённых обучающимися.	Снижение показателей.	ШСОКО
3.	Количество обучающихся, имеющих положительную динамику показателей тревожности и эмоционального стресса.	Снижение уровня тревожности и эмоционального стресса.	Анкетирование. Наблюдение.
4.	Численность обучающихся, у которых отмечается благоприятная динамика состояния здоровья.	Увеличение численности.	Наблюдение школьного медработника. Результаты мед. осмотров.
5.	Уровень эмоционально-психологического климата в классных коллективах	Положительная динамика результативности	Анкетирование, итоги исследования адаптации 1-в
6.	Удовлетворённость обучающихся школьной жизнью.	Повышение уровня удовлетворённости обучающихся школьной жизнью.	Анкетирование.
7.	Степень сформированности у обучающихся установок на здоровый образ жизни.	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.	Анкетирование.
8.	Объём двигательной активности во внеурочное время	Увеличение показателя	Анализ участия в секциях, спортивных мероприятиях.
9.	Установка на использование здорового	Положительная динамика результативности	Анкетирование. Наблюдение за

	питания	анкетирования по данному вопросу; 100% охват горячим питанием	питанием.
10.	Использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей.	Отрицательная динамика уровня заболеваемости опорно-двигательного аппарата (исключая заболевания органического генеза, травматического характера).	Анкетирование. Учет времени на занятия физкультурой.
11.	Развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.	Анкетирование. Наблюдение.
12.	Знание негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания).	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.	Анкетирование.
13.	Становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.	Анкетирование. Наблюдение.
14.	Потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.	Анкетирование.
15.	Развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.	Анкетирование.
16.	Знание правил поведения на природе и бережного отношения к окружающей среде.	Положительная динамика результативности тестирования по данному вопросу.	Тестирование

Оценка эффективности реализации программы

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

Мониторинг представляет собой информационно-аналитическую систему, позволяющую осуществить диагностику текущего состояния показателей экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни школьников, физического здоровья обучающихся, их физического

развития и является медико-психолого-социально-педагогическим исследованием. Таким образом, при его проведении для получения комплексной информации должны активно взаимодействовать учителя, медицинские работники и родители обучающихся. Мониторинг проводится с целью получения информации, необходимой для принятия обоснованных управленческих решений по укреплению здоровья.

Основные этапы мониторинга:

1 этап – подготовительный, определяет цели, объекты, сроки и инструментарий проведения мониторинга;

2 этап – практический, в ходе которого осуществляется сбор информации, наблюдение, собеседование, тестирование, анкетирование, контроль знаний, умений, навыков, способностей и склонностей школьников;

3 этап – аналитический, сведение в единое целое всей информации о воспитанниках (семья, родители, мнение учителей, собственное наблюдение, результаты диагностирования) в карту саморазвития;

4 этап – обратной связи, здесь осуществляется проверка результатов, коррекция действий, фиксация информации, на основе сопоставления и анализа результатов мониторинга классный руководитель прогнозирует дальнейший процесс воспитания культуры здоровья школьников.

При проведении мониторинга решаются следующие задачи:

- ✓ установление факторов, оказывающих негативное воздействие на состояние физического здоровья обучающихся;
- ✓ определение неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое здоровье обучающихся;
- ✓ прогнозирование состояния физического здоровья.

Мониторинг включает в себя:

- ✓ наблюдение за состоянием физического здоровья и развития детей;
- ✓ распределение обучающихся по группам здоровья;
- ✓ охват обучающихся горячим питанием;
- ✓ пропуски учащимися уроков по болезни;
- ✓ участие обучающихся в акциях, конкурсах, спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях различного уровня;
- ✓ участие обучающихся в экологических акциях, конкурсах, мероприятиях различного уровня;
- ✓ занятость обучающихся в кружках, секциях и объединениях спортивно-оздоровительной направленности;
- ✓ занятость обучающихся в кружках, секциях и объединениях экологической направленности;
- ✓ сбор, хранение, обработку и систематизацию данных наблюдения за состоянием физического здоровья и развития обучающихся;
- ✓ подготовку предложений по вопросам укрепления здоровья;
- ✓ мониторинг успешности обучения и здоровья обучающихся в период их пребывания в образовательном учреждении.

Критерии здоровья:

1) показатели развитости средств сохранения и развития здоровья:

- наличие в образовательном учреждении средств и способов оздоровления (проведение оздоровительных мероприятий)
- обеспеченность образовательного учреждения медицинскими работниками;
- количество видов услуг профилактического и медицинского характера, оказываемых в образовательном учреждении;

2) результативные показатели:

- соответствие показателей здоровья региональным нормативам (по медицинским нормативам);
- коэффициент заболеваемости;

- динамика травматизма;
 - динамика групп риска;
 - динамика факторов риска;
 - спортивные достижения обучающихся;
 - отношение обучающихся к вредным привычкам,
 - динамика формирования установок на ведение здорового образа жизни;
 - показатели физической подготовленности;
 - динамика показателей здоровья педагогов;
- число обучающихся, занимающихся физкультурой и спортом.

Результаты, полученные в ходе мониторинга, позволяют определить эффективность деятельности педагогического коллектива и родителей по формированию у обучающихся экологической культуры, ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Система контроля за реализацией Программы

Цель: выявление имеющихся отклонений в реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, коррекция деятельности по реализации программы.

Контроль за реализацией Программы осуществляется через:

Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм при организации и осуществлении образовательного процесса.

Контроль за эффективностью использования спортзалов,

Контроль за составлением расписания уроков, графика занятий, проводимых в рамках внеурочной деятельности, графика работы кружков и секций.

Контроль за обеспечением соблюдения требований к объемам домашних заданий.

Контроль за включением вопросов здоровьесберегающей направленности в рабочие программы по предметам.

Контроль за проведением динамических пауз и подвижных перемен.

Контроль за организацией и проведением внутришкольных соревнований по различным видам спорта.

Контроль за организацией и качеством горячего питания обучающихся.

Утверждение планов воспитательной работы классов в рамках программы.

Анализ результатов мониторинговых исследований.

Контроль за организацией и проведением занятий в кружках и секциях.

Контроль за повышением квалификации специалистов (курсовая переподготовка).

ПОДПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МБОУ СОШ № 3 г. Михайловска

1. Пояснительная записка

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования МБОУ СОШ №3 г. Михайловска (далее – Программа) составлена на основе Примерной программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования.

2. Цели программы - комплексное 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 ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

3. Задачи программы:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- 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;

Программа формирования культуры здорового и безопасного 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 школе, 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, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, 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 (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, не восприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой (ребёнок всегда стремится к удовлетворению своих актуальных потребностей, он не знает, что такое будущее, и поэтому ни за что не пожертвует настоящим ради будущего и будет сопротивляться невозможности осуществления своих желаний).

4. Модель организации работы МБОУ СОШ № 3 по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни

Этапы	Мероприятия
<p><i>Первый этап</i> (организационный)</p>	<p>Анализ состояния и планирование работы МБОУ СОШ №3 по данному направлению:</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактике вредных привычек;
	<ul style="list-style-type: none"> • организации просветительской работы с учащимися и родителями (законными представителями);
	<ul style="list-style-type: none"> • выделению приоритетов в работе с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся на ступени начального общего образования.
<p><i>Второй этап</i> Организация просветительской работы</p>	<p>1. Просветительско-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • внедрение в систему работы 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;
	<ul style="list-style-type: none"> • лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;
	<ul style="list-style-type: none"> • проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
	<ul style="list-style-type: none"> • создание в школе общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, обучающихся старших классов, родителей (законных представителей).
	<p>2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников школы и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей:</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т.п.;
	<ul style="list-style-type: none"> • приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
	<ul style="list-style-type: none"> • привлечение педагогов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению

5. Принципы программы, на которых строится воспитание здорового и безопасного образа жизни:

- принцип природосообразности, предполагающий учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на основе изучения их потребностей и интересов и организация в связи с этим их здоровьесберегающей деятельности;
- принцип формирования ценностных установок школьников на здоровый образ жизни, следование которому обеспечивает формирование системы ценностей, мотивов и установок обучающихся на здоровый образ жизни;
- принцип культуросообразности (включение в культуру посредством специально ориентированной и организованной здоровьетворческой деятельности);
- принцип ориентации на саморазвитие культуры здоровья (признание подростка субъектом процесса здоровьетворческой деятельности);
- принцип здоровьетворческой активности (опора на активную личностную позицию школьников в формировании здорового образа жизни);
- принцип интеграции воспитательного воздействия, следование которому означает активное взаимодействие всех субъектов педагогического процесса: учителей, родителей и детей, направленное на обеспечение физического и психического здоровья каждого ребенка;
- принцип гуманности основан на признании индивидуальности каждого ребенка, его физического, духовного, эмоционального, социального и нравственного развития, милосердия и поддержки в критической ситуации. Проявляется это в поддержке личности в стремлении к самоопределению, помощи ребёнку в самореализации в семье, в школе, в оздоровительных, культурных, правовых, социальных, государственных и общественных учреждениях.
- принцип социальной ответственности общества за реализацию человека в творчестве, приобретение знаний, удовлетворение в общении. Он выражается в создании условий для развития одарённых детей, детей физически слабых, с отклонениями в поведении, детей – сирот, детей – инвалидов, детей – мигрантов, детей, страдающих от жестокого обращения и нуждающихся в попечительстве.

6. Основное содержание работы по направлениям.

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



Системная работа на ступени начального общего образования 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) и должна способствовать формированию у обучающихся ценности здоровья, сохранению и укреплению у них здоровья.

6.2.Здоровьесберегающая инфраструктура включает:

- 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 помещения для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
- организацию качественного горячего питания обучающихся, 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 (учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования, психолог).

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

6.3.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) обучающихся 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.

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога.

6.4.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 часа активных движений (динамической паузы);
- 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, а также всех педагогов.

6.5. Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:

- внедрение в систему работы школы программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;
- проведение дней здоровья, спортивных конкурсов, праздников и т. п.;

7. Формы организации занятий:

- интеграцию в базовые образовательные дисциплины;
- проведение часов здоровья;
- факультативные занятия;
- проведение классных часов;
- занятия в кружках;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
- организацию дней здоровья.

8. Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:

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

9. Система мер для предотвращения влияния факторов риска в школе включает:

Изучение индивидуальных особенностей каждого школьника. Важнейшим параметром являются способности детей. Косвенно дают важные сведения и аттестаты успеваемости обучающихся. Анкетирование среди школьников помогает получить информацию о том, какие предметы являются любимыми и наоборот. Вместе с детьми важно установить причины такого отношения. Для того, чтобы выявить коммуникативные связи, которые возникают между детьми проводится анкета «Умеете ли вы общаться?» Она дает информацию о том, как происходит

общение в классе. Она дополняется вопросами типа: что тебя не устраивает в общении с одноклассниками, с учителями, с родителями?

Классный руководитель изучает медицинские карты своих подопечных, из которых выявляет их заболевания. С учетом этого размещает их по рабочим столам и выделяет детей, которые требуют повышенного внимания, например, инвалидов или ослабленных детей. Доводит индивидуальные особенности школьников до тех учителей, которые работают с ними.

Выявление перегрузок среди школьников на основе изучения их режима дня и сведений о посещении кружков, секций, факультативов. Для этого проводится анкетирование, а при необходимости и беседа. Для развитых, обладающих крепким здоровьем детей, рекомендуется посещение нескольких кружков или факультативов. Однако, и в этом случае необходим индивидуальный подход. Учитель ведет наблюдение, как такая нагрузка влияет на утомляемость и здоровье детей. Педагоги помнят, что затраты времени у обучающихся на выполнение домашнего задания составляют: в начальной школе не более 1—2 часов. Школьников учат навыкам планирования своей работы и самостоятельности.

Ответственность учителя за соблюдение санитарно-технических норм. Он обязан знать их, следить за изменениями в нормативах. В его обязанности входит контроль за соблюдением данных норм (освещенность, температурный режим). Важно, чтобы мебель в классе соответствовала нормам СанПиНа. В случае неисправности педагог делает заявки на ремонт или замену инвентаря, а в случае необходимости излагает свои требования завучу, заместителю директора по АХР. Учитель, заботящийся о здоровье школьников, должен оберегать их от перегрузок, проверяя расписание.

Соблюдение техники безопасности на уроках и внеурочных мероприятиях. Для этого разработаны специальные правила. Они вывешены в кабинетах, где находятся электрические приборы, мастерские, спортивные снаряды, демонстрационные приборы и т.д. Учитель обязан добиваться того, чтобы дети знали правила техники безопасности и соблюдали их. Важнейшим условием соблюдения правил является дисциплинированность обучающихся. Кроме того, педагог своим поведением и требовательностью формирует у своих воспитанников это важное качество.

10. Использование учителями начальной школы критериев здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика:

Критерии здоровьесбережения	Характеристика
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители.
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы, решение примеров, рассматривание, списывание
Количество видов преподавания	Словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа.
Наличие и место методов, способствующих активизации	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества) Активные методы: (ученик в роли: учителя,

	исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки)
Место и длительность применения компьютеров	Умение учителя использовать компьютер как средство для дискуссии, беседы, обсуждения
Поза обучающегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек
Наличие мотивации деятельности обучающихся на уроке	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляции внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.
Психологический климат на уроке	Взаимоотношения на уроке: учитель – ученик (комфорт-напряжение, сотрудничество – авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик-ученик (сотрудничество – соперничество, дружелюбие-враждебность, активность-пассивность, заинтересованность - безразличие
Эмоциональные разрядки на уроке	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие.

11. Мероприятия по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

11.1. Урочная деятельность:

Изучение материала и выполнение учебных заданий по знакомству со здоровым образом жизни и опасностями, угрожающими здоровью людей:

Физкультура – 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 учебы;
- регулярность безопасных физических упражнений, игр на уроках физкультуры, на переменах;
- образовательные технологии, построенные на личностно ориентированных подходах, партнерстве ученика и учителя (проблемный диалог, продуктивное чтение, технология оценивания учебных успехов) – обучение в психологически комфортной, не агрессивной, не стрессовой среде.

11.2. Внеурочная деятельность:

Знакомство с правилами здорового образа жизни, укрепления здоровья, взаимосвязи здоровья физического, психического и здоровья общества, семьи в ходе различных мероприятий:

- спецкурс «Здоровое питание»»;
- спецкурс «Аэробика»;
- спецкурс «Поем вместе»
- спортивные праздники, подвижные игры (в т.ч. и с родителями);
- занятия в спортивных секциях;
- туристические походы (развитие выносливости, интерес к физической активности);
- классные часы, беседы, коллективно-творческие дела по 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», «Режим дня школьника», «Можно ли словом помочь человеку?»;
- экскурсии, видеопутешествия по знакомству с людьми, их образом жизни, губящим или укрепляющим здоровье;
- встречи-беседы с интересными людьми, ведущими активный образ жизни, сумевшими сохранить хорошее здоровье в сложной ситуации, с представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью, со спортсменами-любителями и профессионалами.

11.3. Внешкольная деятельность:

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 следование здоровьесберегающему режиму дня – учебы, труда и отдыха;
- организация коллективных действий (семейных праздников, дружеских игр) на свежем воздухе, на природе;
- отказ от вредящих здоровью продуктов питания, стремление следовать экологически безопасным правилам в питании, ознакомление с ними своих близких;
- противодействие (в пределах своих возможностей) курению в общественных местах, пьянству, наркомании.

12. Планируемые результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования.

В результате реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования должно обеспечиваться достижение обучающимися:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

месяц	Содержание работы
Сентябрь	Соревнование по мини – футболу (девочки/мальчики) День здоровья – турпоход
Октябрь	Всероссийский день здоровья. Эстафеты Фитнес – марафон для 1 классов
Ноябрь	Соревнования «Летающий мяч» Спортивные соревнования «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам»;
Декабрь	Сказочные эстафеты
Январь	<i>Месяц физкультуры и спорта</i> Конкурс талисманов Олимпийских игр «Мама, папа , я – спортивная семья»
Февраль	Соревнования «А ну – ка, мальчики»
Март	День здоровья – Легкоатлетические соревнования
Апрель	<i>Месяц здоровья</i> День здоровья День защиты детей Акция «Я здоров, я НЕзависим»

**Примерный план проведения ежегодного месячника
«Мы за здоровый образ жизни» в начальном звене школы
Сроки проведения: с 1 ноября по 1 декабря (ежегодно)**

Мероприятие	Ответственные
<i>Общешкольные мероприятия и акции</i>	
Утренняя зарядка	Зам. дир по ВР кл. руководители учителя ФК
Подвижные(музыкальные) перемены	Зам дир по ВР, отряд «Вожатый»
Беседа «Будьте здоровы!»	Мед. работник
Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров»!»	Классные руководители Преподаватель ИЗО
Видеолекторий «Здоровый образ жизни – залог успеха»	Соц. педагог
Акция «Дети против наркотиков»	Органы ученич самоуправления
Акция «День без табака»	Органы ученич самоуправления
Агитационные выступления	Зам. дир по ВР Кл. руководители
Детский праздник «В гостях у Мойдодыра»	библиотекарь, классные руководители
Акция «Всемирный день борьбы со СПИДом» (раздача ленточек, показ презентации, изготовление буклетов)	Зам.дир. по ВР, библиотекарь, волонтерский отряд школы
<i>Воспитательная работа классных руководителей</i>	
Часы общения	Кл. руководители
Физкультурные минутки на уроках	Кл. руководители
Классные родительские собрания	Кл. руководители

**Примерный план проведения ежегодного месячника
«Физкультуры и спорта» в начальном звене школы**

цель: пропаганда физкультуры и спорта, привлечение обучающихся к занятиям в спортивных секциях

Мероприятие	Ответственные
<i>Общешкольные мероприятия и акции</i>	
Утренняя зарядка	Зам. дир по ВР кл. руководители преподаватели ФК
Подвижные (музыкальные) перемены	Зам дир по ВР, отряд «Вожатый»
Конкурс рисунков	Зам дир по ВР, преподаватели изо
Спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья»	Зам. дир по ВР преподаватели ФК
Конкурс физоргов классных коллективов	Зам. дир по ВР Мин ФиС органов уч сам
Единый классный час «В здоровом теле – здоровый дух»	Классные руководители
<i>Воспитательная работа классных руководителей</i>	
Часы общения	Кл. руководители
Классные родительские собрания	Кл. руководители

Формирование представлений о здоровом образе жизни

АНКЕТА № 1

1. Интересно ли тебе на уроках?
2. Стремись ли ты узнать новое по школьным предметам?
3. Пытаешься ли найти ответ, если что-то непонятно?
4. Пытаешься ли не опаздывать на уроки?
5. Стремись ли вести себя так, чтобы не получить замечания?
6. Переживаешь ли, если приходится по какой-либо причине пропускать уроки?
7. Сам ли стираешь себе рубашки?
8. Принимаешь ли участие в трудовых делах класса?
9. Помогает ли дома по хозяйству?
10. . Совершая что-либо, задумываешься ли, как оценит это класс?
11. Пытаешься ли поддерживать класс, если его мнение не совсем совпадает с твоим личным интересом?
12. Тревожит ли тебя, какое о тебе мнение в классе?
13. Употребляешь ли иногда спиртные напитки?
14. Куришь ли ты?
15. Приходилось ли убежать из дома?

АНКЕТА № 2

1. С какого возраста, по твоему, человеку можно:
 - курить
 - употреблять спиртные напитки
 - наркотические вещества
2. Как ты относишься к ребятам, которые имеют привычки курить, выпивать (безразлично, завидую, осуждаю...)
 - мальчикам -
 - девочкам -
3. Как твои родители относятся к таким привычкам?
 - категорически против
 - осуждают
 - безразлично.
4. Твои родители
 - курят
 - употребляют спиртные напитки
 - наркотики
- отец -
- мать -
5. Пробовал ли ты (да, нет)
 - курить
 - спиртные напитки
 - наркотические вещества

АНКЕТА №3

1. Есть ли у тебя друзья, которые употребляют алкогольные напитки?
2. Как ты относишься к тезису: "Курить - это модно"?
3. Есть ли у тебя друзья, которые курят?
4. Пробовал ли ты курить? Если да, то какое ощущение ты испытывал?
5. Что такое наркотики?

Спросите себя:

- "Как я отношусь к своей внешности?"
- Нравится ли вам, как вы выглядите"
- Не вызывает ли у вас ваша внешность чувства неловкости?

АНКЕТА №4

Что мы знаем о курении

Тест При ответе на вопрос напишите сбоку "верно" или "неверно".

1. Подростки курят, чтобы "быть как все".
2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.
3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает

В пункте 1 представлен список из 15 ценностей. Прочтите их внимательно и расставьте по порядку важности для Вас: той ценности, которая для Вас в жизни является самой главной, присвойте номер 1 и поставьте его в скобки рядом с этой ценностью. Затем из оставшихся ценностей выберите самую важную и поставьте напротив нее номер 2. Таким образом, оцените по степени важности все ценности и поставьте их номера в скобках напротив соответствующих ценностей.

В пункте 2 Вам предлагается список из 12 составляющих здорового образа жизни. Прочтите их внимательно и выберите тот признак, который Вы считаете самым главным для здорового образа жизни. В клетке рядом с ним поставьте номер 1. Затем из оставшихся составляющих выберите тот, который, по Вашему мнению, является самым главным, и поставьте напротив него цифру 2. Таким образом, оцените важность для здорового образа жизни всех признаков. Наименее важный останется последним и получит номер 12.

Часть А

1. Я считаю, что здоровый образ жизни - это . . .
2. Считаете ли Вы, что здоровый образ жизни необходим ?
 - а) да
 - б) затрудняюсь ответить
 - в) нет

Почему Вы так считаете?

3. Я считаю, что соблюдаю здоровый образ жизни на..... %, потому что я
4. Я хотел бы вести:
 - а) более здоровый образ жизни
 - б) такой же образ жизни, как в данный момент

Часть Б

1.Ценности

материальная обеспеченность	()
здоровье	()
семья	()
дружба	()
красота	()
счастье других	()
любовь	()
познание	()
развитие	()
уверенность в себе	()
творчество	()

2.Составляющие здорового образа жизни

занятие спортом	()
правильное и полноценное питание	()
режим дня	()
гигиена	()
не употреблять наркотики	()
не употреблять алкоголь	()
не курить	()
соблюдение инструкций по технике безопасности	()
соблюдение правил дорожного движения	()
доброжелательное отношение к другим	()
саморазвитие, самосовершенствование	()

