

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №19**

**ПРОГРАММА
ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО
И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Составитель: Зюзина Л.А., зам. директора по воспитательной работе

**2011г.
Комсомольск-на Амуре**

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Пояснительная записка

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

Программа 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 неблагополучных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

2. Законодательная база

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);
- Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени начального общего образования сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

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

3.Цели и задачи Программы

Цель программы:

- реализация всех возможностей школы для формирования психически здорового, социально-адаптированного, физически развитого человека, обладающего ценностным отношением к своему здоровью, имеющего привычку к активному образу жизни и регулярным занятиям физической культурой.

Задачи программы:

- пропаганда позитивного опыта сотрудничества родителей и школы в области формирования здорового образа жизни;
- снижение заболеваемости за счет своевременной диагностики и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- выявление школьных трудностей, их анализ на основе закономерности развития ребёнка и поиск путей их преодоления;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- организация спортивно-оздоровительной работы;
- повышение квалификации педагогов по вопросу сохранения здоровья детей и формирования здорового образа жизни;
- внедрение современных здоровьесберегающих технологий;
- проведение комплексных мероприятий по формированию практических навыков здорового образа жизни.

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

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;

- индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования;
- ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные медицинские группы под строгим контролем медицинских работников.

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога.

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 активнодвигательного характера на ступени начального общего образования;
- организацию занятий по лечебной физкультуре;
- организацию часа активных движений (динамической паузы) между 3м и 4м 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 спортивнооздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

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

Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс («Разговор о правильном питании», «Растим здоровых, бодрых, смелых», «Дополнительные занятия по ПДД», «Изучение основ пожарной безопасности»);
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;
- создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей), разрабатывающих и реализующих школьную программу «Образование и здоровье».

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

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

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.;

- работу родительских клубов «Мы вместе», «Совет бабушек и дедушек», «Гостинная»;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

4. Типы и классификация технологий используемых в процессе формирования культуры ЗОЖ:

- Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
- Оздоровительные (физическая подготовка, гимнастика, самомассаж, закаливание)
- Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
- Воспитание культуры здоровья (элективные курсы по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

7.4.3. Особенности здоровьесберегающей технологии:

- Учет возрастно-половых особенностей.
- Учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизиологических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения.
- Структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся.
 - Использование здоровье сберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся. К ним можно отнести:
 - оптимальную плотность урока;
 - чередование видов учебной деятельности;
 - наличие динамической паузы;
 - наличие эмоциональных разрядок;
 - правильная рабочая поза;
 - положительные эмоции.

5. Принципы программы формирования здорового образа жизни:

1. Системный подход.

- Человек представляет собой единство телесного и духовного.
- Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально – волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребенка.
- Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.

2. Деятельностный подход .

- Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

3. Принцип «не навреди!» .

- Предусматривается использование в работе только безопасных приемов оздоровления, апробированных тысячелетием опытом человечества и официально признанных.

4. Принцип гуманизма.

- В валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

5. Принцип альтруизма.

- Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам – научи друга».

6. Принцип меры.

- Для здоровья хорошо то, что в меру.

5. Примерное содержание работы в начальных классах

по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни

Учёба (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 учёбы; – регулярность безопасных физических упражнений, игр на уроках физкультуры, на переменах и т.п.

– образовательные технологии, построенные на личностно ориентированных подходах, партнёрстве ученика и учителя (проблемный диалог, продуктивное чтение, технология оценивания учебных успехов – правила «самооценка», «право отказа от текущей отметки, право пересдачи контрольных работ» и т.п.), – обучение в психологически комфортной, не агрессивной, не стрессовой среде.

После уроков (внеклассическая деятельность)

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

– спортивные праздники, подвижные игры (в т.ч. с родителями);
– занятия в спортивных секциях;
– туристические походы (развитие выносливости, интерес к физической активности);
– классные часы, беседы,
– коллективно-творческие дела по примерным 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», «Можно ли словом помочь человеку (убедить в чем-то, отказаться от вредных привычек т.п.)?» и т.п.;
– экскурсии, видеопутешествия по знакомству с людьми, их образом жизни, укрепляющим или губящим здоровье;
– встречи-беседы с интересными людьми, ведущими активный образ жизни (путешественники, любители активного отдыха), сумевшими сохранить хорошее здоровье в сложной ситуации (преклонный возраст, травма и т.п.), с представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью, со спортсменами-любителями и профессионалами.

Общественные задачи (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 – учёбы, 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.

Ожидаемые результаты:

- знание о ценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;
- знание о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;
- знание о важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;
- знание о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;
- знание о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п.;
- отрицательная оценка неподвижного образа жизни, нарушения гигиены;
- понимание влияния слова на физическое состояние, настроение человека.
- соблюдение правил гигиены и здорового режима дня;
- подвижный образ жизни (прогулки, подвижные игры, соревнования, занятие спортом и т.п.).

Структура

формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

1. Здоровьеберегающая инфраструктура.
2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.
3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.
4. Реализация дополнительных образовательных программ.
5. Просветительская работа с родителями (законными представителями).

Содержание программы

1блок. Здоровьеберегающая инфраструктура

Задача: создание условий для реализации программы

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности администрации образовательного учреждения

	Состав сотрудников здравьеберега- щей инфраструктуры	Деятельность	Планируемый результат
1.	Директор школы	Осуществляет контроль за реализацию этого блока	Создание условий: кадровое обеспечения, материально-техническое, финансовое
2.	Заместитель директора по административно - хозяйственной части	Осуществляет контроль за санитарно гигиеническим состоянием всех помещений ОУ; организует соблюдение требований пожарной безопасности; создание условий для функционирования столовой, спортивного зала, медицинского кабинета	Обеспечение 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; оснащение кабинетов, физкультурного зала, спортивплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём.
3.	Заместители директора по УВР	Разрабатывают построение учебного процесса в соответствии с гигиеническими нормами. Контролируют реализацию ФГОС и учебных программ с учетом индивидуализации обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности). Организуют работу по индивидуальным программам начального общего образования	Приведение учебно-воспитательного процесса в соответствии состоянием здоровья и физических возможностей обучающихся и учителей, организующих процесс обучения обучающихся. Наличие условий сохранения и укрепления здоровья как важнейшего фактора развития личности.
4.	Заместитель директора по ВР	Организует воспитательную работу, направленную на формирование у обучающихся ЗОЖ, на развитие мотивации ЗОЖ	Приоритетное отношение к своему здоровью: наличие мотивации к совершенствованию физических качеств; здоровая целостная личность. Наличие у обучающихся потребности ЗОЖ.
5.	Руководители методических объединений	Изучают передовой опыт в области здоровье сбережения. Проводят коррекцию и контроль процесса формирования здорового образа жизни обучающихся и педагогов. Разрабатывают рекомендации по валеологическому просвещению обучающихся учителей и родителей.	Повышение валеологической грамотности учителей; наличие готовности у педагогов к валеологической работе с учениками и родителями
6.	Классный руководитель, учитель физкультуры	Осуществляет просветительскую и профилактическую работу с учащимися, направленную на сохранение и укрепление здоровья. Проводит диагностическую работу по результативности и коррекции валеологической работы.	Формирование у обучающихся потребности ЗОЖ; формирование здоровой целостной личности
7.	Ответственный за организацию питания	- организует просветительскую работу по пропаганде основ рационального питания -входит в состав бракеражной	- обеспечение качественного горячего питания обучающихся, в том числе горячих завтраков

		комиссии - осуществляет мониторинг количества питающихся	- формирование представление о правильном (健康发展) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах
8.	Медицинский работник	Обеспечивает проведение медицинских осмотров. Организует санитарно-гигиенический и противоэпидемический режимы: - ведет диспансерное наблюдение за детьми; - выполняет профилактические работы по предупреждению заболеваемости; - обучает гигиеническим навыкам участников образовательного процесса.	Формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; формирование потребности ребёнка безбоязненного обращения к врачу по любым вопросам состояния здоровья
9.	Председатель школьного ПМПк	Организует комплексное изучение личности ребенка. Обеспечивает выработку коллективных рекомендаций для учителей, родителей по дальнейшей тактике работы с данными детьми	Обеспечение условий для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, испытывающим трудности в обучении, отклонениями в поведении
10.	Педагог - психолог	Способствует формированию благоприятного психологического климата в коллективе: - занимается профилактикой детской дезадаптации - пропагандирует и поддерживает здоровые отношения в семье	Создание благоприятного психо-эмоционального фона: развитие адаптационных возможностей; совершенствование коммуникативных навыков, качеств толерантной личности, развитие самопознания; формирование психологической культуры личности
11.	Учитель - логопед	Осуществляет коррекцию речевых нарушений у детей. Способствует социальной адаптации детей логопатов	Снижение речевых нарушений; социальная адаптация детей логопатов
12.	Родители – члены управляющего совета	Контролирует соблюдение требований СанПиН. Участвует в обсуждении совместной деятельности педагогического коллектива, обучающихся, родителей по здоровьесбережению. Участвуют в совещаниях по подведению итогов по сохранению здоровья	Обеспечение результативности совместной работы семьи и школы.

		обучающихся	
2 блок. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.			
Задача: повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.			
Планируемый результат:			
<ul style="list-style-type: none"> • соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) обучающихся; использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся; • 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.
Направления деятельности	Учебная и внеучебная деятельность		
1. Организация режима школьной жизни	<p>1. Снятие физических нагрузок через:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оптимальный годовой календарный учебный график, позволяющий равномерно чередовать учебную деятельность и отдых: 1 классы – 33 учебные недели, дополнительные каникулы в середине 3 четверти. 2-4 классы – 34 учебные недели, разбит на 4 периода.. Максимально допустимая нагрузка. – Наибольший охват обучающихся в 1 смену. – Пятидневный режим обучения в 1-х классах и 6-дневный режим обучения 2-4 классах с соблюдением требований к максимальному объему учебной нагрузки. – «Ступенчатый режим» постепенного наращивания учебного процесса: в сентябре-октябре в 1-х классах. – Облегченный день в середине учебной недели (учет биоритмологического оптимума умственной и физической работоспособности). – 35-минутный урок в 1 четверти течение всего учебного года в 1-х классах и 45 -минутный во 2-4 классах. – Ежедневная 40-минутная динамическая пауза на свежем воздухе после 3-го урока. – Рациональный объем домашних заданий: 2 классы до 1,5 часов, в 3-4 классах до 2 часов, отсутствие домашних заданий в 1 классе. – Составление расписания с учетом динамики умственной работоспособности в течение дня и недели. 		
2. Создание предметно-пространственной среды	<p>1. Отдельный блок для начальной школы.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Для каждого класса отведена учебная комната в каждой классной комнате имеется гигиенический уголок (раковина для мытья рук). – Физкультурный зал для обучающихся начальной школы. – Зал хореографии для внеурочной деятельности. <p>2. Обеспечение обучающихся удобным рабочим местом за партой в соответствии с ростом и состоянием слуха и зрения. Для детей с нарушениями слуха и зрения парты, независимо от их роста, ставятся первыми, причем для детей с пониженной остротой зрения они размещаются в первом ряду от окна.</p>		

	<p>3.Парты в классных комнатах располагаются так, чтобы можно было организовать фронтальную, групповую и парную работу обучающихся на уроке.</p> <p>4.По возможности учебники и дидактические пособия для первоклассников хранятся в школе.</p>
3. Организация учебно-познавательной деятельности	<p>1. Использование в учебном процессе здоровьесберегающих технологий: -технологии личностно-ориентированного обучения;</p> <p>2. Корректировка учебных планов и программ:</p> <ul style="list-style-type: none"> –введение в школе 1 ступени за счет школьного компонента учебного плана третьего часа физкультуры; –введение внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительного направления –реализация планов индивидуального обучения для детей с ограниченными возможностями здоровья. <p>3. Оптимальное использование содержания валеологического образовательного компонента в предметах, имеющих профилактическую направленность: физическая культура, окружающий мир.</p> <p>4. Безотметочное обучение в1-х классах</p> <p>5. Применение ИКТ с учетом требований СанПиН.</p> <p>6.Специфика организации учебной деятельности первоклассников в адаптационный период уроков по отдельным предметам в адаптационный период: математика, окружающий мир, технология, физкультура, изобразительное искусство, музыка.</p> <p>8. Реализация раздела «Я и мое здоровье» программы духовно-нравственного воспитания и развития личности: реализация плана мероприятий по профилактике детского травматизма; изучению пожарной безопасности; проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий: осенний кросс, спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья»; проведение дня здоровья; экскурсии в лес, парк; встречи с инспекторами ГИБДД, специалистами Центральной городской больницы.</p>

3 блок. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Задача: 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.

Планируемый результат:

- эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях);
- рациональная организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- функционирование занятий по лечебной физкультуре;
- организация часа активных движений (динамической паузы) между 3-м и 4-м уроками;
- организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

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

Организация	1. Медико-педагогическая диагностика состояния здоровья
--------------------	--

оздоровитель-но-профилактической работы	<ul style="list-style-type: none"> • медицинский осмотр детей, врачами-специалистами (педиатром, окулистом, отоларингологом, хирургом, неврологом); • медицинский осмотр детей и профилактическая работа стоматологического кабинета; • мониторинг состояния здоровья, заболеваемости с целью выявления наиболее часто болеющих детей; определение причин заболеваемости с целью проведения более эффективной коррекционной и профилактических работ; • диагностика устной и письменной речи (мониторинг речевого развития <p>2. Профилактическая работа по предупреждению заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проведение плановых прививок медработником школы (в т.ч. вакцинация против гриппа, клещевого энцефалита); • профилактика простудных заболеваний; • создание в школе условий для соблюдения санитарно-гигиенических навыков: мытья рук, переодевания сменной обуви и т.д.; • соблюдение санитарно-гигиенического противоэпидемического режима. <p>3. Максимальное обеспечение двигательной активности детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • согласно письму МО РФ «Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы» (от 25.09.2000г. № 2021/11-13), проведение физкультминуток на каждом уроке продолжительностью по 1,5-2 минуты (рекомендуется проводить на 10-й и 20-й минутах урока). В комплекс физминуток включены различные упражнения с целью профилактики нарушения зрения, простудных заболеваний, заболеваний опорно - двигательного аппарата. • согласно требованиям СанПиН 2.4.2.11784)2 п. 2.9.4., в середине учебного дня (после трех уроков) для первоклассников проводится динамическая пауза на свежем воздухе продолжительностью 40 минут; • подвижные игры на переменах; ежедневная прогулка и спортивный час в группе продленного дня; • внеклассные спортивные мероприятия; • школьные спортивные кружки <p>4. Организация рационального питания предусматривает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • назначение учителя, ответственного за организацию горячего питания в школе; • создание бракеражной комиссии в составе: медицинский работник школы, учитель, ответственный за организацию питания; • выполнение требований СанПиН к организации питания в общеобразовательных учреждениях; • соблюдение основных принципов рационального питания: соответствие энергетической ценности рациона возрастным физиологическим потребностям детей (учет необходимой потребности в энергии детей младшего школьного возраста); • сбалансированность рациона питания детей по содержанию белков, жиров и углеводов для максимального их усвоения • восполнение дефицита витаминов в питании школьников за счет корректировки рецептур и использования обогащенных продуктов; максимальное разнообразие рациона путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки; соблюдение оптимального режима питания. • создание благоприятных условий для приема пищи (необходимые
--	---

	<p>комплекты столовых приборов: ложки столовые, чайные, вилки; на столах салфетки; мытье рук перед едой) и обучение культуре поведения за столом;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100%-ный охват обучающихся начальной школы горячим питанием; • рейды комиссии по питанию с участием родителей с целью проверки организации питания обучающихся в школе (проверяют наличие документов, санитарное состояние столовой, анализ меню, анкетирование, опрос обучающихся). <p>5. Работа психолого-педагогической и медико-социальной службы организация работы ПМПк по психолого-медицинско-педагогическому сопровождению обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, трудностями в обучении и отклонениями в поведении.</p> <p>6. Работа логопедической службы по рабочим программам для групповых и индивидуальных занятий «Коррекционно-развивающее обучение обучающихся с нарушениями чтения и письма».</p>
--	--

4. блок Реализация дополнительных образовательных программ

Задача: внедрить программы дополнительного образования по формированию ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс.

Планируемый результат:

Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения, учителей начальных классов, педагогов - психологов.

Внедрение программ, направленных на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Школы будущего первоклассника». 2. Работа школьного психолога по коррекционно-развивающей программе по адаптации первоклассников к школе, преемственность в пятом классе». 3. Реализация программ по Технике безопасности и Правилам дорожного движения. <p>Формы организации занятий по программам дополнительного образования интеграцию в базовые образовательные дисциплины;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проведение часов здоровья; • факультативные занятия; • проведение классных часов; • занятия в кружках; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.
---	--

5. блок. Просветительская работа с родителями (законными представителями)

Задачи: организовать педагогическое просвещение родителей

Планируемый результат:

- формирование общественного мнения родителей, ориентированного на здоровый образ жизни;
- создание в семье благоприятной воспитывающей среды, способствующей улучшению межличностных отношений, повышению ответственности семьи за здоровье, физическое, эмоциональное, умственное и нравственное развитие школьников.

Реализация этого блока зависит от совместной деятельности администрации образовательного учреждения, учителей начальных классов, педагогов - психологов, школьного библиотекаря, родителей

1. Родительский всеобуч: просвещение через обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обсуждение с родителями вопросов здоровьесбережения в семье и образовательном учреждении, знакомство родителей с задачами и итогами работы школы в данном направлении на родительских собраниях, лекториях. 2. Обмен опытом семейного воспитания по ценностному отношению к здоровью в форме родительской конференции, организационно-
---	--

литературой, размещение информации на сайте школы, сменных стенах	деятельностной и психологической игры, собрания-диспута, родительского лектория, семейной гостиной, встречи за круглым столом, вечера вопросов и ответов, семинара, педагогического практикум, тренинга для родителей и другие. 3. Просвещение родителей через размещение информации на сайте школы, создание информационных стендов, книжных выставок: о нормативно – правовой базе по воспитанию ребенка, правовыми аспектами, связанными с ответственностью родителей за воспитание детей: статьями Конституции Российской Федерации; Семейного кодекса Российской Федерации; Закона "Об образовании", Устава школы (права и обязанности родителей); о социально-психологической службе; о литературе для родителей в библиотеке школы, о подготовке ребенка к школе; о режиме работы школы; о социально-психологической службе 4. Книжные выставки в библиотеке школы по вопросам семейного воспитания, индивидуальные консультации по подбору литературы. 5. Реализация цикла бесед для родителей: 6. Размещение информации на сменном стенде «Лучше быть здоровым!», «Береги здоровье смолоду».
2 Просвещение через совместную работу педагогов и родителей	Проведение совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований: «Веселые старты», « Осенний кросс», спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек в рамках месячника «Мой выбор», предупреждение травматизма, соблюдение правил безопасности и оказание помощи в различных жизненных ситуациях в рамках «Дня защиты детей».
<u>6. блок. Управление реализацией программы формирования здорового и безопасного образа жизни.</u>	
Задача: контроль реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение качества учебно-воспитательного процесса , взаимодействия с родителями, педагогами.	
Планируемый результат: выявление имеющихся отклонений в реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.	
Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения	
1. Изучение и контроль за реализацией программы в учебно - воспитательном процессе	1. Утверждение планов работы в рамках программы (План ПМПк, План мероприятий по технике безопасности, правилам дорожного движения , план внеклассных мероприятий. 2. Создание материально-технической базы для реализации программы. Обеспечение специалистов нормативно-правовой методической литературой. 3. Контроль за эффективностью использования оборудованных площадок, залов в целях сохранения здоровья обучающихся. 4. Контроль за режимом работы специалистов службы. 5. Организация проведение семинаров в рамках программы формирования здорового и безопасного образа жизни. 6. Контроль за соблюдением санитарно- гигиенических норм в обеспечении образовательного процесса. 7. Проверка соответствия нормам и утверждение расписания школьных занятий. 8. Контроль за качеством горячего питания обучающихся. 9. Контроль за повышением квалификации специалистов.
2. Изучение и контроль	1. Информирование родителей о направлениях работы в рамках программы (управляющий совет, родительские собрания, сайт школы).

взаимодействия с родителями	2. Знакомство с нормативно-правовой базой. 3. Организация тематических родительских собраний с привлечением специалистов ЦГБ. 4. Совместное родительское собрание с администрацией основной школы по проблеме здоровьесбережения. 5. Контроль за проведением классных родительских собраний, консультаций										
3. Управление повышением профессионального мастерства	1. Заседание методического совета о согласовании программы 2. Теоретический семинар «Реорганизация учебно-воспитательного процесса при проведении урока с позиций здоровьесбережения». 3. Семинар-практикум «Внедрение новых технологий и активных форм обучения как средства повышения качества ЗУН обучающихся». 4. Педагогический консилиум «Проблемы школьной дезадаптации». 5. Педагогический совет «Психологическая атмосфера на уроке». 6. Заседание МО учителей начальных классов «Здоровье как одно из условий создания ситуаций успеха в обучении» Заседание МО классных руководителей «Классный час как одна из ведущих форм деятельности классного руководителя по формированию здорового образа жизни»										
Диагностика эффективности реализации программы	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Критерии</th><th>Показатели</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Сформированность физического потенциала</td><td>1. Состояние здоровья обучающихся по итогам углубленного медицинского осмотра. 2. Развитость физических качеств (уровень обученности по физической культуре).</td></tr> <tr> <td>2. Сформированность нравственного потенциала личности выпускника</td><td>1. Осознание значимости ЗОЖ в сохранении здоровья (по итогам анкетирования).</td></tr> <tr> <td>3. Удовлетворенность обучающихся школьной жизнью</td><td>1. Уровень удовлетворенности обучающихся школьной жизнью. 2. Уровни эмоционально – психологического климата в классных коллективах (в 1-4 классах по итогам исследований психологов по вопросам адаптации, по итогам тематического контроля).</td></tr> <tr> <td>4. Осмысление учащимися содержания проведенных мероприятий по здоровьесбережению</td><td>1. Уровень осмысление учащимися содержания проведенных мероприятий (на основе анкетирования).</td></tr> </tbody> </table>	Критерии	Показатели	1. Сформированность физического потенциала	1. Состояние здоровья обучающихся по итогам углубленного медицинского осмотра. 2. Развитость физических качеств (уровень обученности по физической культуре).	2. Сформированность нравственного потенциала личности выпускника	1. Осознание значимости ЗОЖ в сохранении здоровья (по итогам анкетирования).	3. Удовлетворенность обучающихся школьной жизнью	1. Уровень удовлетворенности обучающихся школьной жизнью. 2. Уровни эмоционально – психологического климата в классных коллективах (в 1-4 классах по итогам исследований психологов по вопросам адаптации, по итогам тематического контроля).	4. Осмысление учащимися содержания проведенных мероприятий по здоровьесбережению	1. Уровень осмысление учащимися содержания проведенных мероприятий (на основе анкетирования).
Критерии	Показатели										
1. Сформированность физического потенциала	1. Состояние здоровья обучающихся по итогам углубленного медицинского осмотра. 2. Развитость физических качеств (уровень обученности по физической культуре).										
2. Сформированность нравственного потенциала личности выпускника	1. Осознание значимости ЗОЖ в сохранении здоровья (по итогам анкетирования).										
3. Удовлетворенность обучающихся школьной жизнью	1. Уровень удовлетворенности обучающихся школьной жизнью. 2. Уровни эмоционально – психологического климата в классных коллективах (в 1-4 классах по итогам исследований психологов по вопросам адаптации, по итогам тематического контроля).										
4. Осмысление учащимися содержания проведенных мероприятий по здоровьесбережению	1. Уровень осмысление учащимися содержания проведенных мероприятий (на основе анкетирования).										

6. Оценка эффективности реализации программы

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

Критерии оценки эффективности реализации программы

Учебная деятельность

Направления мониторинга	Критерии	Показатели

Здоровьесберега-ющие образовательные технологии: Личностно – ориентированное обучение. Педагогика Сотрудничества Технологии развивающего обучения. Дифференцированное обучение. Игровые технологии.	- возрастные особенности познавательной деятельности детей; - обучение на оптимальном уровне трудности (сложности); - вариативность методов и форм обучения; - оптимальное сочетание двигательных и статических нагрузок; - обучении в малых группах; - использование наглядности и сочетании различных форм предоставления информации; - создание эмоционально благоприятной атмосферы; - формирование положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»);	- объем учебной нагрузки — количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий; - нагрузка от дополнительных занятий в школе — факультативов, индивидуальных занятий, занятий по выбору и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы работы); - занятие активно-двигательного характера — динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные занятия и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы занятий).
--	---	---

Воспитательная работа

Направления мониторинга	Критерии	Показатели	Диагностики
Выявление и развитие физического уровня учащихся.	Сформированность физического потенциала учащихся.	- Развитость физических качеств. - Уровень участия в индивидуальных и массовых спортивно – оздоровительных	- Количествоное участие учащихся в спортивных секциях и массовых мероприятиях школы и района. - Определение уровня физического развития через «Президентские состязания» «Участие в спортивных

			мероприятиях», «Суждения детей о ЗОЖ»
--	--	--	---