

**Основная образовательная программа
начального общего образования**



МКОУ «Медвежьегорская средняя
общеобразовательная школа №1»
г.Медвежьегорск, ул.К.Либкнехта, д.20-в
8-814-34-5-77-54
факс 8-814-34-5-79-31

**Программа формирования
экологической культуры,
здорового и безопасного
образа жизни**



7. Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

Здоровье – это ничто,
Но без него мы никто
Сократ

Пояснительная записка

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся «Здоровье» - это комплексная программа формирования познавательного интереса и бережного отношения к природе, умений безопасного поведения в окружающей среде, отношения знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

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

- Конвенция ООН о Правах Ребенка;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.2821-10"Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"" (Приказ Минздрава №189 от 29.12..2010)
- 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);
- 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);
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (Приказ МО РФ № 2106 от 28.12.2010);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);
- Концепция УМК «Школа России» и УМК Л.В.Занкова.

Ключевые понятия

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия (по определению Устава Всемирной Организации здравоохранения).

Здоровый образ жизни - это поведение человека, направленное на рациональное удовлетворение врожденных биологических потребностей (пищевой, двигательной, познавательной, половой, потребности во сне), способствующее эмоциональному благополучию, профилактике болезней и несчастных случаев.

Культура здоровья - это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления.

Ценности — это положительные значения объектов материального и духовного мира, закрепленные в определенных социальных, культурных и религиозных традициях, передаваемых от поколения к поколению.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физкультура – овладение комплексами упражнений, разнообразными навыками двигательной активности, спортивных игр, а также понимание их смысла, значения для укрепления здоровья.

Экологическая культура - это уровень восприятия людьми природы, окружающего мира и оценка своего положения во вселенной, отношение человека к миру. Здесь необходимо сразу прояснить, что имеется в виду не отношение человека и мира, что предполагает ещё и обратную связь, а только отношение его самого к миру, к живой природе.

Гигиена - это наука о сохранении и укреплении здоровья людей.

Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на уровне 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;
- 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.

Актуальность

Самое драгоценное у человека – здоровье и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. В сегодняшних условиях мы сталкиваемся с существенным общим ухудшением состояния здоровья детей, что связано с экономическим и социальным неблагополучием многих молодых семей, ослаблением иммунитета, генетических нарушений, плохой экологической обстановкой, алкоголизмом родителей и т.д.

Известно, что кризис здоровья детей, подростков и молодёжи в России угрожает национальной безопасности, экономическому и социальному развитию, обороноспособности страны. Масштабы и последствия нарушения здоровья новых поколений огромны. Эти проблемы лежат в сфере жизненных интересов общества, семьи, личности. Состояние здоровья детей и подростков по оценкам специалистов зависит на 20-40% от состояния окружающей среды, на 15-20% от генетических факторов, на 10% от деятельности служб здравоохранения и на 25-50% от образа жизни.

Стандарт второго поколения определяет такую составляющую, как здоровье школьников, в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей.

В основу программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни «Здоровье» положены принципы:

1. Системный подход

- Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевою сферу, если не работать с душой и нравственностью ребенка.

- Успешное решение задач формирования здорового образа жизни возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.

2. Деятельностный подход

- Культура здорового и безопасного образа жизни 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 гуманизма.

В формировании здорового образа жизни признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

4. Принцип альтруизма.

Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями формирования культуры здорового образа жизни: «Научился сам – научи друга».

6. Принцип меры.

Для здоровья хорошо то, что в меру.

7.1. Цель, задачи и результаты деятельности

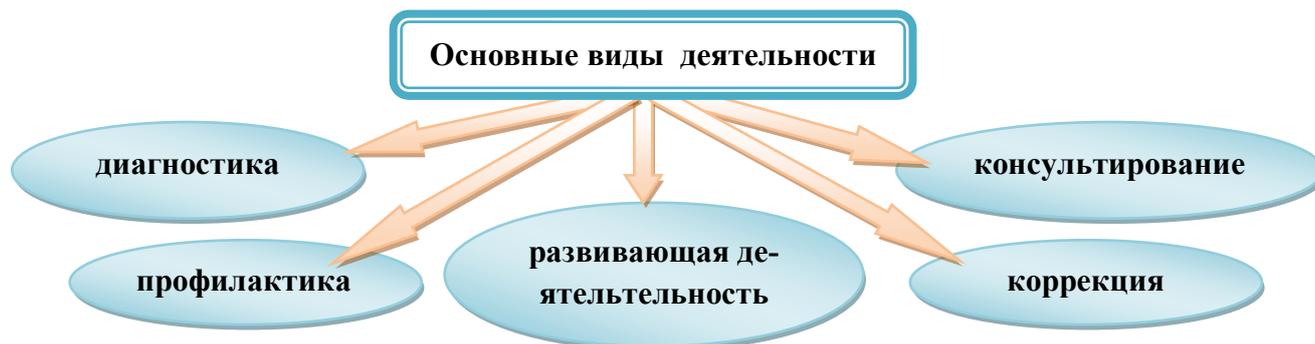
7.1.1. Цель программы:

Обеспечение условий для формирования у обучающихся экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

Задачи программы:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.
- сформировать представление об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды.

7.1.2. Основными видами деятельности по программе «Здоровье» в школе являются диагностика, развитие, профилактика и коррекция, консультирование.



Диагностическая деятельность.

Школа решает следующие конкретные диагностические задачи:

- диагностический мониторинг физического состояния, гармоничности развития, физической подготовленности и работоспособности детей, контроль за состоянием функций опорно-двигательного аппарата и органа зрения;
- диагностика готовности ребенка к поступлению в школу с выявлением степени морфо-функциональной зрелости ребенка;
- диагностика состояния адаптационных механизмов, предупреждение психосоматической дезадаптации;
- контроль за сбалансированностью питания;
- мониторинг причин, влияющих на ухудшение состояния здоровья и нарушение гармоничности физического развития.

Развивающая деятельность ориентирована на оказание помощи педагогическому коллективу в осуществлении индивидуального подхода в обучении и воспитании детей, развитии их способностей и склонностей.

Профилактическая и коррекционная деятельность определяется необходимостью формирования у педагогов и детей потребности в знаниях о здоровом образе жизни, желания использовать их в работе с ребенком, а также своевременным предупреждением и устранением возможных отклонений в состоянии здоровья и физического развития, обусловленных неумелым обучением и воспитанием.

В процессе профилактической и коррекционной работы осуществляются следующие конкретные мероприятия:

- прием детей в первый класс, диагностика физиолого-гигиенической готовности степень биологической зрелости с целью раннего выявления возможных отклонений в состоянии здоровья;
- разработка комплекса развивающих, профилактических и коррекционных упражнений для занятия с детьми. Совместно с педагогами и родителями намечает программу индивидуальной работы с целью их улучшения адаптации, высокой работоспособности и обеспечения нормального развития с учетом индивидуальной готовности ребенка к обучению на каждом переходном этапе.

Консультативная деятельность ориентирована на повышение валеологической культуры педагогов и родителей; расширение кругозора по вопросам здорового образа жизни. При осуществлении консультативной работы необходимо решать следующие задачи:

- консультация педагогов, родителей по проблеме оздоровления детей. Консультации могут носить как индивидуальный, так и групповой характер;
- индивидуальные и коллективные занятия с детьми по вопросам здорового образа жизни;
- повышение валеологической грамотности через работу педагогического совета, методических объединений, общих и родительских собраний;
- на базе библиотеки комплектация библиотечки по проблемам здоровья и здорового образа жизни.

7.2. Направления деятельности

Модель здоровья школьника

Здоровье физическое:

Совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

Здоровье социальное:

Моральное самообеспечение, адекватная оценка своего «я», самоопределение.

Здоровье психическое:

Высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к действию.

Главное условие для успешного решения оздоровительной программы — воспитание соответствующей культуры у педагога и ученика:

— культуры физической (управление движением);

- культуры физиологической (управление процессами в теле);
 - культуры психологической (управление своими ощущениями, внутренним состоянием);
 - культуры интеллектуальной (управление мыслительным процессом и размышлениями).
- В школе ведется работа по созданию модели школы здоровья:



1. **Образование в области здоровья.** Это последовательно спланированная программа на весь школьный курс, ориентированная на физические, интеллектуальные, эмоциональные и социальные аспекты здоровья. Цель – здоровье как необходимая составляющая общей культуры.
2. **Физическое воспитание** (физическая культура и спорт, трудовые навыки), которое представляет собой последовательно спланированную школьную программу на весь курс обучения физическим навыкам и физической активности, пригодную для всех школьников.
3. **Работа медицинского работника** ориентирована на профилактику и раннее вмешательство, включая оказание неотложной помощи, первой помощи, умение работать с хронически больными детьми, связь с ЦРБ.
4. **Система питания** обеспечивает детей разнообразной, вкусной и здоровой пищей, формирует и отслеживает правила питания в столовой.
5. **Здоровая среда** направлена на формирование благоприятного физического и психологического климата в школе.
6. **Вовлечение родителей и общественности** включает широкий круг возможностей по сохранению и улучшению здоровья школьников.

Основные составляющие представленной модели:

1. **Административный (координационный) совет.**

Цель его работы – организация системы и создание условий для реализации модели формирования здоровьесберегающей среды.

2. **Работа учителей и как предметников и как классных руководителей.**

Цель их работы – формирование у детей представления о здоровье и ЗОЖ, мотивации на сохранение и укрепление здоровья, потребности быть здоровым.

Основные задачи:

- формирование у обучающихся знаний, умений, навыков по ЗОЖ и здоровью;
- построение образовательного процесса с учетом психофизиологических особенностей учащихся;
- организация и проведение оздоровительных пауз, подвижных перемен, часов здоровья, направленных на снятие мышечного и психического напряжения, активизации умственной деятельности и повышению эффективности обучения, осуществление самоконтроля за состоянием организма.
- формирование здоровьесберегающей культуры в системе учебной деятельности

Учебная деятельность на уроках должна строиться на принципах здоровьесбережения. Каждый учитель на каждом уроке должен стремиться создать максимально возможные условия для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье учащихся, учитывая следующие моменты:

- 1) чистый, хорошо проветренный кабинет;
- 2) положительный психологический настрой на урок;
- 3) частая смена видов деятельности на уроке (групповые формы, смена пар, конкурсы, соревнования, индивидуальная работа и т.д.);
- 4) использование ТСО на уроках, мультимедийных технологий (согласно санитарным требованиям);
- 5) проведение физических разминок и физкультурных минуток;
- 6) дозирование домашних заданий;
- 7) проведение уроков-экскурсий, уроков или их элементов на улице (согласно тематике);
- 8) самооценка ребенком своего ответа, работы.

3.Медико-оздоровительное сопровождение воспитательно-образовательного процесса.

Основные задачи:

- осуществление контроля за соблюдением требований САНПиНа;
- проведение медицинского мониторинга и реализация профилактических и коррекционных мероприятий.

4.Работа с родителями.

Цель: организация системы взаимодействия коллектива школы и родителей по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, формирование у них потребности в ЗОЖ.

Основные задачи:

- организация просветительской работы среди родителей;
- формирование мотивации у родителей на ведение ЗОЖ в семье;
- привлечение родителей к осуществлению совместной организации оздоровительной работы в школе и лечебно-профилактической работы с детьми.

Таким образом, реализация представленной модели в школе осуществляется через инвариантную часть учебного плана, школьный компонент, кружки оздоровительной направленности, различные подпрограммы (занятия в секциях и т.д.), внеклассные и внеурочные формы работы (дни здоровья, беседы и т.д.) и задействует всех субъектов образовательного процесса.



Формы деятельности

Урочная деятельность

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

Физическая культура – 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, способы сбережения здоровья, бережное и ответственное отношение к природе.

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 передачи контрольных работ» и т.п.), – обучение в психологически комфортной, не агрессивной, не стрессовой среде.

Внеурочная 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.

Реализация дополнительных образовательных программ

В школе созданы и реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на формирование экологического мышления, ценности здоровья и здорового образа жизни. Представленные программы предусматривают различные формы организации занятий, а именно: факультативные занятия, экскурсии, проведение конкурсов, соревнований, викторин, конференций «Мы и природа», организация дней здоровья, игр «Весёлые старты», «Мама, папа, я – спортивная семья», кружки «Юный зоолог», «Юный биолог», «Мы – жители Земли», «В гости к природе», «Мой край», «Знакомые незнакомцы».

Спортивно-оздоровительные мероприятия:

- урок физкультуры в спортзале, на стадионе, в лесу (лыжная подготовка) (3 раза в неделю);
- физкультминутки, паузы релаксации на уроке;
- дни здоровья;
- спартакиады, соревнования;
- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы

Организационно-педагогические условия реализации программы «Здоровье»:

- объем учебной нагрузки учащихся;
- расписание уроков;
- оптимальная дозировка домашнего задания;

- особенности Устава школы и норм школьной жизни;
- интеграция знаний;
- внешняя уровневая дифференциация;
- поиск путей рациональной формы организации УВП;
- снижение утомляющего воздействия уроков за счет физкультминуток и использование здоровьесберегающих технологий;
- содержание учебных предметов (валеологическая направленность);
- озеленение школы;
- организация горячего питания учащихся;
- стиль управления администрации, характер отношений в коллективе;
- позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

Структура программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

1. Здоровьесберегающая 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 Здоровьесберегающая инфраструктура

Задача: создание условий для реализации программы

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности администрации образовательного учреждения

| | участники | Деятельность | Планируемый результат |
|---|-----------------------|--|---|
| 1 | Директор школы | Осуществляет контроль за реализацией блока | Создание условий: кадровое обеспечение, материально-техническое, финансовое |
| 2 | Зам. директора по АХЧ | 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 школы 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, стадиона 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 с состоянием здоровья и физических возможностей обучающихся и учителей, организующих процесс обучения обучающихся. Наличие условий сохранения и укрепления здоровья как важнейшего фактора развития личности. |
| 4 | Зам. 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 комиссии -осуществляет мониторинг количества питающихся | - обеспечение качественного горячего питания обучающихся, в том числе горячих завтраков - формирование представления о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах |
| 8 | Медицинский работник | Обеспечивает проведение медицинских осмотров. Организует санитарно-гигиенический и противозидемический 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 | Педагог - психолог | Организует комплексное изучение личности ребенка. Обеспечивает выработку коллективных рекомендаций для учителей, родителей по дальнейшей тактике работы с данны- | Создание благоприятного психоэмоционального фона: развитие адаптационных возможностей; совершенствование коммуникативных навыков, ка- |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | | ми Способствует формированию благоприятного психологического климата в коллективе: - занимается профилактикой детской дезадаптации - пропагандирует и поддерживает здоровые отношения в семье | честв толерантной личности, развитие самопознания; формирование психологической культуры личности Обеспечение условий для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, испытывающим трудности в обучении, отклонениями в поведении |
| 10 | Учитель - логопед | Осуществляет коррекцию речевых нарушений у детей. Способствует социальной адаптации детей логопатов | Снижение речевых нарушений; социальная адаптация детей логопатов |
| 11 | Родители – члены родительского комитета | Контролирует соблюдение требований СанПиН. Участствует в обсуждении совместной деятельности педколлектива, обучающихся, родителей по здоровьесбережению. Участвуют в совещаниях по подведению итогов по сохранению здоровья обучающихся | Обеспечение результативности совместной работы семьи и школы. |

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:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму 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 – 35 учебных недель, разбит на 4 периода. – обучение в 1 смену. – пятидневный режим обучения в 1-4х с соблюдением требований к максимальному объёму 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). |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> – 35-минутный урок в течение всего учебного года в 1-х классах и 45 - минутный во 2-4 классах. – 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 | <ul style="list-style-type: none"> – Для каждого класса отведена учебная комната в каждой классной комнате имеется гигиенический уголок (раковина для мытья рук). – 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. – Парты в классных комнатах располагаются так, чтобы можно было организовать фронтальную, групповую и парную работу обучающихся на уроке. |
| 3. Организация учебно - познавательной деятельности | <ol style="list-style-type: none"> 1. Использование в учебном процессе здоровьесберегающих технологий: <ul style="list-style-type: none"> -технологии личностно-ориентированного обучения; 2. Корректировка учебных планов и программ: <ul style="list-style-type: none"> – введение в школе 1 уровне за счет школьного компонента учебного плана третьего часа физкультуры; – введение внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительного направления, экологического воспитания; – реализация планов индивидуального обучения для детей с ограниченными возможностями здоровья. 3. Оптимальное использование содержания валеологического образовательного компонента в предметах, имеющих профилактическую направленность: физическая культура, окружающий мир. 4. Безотметочное обучение в 1-х классах 5. Применение ИКТ с учетом требований СанПиН. 6. Специфика организации учебной деятельности первоклассников в адаптационный период уроков по отдельным предметам в адаптационный период: математика, окружающий мир, технология, физкультура, изобразительное искусство, музыка. 8. Реализация раздела 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 районной больницы. |

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 уровне 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.

| | |
|--|---|
| <p>1. Медико-педагогическая диагностика состояния здоровья</p> | <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, переобувания 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., • подвижные игры на переменах; • внеклассные спортивные мероприятия; • школьные спортивные кружки |
| <p>4. Организация рационального питания предусматривает:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • назначение ответственного за организацию горячего питания в школе; • работа бракеражной комиссии в составе: медицинский работник школы, зав. производством столовой, 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 |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • восполнение дефицита витаминов в питании школьников за счет корректировки рецептов 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 комплекты столовых приборов: ложки столовые, чайные; мытье рук перед едой) и обучение культуре поведения за столом; • 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). |
| 5. Работа психолого-педагогической службы | организация работы по психолого- педагогическому сопровождению обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, трудностями в обучении и отклонениями в поведении. |
| 6. Работа логопедической службы | по рабочим программам для групповых и индивидуальных занятий «Коррекционно-развивающее обучение обучающихся с нарушениями чтения и письма». |

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, педагога- психолога.

| | |
|--|--|
| Внедрение программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни | <ol style="list-style-type: none"> 1. «Школа будущего первоклассника». 2. Работа школьного психолога по коррекционно-развивающей программе по адаптации первоклассников к школе, по программе «Дорога в пятый класс». 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; <p>занятия в кружках; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий, походов на природу и т. п.</p> |
|--|--|

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

| | |
|---|--|
| <p>1. Родительский всеобуч: просвещение через обеспечение литературой, размещение информации на сайте школы, сменных стендах</p> | <p>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.</p> <p>2. Обмен опытом семейного воспитания по ценностному отношению к здоровью в форме родительской конференции, организационно-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.</p> <p>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</p> <p>4. Книжные выставки в библиотеке школы по вопросам семейного воспитания, индивидуальные консультации по подбору литературы.</p> <p>5. Реализация цикла бесед для родителей:</p> <p>6. Размещение информации на сменном стенде «Лучше быть здоровым!», «Береги здоровье смолоду».</p> |
| <p>2 Просвещение через совместную работу педагогов и родителей</p> | <p>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».</p> |

6. блок. Управление реализацией программы формирования здорового и безопасного образа жизни

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

| | |
|---|--|
| <p>1. Изучение и контроль за реализацией программы в учебно - воспита-</p> | <p>1. Утверждение планов работы в рамках программы (План мероприятий по технике безопасности, правилам дорожного движения , план внеклассных мероприятий).</p> <p>2. Создание материально-технической базы для реализации програм-</p> |
|---|--|

| | |
|---|---|
| <p>тельном процессе</p> | <p>мы. Обеспечение специалистов нормативно-правовой методической литературой.</p> <p>3. Контроль за эффективностью использования оборудованных площадок в целях сохранения здоровья обучающихся.</p> <p>4. Контроль за режимом работы специалистов службы.</p> <p>5. Организация проведение семинаров в рамках программы формирования здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>6. Контроль за соблюдением санитарно- гигиенических норм в обеспечении образовательного процесса.</p> <p>7. Проверка соответствия нормам и утверждение расписания школьных занятий.</p> <p>8. Контроль за качеством горячего питания обучающихся.</p> <p>9. Контроль за повышением квалификации специалистов.</p> |
| <p>2. Изучение и контроль взаимодействия с родителями</p> | <p>1. Информирование родителей о направлениях работы в рамках программы (Совет школы, родительские собрания, сайт школы).</p> <p>2. Знакомство с нормативно-правовой базой.</p> <p>3. Организация тематических родительских собраний с привлечением специалистов ЦРБ.</p> <p>4. Совместное родительское собрание с администрацией основной школы по проблеме здоровьесбережения.</p> <p>5. Контроль за проведением классных родительских собраний, консультаций</p> |
| <p>3. Управление повышением профессионального мастерства</p> | <p>1. Заседание методического совета о согласовании программы</p> <p>2. Теоретический семинар «Реорганизация учебно-воспитательного процесса при проведении урока с позиций здоровьесбережения».</p> <p>3. Семинар-практикум «Внедрение новых технологий и активных форм обучения как средства повышения качества ЗУН, компетентностей обучающихся».</p> <p>4. Педагогический консилиум «Проблемы школьной дезадаптации».</p> <p>5. Педагогический совет «Психологическая атмосфера на уроке».</p> <p>6. Заседание МО учителей начальных классов «Здоровье как одно из условий создания ситуаций успеха в обучении»</p> <p>Заседание МО классных руководителей «Классный час как одна из ведущих форм деятельности классного руководителя по формированию здорового образа жизни»</p> |

7.3. Планируемые результаты по формированию экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся

Ожидаемые результаты по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

- формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- 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;
- формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- 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.).
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

В результате реализации программы «Здоровье» учащиеся начальной школы должны:

Ожидаемые результаты по формированию экологической культуры :

Учащиеся должны научиться:

- описывать простейшие экологические причинно-следственные связи в окружающем мире, анализировать их, объяснять;
- называть экологические проблемы в жизни природы и человека; опасности для окружающей среды и здоровья человека; способы их предотвращения; правила экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; правила научной организации учебного труда;
- приводить примеры связей здоровья человека и здоровья природы, здоровья природы и поведения человека, разнообразия окружающего мира – природного, мира людей, рукотворного мира; цепочек экологических связей; экологически предосторожного поведения в окружающей среде;
- необходимости экономии в быту, предвидения последствий своего поведения для природы и человека; следования законам природы;
- формулировать своими словами, что такое «экологическая культура», «биологическое разнообразие»; «экология», «безопасность»;
- разыгрывать экологические проблемные ситуации с обращением за помощью к врачу, специалистам, взрослому;
- планировать и организовывать экологически направленную деятельность в окружающей среде по образцу (инструкции); планировать безопасное поведение в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях, типичных для места проживания;
- делать выводы о том, в чем причины экологических проблем;
- рассуждать о взаимосвязях здоровья человека и здоровья природы, если..., то...; о правилах экологически безопасного поведения в окружающей среде, индивидуальных особенностях здоровьесберегающего поведения в ситуациях учебы, общения, повседневной жизни;
- высказывать свое отношение к проблемам в области экологии, здоровья и безопасности.

Для отслеживания достижения планируемых результатов в части экологической грамотности и формирования элементов экосистемной познавательной модели, здорового и безопасного образа жизни у обучающихся используется методика и инструментарий, предусмотренный программами по отдельным учебным предметам. Мониторинг будет осуществляться педагогами и классными руководителями в форме педагогического наблюдения, анкетирования, опроса, тестирования.

Организация работы по формированию экологически сообразного поведения реализуется через урочную и внеурочную деятельность: урок-экскурсия, урок-путешествие, викторины, проведение недели экологии, экологические праздники, прогулки. Виды деятельности: беседы, решение экологических задач, моделирование экологических ситуаций, проектная деятельность.

Организации работы по формированию здорового и безопасного образа жизни и профилактике психоактивных веществ на уроках реализуется через проведение физкультминуток, соблюдение режима труда и отдыха, применение здоровьесберегающих технологий, соблюдение санитарно-гигиенических требований и норм. Во внеурочной деятельности организуются подвижные игры во время перемен, дни здоровья, недели здорового образа жизни, тематические беседы, выпуск газет, организация встреч с медицинским работником, беседы с родителями о соблюдении режима дня школьников.

Диагностика эффективности реализации программы

| 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 осмысления учащимися содержания проведенных мероприятий (на основе анкетирования). |

Методика и инструментарий мониторинга достижения планируемых результатов по формированию экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

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

| № п/п | Процедуры мониторинга | Сроки | Ответственные |
|--------------|--|--|---|
| | Медосмотр обучающихся. Медосмотр педагогов | Октябрь Март | узкие специалисты, врачи детской поликлиники мед. работник |
| | Ведение мониторинга здоровья. Мониторинг физических достижений. | В теч. года В теч. года | учителя физ. культуры |
| | Организация деятельности психологической службы школы: диагностика; психологическое просвещение учителей, учащихся, родителей по организации ЗОЖ; коррекционно – развивающая работа с учащимися, требующими особого внимания. | В теч. года | психолог |
| | Организация деятельности логопедической службы | В теч. года | учитель-логопед |
| | Проверка уровня компетенций обучающихся в области здоровьесбережения | В теч. года в процессе урочной и внеурочной работы, анкетирование детей и родителей | учителя, педагоги доп. образования |

| | | | |
|--|--|-------------|-------------------|
| | Совершенствование материально – технической базы учреждения. | В теч. года | руководство школы |
|--|--|-------------|-------------------|

Развиваемые у обучающихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной деятельности: на уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья, во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

Критерии, показатели эффективности деятельности образовательного учреждения в части формирования здорового и безопасного образа жизни и экологической культуры обучающихся

- Создание банка данных о состоянии здоровья каждого обучающегося на всех ступенях образования, который будет использоваться для совершенствования модели медико - педагогического сопровождения обучающихся.
- Сформированность у обучающихся устойчивых навыков здорового образа жизни, повышающих успешность обучения и воспитания.
- Стабилизация здоровья детей, снижение количества случаев травматизма в школе и дома.
- Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.
- Повышение уровня знаний обучающихся по вопросам здоровья и его сохранения
- Понимание взаимозависимости здоровья и окружающей среды; влияние деятельности человека на природу, следование социальным установкам экологически культурного, здоровьесберегающего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575882

Владелец Каштанова Татьяна Ивановна

Действителен с 30.03.2021 по 30.03.2022