

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 г. Михайловска

Утвержден
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 27.08.2021



Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни (далее - *Программа здоровья*) представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Цели и задачи Программы:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- формирование установки на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- применение рекомендуемого врачами режима дня;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Программа здоровья связана с Программой воспитания и системой внеурочной деятельности в рамках учебного плана, так как здоровье понимается как совокупность нескольких составляющих: физического, психического, духовного, социального.

Здоровьесберегающий потенциал:

- **воспитание физической культуры:** осознания ценности здорового образа жизни, понимания вреда алкоголя и наркотиков, повышения осведомленности в разных областях физической культуры, развития навыков обеспечения безопасности жизнедеятельности;

- **социально-нравственное воспитание:** развитие чувства сострадания и сопереживания ближнему; формирование умения различать и анализировать собственные эмоциональные переживания и переживания других людей; воспитание уважения к чужому мнению; обучение правилам поведения в обществе и семье; ознакомление с этическими нормами, их культурно-исторической обусловленностью и формирование осознанного понимания их ценности и необходимости;

- **гуманистическое убеждение:** обучение и развитие каждого ребенка в школе может быть успешным, если создать для них необходимые условия;

- **лично-ориентированный подход** к ребенку с опорой на его жизненный опыт и вариативность требований, учитывающих: уровень подготовки учащихся к школе; общие способности к обучению; уровень доступной ребенку самоорганизации; жизненный опыт;

- **отбор содержания,** включающего систему заданий разного уровня трудности (с соблюдением меры трудности); сочетание различных методов, средств, форм обучения и контроля; возможность сочетания индивидуальной деятельности ребенка с его работой в малых группах и участием в клубной работе;

- **принцип учета индивидуальных возможностей и способностей школьников** предусматривает поддержку всех учащихся с использованием разного по трудности и объему представления предметного содержания, а соответственно - помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым учеником, что открывает широкие возможности для вариативности образования, реализации индивидуальных образовательных программ, адекватных развитию ребенка;

-принцип охраны и укрепления психического и физического здоровья ребенка базируется на необходимости формирования у детей привычек к чистоте, аккуратности, соблюдению режима дня, формирования и развития основ культуры умственного и физического труда, предполагает создание условий для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях (утренняя гимнастика, динамические паузы, прогулки на природу).

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

Направления формирования здорового образа жизни	Ценностные установки	Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни
Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.	Здоровье физическое, стремление к здоровому образу жизни, здоровье нравственное, психологическое, нервно-психическое и социально-психологическое.	<ul style="list-style-type: none"> - у учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; - учащиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека; - учащиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности; - учащиеся имеют первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества; - учащиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.	Ценность здоровья и здорового образа жизни.	- соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся
Рациональная организация образовательного процесса.	Отношение к здоровью детей как главной ценности. Ценность рациональной организации учебной деятельности.	- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения
Организация физкультурно-оздоровительной работы.	Положительное отношение к двигательной активности и совершенствованию физического состояния.	<ul style="list-style-type: none"> - полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях) - рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования
Реализация дополнительных образовательных программ.	Ценность здоровья и здорового образа жизни.	- эффективное внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в

		качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс.
Просветительская работа с родителями (законными представителями).	Отношение к здоровью детей как главной ценности семейного воспитания.	- эффективная совместная работа педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

Взаимосвязь направлений, задач, видов и форм воспитания

Направления формирования здорового образа жизни	Задачи формирования здорового образа жизни	Виды и формы здоровьесберегающих мероприятий
Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.	Пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью). Обеспечение заинтересованного отношения педагогов, родителей к здоровью детей.	1.Беседа (классные часы): Режим дня. <ul style="list-style-type: none"> • Закаливание организма. • Культура поведения в общественных местах. • Культура поведения за столом. • Культура питания. • Мой друг – Мойдодыр. • Культура одежды • Профилактика простудных заболеваний. • Береги здоровье смолоду. 2.Оформление классных уголков здоровья, гигиены, профилактики простудных заболеваний. 3.Привлечение родителей для проведения профилактической работы по сохранению здоровья. 4.Проведение медицинских осмотров, витаминизации, диспансеризации, разъяснительной работы во время эпидемий.
Создание здоровьесберегающая инфраструктура ОУ.	Организация качественного горячего питания учащихся. Оснащение кабинетов (в т.ч. медицинского), физкультурного зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем (медицинским, спортивным, игровым).	1.Обеспечение пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность, сочетание продуктов) 2.Обеспечение санитарного состояния учебного помещения – отопление, вентиляция, освещенность, водоснабжение, канализация. 3.Обеспечение естественной и искусственной освещенности учебных кабинетов. 4. Недопущение использования вредных для здоровья красок и других материалов в процессе ремонта классных комнат и помещения школы. 5. Эстетическое оформление класса и школы.
Рациональная организация	Повышение эффективности учебного	1.Организация режима ступенчатого повышения нагрузки для учащихся с целью

образовательного процесса.	процесса, снижение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха. Обеспечение возможности обучающимся осуществлять учебную и внеучебную деятельности в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями.	обеспечения адаптации к новым условиям обучения. 2. Организация перемен и длительной динамической. 3. Организация дежурства администрации, учителей, учащихся (классов) на переменах в целях профилактики травматизма 4. Оптимальное расписание организации горячего питания, работы школьного буфета на переменах. 5. Предотвращение перегрузки учащихся домашними заданиями. 6. Организация активного отдыха на переменах. 7. Контроль за правильным использованием ТСО. 8. Выполнением норм самообслуживания. 9. Недопустимостью использования в отношении учащихся и учителей непроверенных оздоровительных систем и методов. 10. Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности во время урока и вне его. 11. Отслеживание параметров здоровья: - запуск медико-педагогического мониторинга детей при зачислении их в школу; - мониторинг физических показателей для учащихся специальной медицинской группы.
Организация физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.	1. Обеспечение двигательного режима. 2. Проведение физкультминуток на уроках в соответствии с СанПиН. 3. Проведение динамической паузы в середине дня для учащихся 1-х классов. 4. Проведение прогулок. 5. Введение третьего часа физической культуры . 6. Организация работы спортивных секций

Реализация дополнительных образовательных программ.	Включение каждого учащегося в здоровьесберегающую деятельность.	1. Конкурсы рисунков: <ul style="list-style-type: none"> · «Осторожно, дети!»; · «Я за здоровый образ жизни!»; · «Зеленая аптека». 2. Конкурс плакатов: <ul style="list-style-type: none"> · «Жизнь без наркотиков»; · «Нет вредным привычкам»; 3. Конкурс проектов «Дорога в школу» 4. Викторины: <ul style="list-style-type: none"> · «Красный, желтый, зеленый»; · «Кушайте на здоровье». 5. Ролевая игра «Суд над табаком». 6. Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий <ul style="list-style-type: none"> - День здоровья, - «Папа, мама, я- спортивная семья», - «А ну-ка, мальчики», - Веселые старты, - Однодневный поход в летнее время.
Просветительская работа с родителями (законными представителями).	Включение родителей (законных представителей) в здоровьесберегающую и здоровьесберегающую деятельность школы.	Родительский лекторий: <ul style="list-style-type: none"> • Психологические особенности учащегося (по возрастам). • Режим дня и гигиенические нормы. • Режим питания. • Встреча с сотрудниками ПДН ОВД • Семейные конфликты • Как уберечь вашего ребенка от наркотиков.

Реализации Программы здоровья

1. Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся. Медицинская диагностика				
	Мероприятия	Срок	Класс	Ответственный
1.	Оформление медицинских карт и листков Здоровья в классных журналах. Комплектация на их основе физкультурных групп	сентябрь	1-9	Медработник Классные руководители
2.	Профосмотры детей в условиях школы	Сентябрь апрель	1-9	Медработник Классные руководители
5.	Анализ случаев травматизма в школе	В течение года	1-9	Медработник Классные руководители Ответственный за ТБ
6.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	В течение года	1-9	Медработник Классные руководители
2. Мониторинг психологического здоровья учащихся				
1.	Психологический мониторинг здоровья учащихся (по плану мониторинга)	Сентябрь-май	1-9	Психолог Классные руководители

3. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима				
1.	Эстетическое оформление класса и школы.	В течение года	1-9	Замдиректора по УВР Классные руководители
2.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	В течение года	1-9	Замдиректора по УВР
3.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none"> • проветривание; • освещение; • отопление • вентиляция • уборка 	Ежедневно 1 раз в нед. 2 раза в год 2 раза в год Ежедневно	Все помеще ния	Замдиректора по АХЧ, замдиректора по УВР, медработник
4.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Ежедневно		Медработник
5.	Диагностика загруженности учащихся домашними занятиями.	В течение года		Замдиректора по УВР
6.	Организация активного отдыха на переменах.	Постоянно	1-9	Классные руководители
4. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний				
1	Прививки детей (плановые)	В течение года	1-9	Медработник
2	Профилактическая работа во время эпидемий.	В течение года	1-9	Медработник
3	Профилактическая работа через беседы, уголки здоровья, санбюллетени, полезные советы	В течение года	1-9	Медработник
5. Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга				
1.	Профилактика нарушения осанки на уроках физкультуры.	В течение года	1-9	Учитель физкультуры
2.	Подвижные перемены с использованием возможностей спортивного зала, рекреаций	В течение года	1-9	Классные руководители
3.	Организация школьных соревнований и участие школьников в районных соревнованиях	В течение года	1-9	Классные руководители
4.	Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий.	В течение года	1-9	Классные руководители
5.	Работа спортивных секций	В течение года	1-9	Замдиректора по УВР
6. Профилактика травматизма				
1.	Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурс презентаций, проектов рисунков, плакатов)	В течение года	1-9	Классные руководители
2.	Профилактика травматизма на уроках	В течение года	1-9	Классные руководители
3.	Инструктаж сотрудников школы и	В течение	1-9	Ответственный за ТБ

	учащихся по правилам техники безопасности	года		
4.	Статистика и анализ случаев травматизма в школе	В течение года	1-9	Ответственный за ТБ
5.	Тематические беседы в рамках урочной деятельности	В течение года	1-9	Классные руководители
6.	Тематические классные часы	В течение года	1-9	Классные руководители
7.	Тематические родительские собрания	В течение года	1-9	Классные руководители
8.	Конкурсы, викторины	В течение года	1-9	Классные руководители
9.	Лекции медицинских сотрудников	По плану профилактик и	1-9	Классные руководители Замдиректора по УВР