

# Программа формирования здорового и безопасного образа жизни

МОУ Бологовской СОШ

## 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.

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.);
- Концепция УМК «Школа России».

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 неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, 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.

**Цель программы** создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике, формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста, воспитание

полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

***Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся:***

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены принципы:

– *актуальности*. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;

- *доступности*. В соответствии с этим принципом младшим школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.
- *положительного ориентирования*. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;
- *последовательности*. Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;
- *системности*. Определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;
- *сознательности и активности*. Направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как состояние «полного физического, психического и социального благополучия», а не только как отсутствие болезней и физических недостатков. Для данной образовательной системы характерна, прежде всего, сочетание разных видов здоровья – физического, психо-эмоционального, духовно-нравственного, интеллектуального, социального. Известно, что состояние здоровья зависит от образа жизни, значительную часть которой ребёнок проводит в школе. Поэтому Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в школе начинается с продумывания построения и реализации здоровьесохраняющего, безопасного для здоровья обучающихся учебного процесса. Затем рассматриваются просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни.

Программа обеспечивает здоровый образ жизни через здоровые уроки, построенные методически грамотно, без психологических перегрузок, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей младшего школьного возраста. Она обеспечивает понимание ребёнком изучаемых вопросов, создаёт условия для гармоничных отношений учителя с учеником и детей друг с другом, создает для каждого ученика ситуации успеха в познавательной деятельности.

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни, направлена на формирование у школьников представления о человеке как о главной ценности общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются начальные представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

### **Основные направления просветительской и мотивационной работы**

<i>Направление</i>	<i>Задачи</i>	<i>Содержание</i>
<i>деятельности</i>		
<b>Санитарно-просветительская работа по формированию здорового образа жизни</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни.</li> <li>2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности.</li> <li>3. Обеспечение условий для безопасности мотивации и стимулирования здорового образа жизни</li> </ol>	<p>– Проведение уроков здоровья,</p> <p>проведение классных часов и общешкольных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной</p>
<b>Профилактическая деятельность</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья.</li> <li>2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья.</li> <li>3. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу.</li> </ol>	<p>– Система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье.</p> <p>– Система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки классных комнат, школы; соблюдение санитарно-гигиенических требований.</p>

#### 4. Профилактика травматизма

– Система мер по предупреждению травматизма:  
оформление уголков по технике безопасности;  
проведение инструктажа с детьми.

– Профилактика утомляемости:  
проведение подвижных перемен; оборудование зон отдыха.

#### ***Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа***

1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта.

2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

– Увеличение объёма и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе  
организация подвижных игр; соревнований по отдельным видам спорта; спартакиады, дни здоровья.

#### **Программное содержание по классам**

##### ***Ступень образования***

##### ***содержательные линии***

##### ***1-4 класс***

Овладение основными культурно – гигиеническими навыками, я умею, я могу, сам себе я помогу, навыки самообслуживания, какая польза от прогулок, зачем нам нужно быть здоровым, спорт в моей жизни.

##### ***5-7 классы***

Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью  
правильный режим дня, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух, спорт в моей жизни.

##### ***8 -9 класс***

Мы за здоровый образ жизни, особенности физиологического и психологического здоровья мальчиков и девочек, основные

способы закаливания, спорт в моей жизни, в моей семье, правила безопасного поведения.

### ***10-11 класс***

Осознанно о правильном и здоровом питании, витамины в моей жизни, правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения.

Спорт в моей жизни, нет вредным привычкам, роль физкультуры и спорта в формировании правильной осанки, мышечной системы, иммунитета, быть здоровым – это здорово!

## **Деятельность по реализации программы**

### ***Творческие конкурсы:***

- рисунков «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Мы здоровыми растем», «Физкульт-ура!»;
- поделок «Золотые руки не знают скуки», «Делаем сами своими руками»;
- фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»;
- стихов на заданные рифмы «От простой воды и мыла у микробов тают силы», «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»;
- сказок «О значимости здорового образа жизни», «В здоровом теле здоровый дух».

### ***Беседы с обучающимися***

#### **1-4 класс**

- Дружи с водой
- Забота о глазах. Уход за ушами. Уход за зубами. Уход за руками и ногами

- Забота о коже. Мышцы, кости и суставы
- Как следует питаться. Как сделать сон полезным?
- Настроение в школе. Настроение после школы. Поведение в школе
- Вредные привычки
- Случайные повреждения и несчастные случаи
- Как закаляться
- Как правильно вести себя на воде
- Народные игры. Подвижные игры

### 5-7 класс

- Вкусы и увлечения
- Учись находить новых друзей и интересные занятия
- О пользе выразительных движений
- Учись понимать людей
- Опасные и безопасные ситуации
- Учись принимать решения в опасных ситуациях
- Реклама табака и алкоголя. Правда об алкоголе

### 8-9 класс

- Твой характер
- Научись оценивать себя сам



- Учись взаимодействовать
- Учись настаивать на своем
- Я становлюсь увереннее
- Когда на тебя оказывают давление
- Курение

### 10-11 класс

- Самоуважение
- Привычки
- Дружба
- Учись сопротивляться давлению
- Учись говорить «НЕТ!»
- Алкоголь и компания

### *Игровые проекты*

- Здоровье в порядке – спасибо зарядке!
- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!
- Снежная спортландия
- Ловкие руки, быстрые ноги
- Путешествие по планете Земля

### *Праздники здоровья*

**1-4 класс** – «Друзья Мойдодыра» (утренник)

**5-7 класс** – «С режимом дня друзья!» (устный журнал)

**8-9 класс** – «Парад увлечений» (форум)

**10-11 класс** – «Нет вредным привычкам!» (марафон)

### ***Встречи с медицинским работником***

#### **1-4 класс**

1. Чистота – залог здоровья.
2. Гигиена питания.
3. Береги свои зубы.
4. Внимание, клещ!

#### **5-7 класс**

1. Профилактика простудных заболеваний.
2. Витамины вокруг нас.
3. Первая помощь при обморожении.
4. Закаливание.

#### **8-9 класс**

1. Профилактика ОРВИ.
2. Профилактика кишечных заболеваний.
3. Профилактика эмоциональных стрессов (обидчивость, страх, раздражительность).
4. Что надо знать о туберкулезе.

#### **10-11 класс**

1. Береги здоровье смолоду!

2. Вредные привычки.
3. Профилактика алкоголизма и табакокурения.
4. Профилактика наркомании.
5. Профилактика ВИЧ-СПИДА.

### ***Экскурсии***

*1-й год* – «По безопасному маршруту от дома в школу»;

*2-й год* – «На природу к роднику»;

*3-й год* – «За чистым воздухом!»;

*4-й год* – «Отдыхаем всей семьей!».

***Работа с родителями.*** Главная задача – сформировать здоровый досуг семьи.

### ***Тематика родительских собраний***

*1-й год* Здоровье ребенка – основа успешности в обучении (проблемная лекция). Режим дня в жизни школьника (семинар-практикум).

*2-й год* Путь к здоровью (собрание-калейдоскоп). Что нужно знать родителям о физиологии младших школьников. (Полезные советы на каждый день).

*3-й год* Спортивные традиции нашей семьи (круглый стол). Эмоциональное состояние.

*4-й год* – Как уберечь от неверного шага. (Профилактика вредных привычек)

**Ежегодно:** Итоговое собрание «Неразлучные друзья – родители и дети». Парад достижений учащихся. (по номинациям).

### ***Тематика консультативных встреч***

Гигиенические требования к организации домашней учебной работы.

Комплекс микропауз при выполнении домашней работы.

От чего зависит работоспособность младших школьников.

Утомляемость старших школьников, способы предупреждения утомляемости.

Профилактика близорукости.

Профилактика нарушения осанки.

Упражнения на развития внимания.

Упражнения на развитие зрительной и слуховой памяти.

Упражнения на развитие логического мышления.

Предупреждение неврозов.

### ***Циклограмма работы класса***

*Ежедневно* Утренняя гимнастика (перед уроками), контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью, охват горячим питанием, выполнение динамических, релаксационных пауз(физкультминуток) профилактических упражнений и самомассажа на уроках, прогулки.

*Еженедельно* Выпуск «Страничек здоровья», проведение уроков на свежем воздухе.

*Ежемесячно* Консультационные встречи с родителями, диагностирование, генеральная уборка классной комнаты.

*Один раз в четверть* Встречи с медиком, классные семейные праздники, экскурсии, родительские собрания

*Один раз в год* Дни открытых дверей (для родителей), посещение кабинета стоматологии.

Медицинский осмотр, операция «Витаминный чай», заполнение паспорта здоровья, профилактика гриппа и других вирусных инфекций, День здоровья.

### **Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения включает:**

.соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам

пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;

· наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;

· организацию качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков;

· оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;

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

### **Предполагаемый результат реализации программы:**

- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
- рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- высокий уровень сплочения детского коллектива;
- активное участие родителей в делах класса;
- способность выпускника начальной школы соблюдать правила ЗОЖ.

### ***Связи, устанавливаемые для реализации программы***

Внутренние: учитель физкультуры, общественный инспектор по охране детства, классный руководитель, школьный библиотекарь.

Внешние: сельская библиотека, ДК, медик Бологовской больницы и Андреапольской ЦРБ.

### ***Критерии результативности:***

- автоматизм навыков личной гигиены;
- эффективность программы оценивается по результатам диагностик (экспресс-диагностика показателей здоровья первоклассников; анкеты для родителей «Здоровье ребенка», «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»; для учащихся «Значимость здоровья в системе ценностей», «Сформированность навыков личной гигиены»).