

ПРИНЯТ
педагогическим советом
МБОУ «Столбовская средняя
школа имени Героя Советского
Союза Н.А.Токарева
протокол №18
от «30» декабря 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о директора МБОУ
«Столбовская средняя школа
имени Героя Советского Союза
Н.А.Токарева»
_____ Е.В.Гадурик
Приказ № 22 от 09.01.2023г.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СТОЛБОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА Н. А. ТОКАРЕВА» САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(1-4 КЛАССЫ)
на 2023- 2026 гг.

2023г.

Пояснительная записка

Нормативной базой составления программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является Закон Российской Федерации «Об образовании» и Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения.

ФГОС предусматривает включение в содержание здорового образа жизни ребенка умений регуляции своей ведущей деятельности (учения, общения, познания, социальной практики) и формулирует требования к формированию у учащихся средств ее осознанной саморегуляции. Ключевая задача ФГОС, зафиксированная в его Концепции и Фундаментальном ядре содержания образования – формирование у учащихся умений самообучения, самовоспитания, саморазвития – как инструмента проектирования учащимися индивидуальных траекторий обучения. Предусматривается развитие у учащихся универсальных учебных действий как средств самостоятельного приобретения в течение жизни знаний о здоровом образе жизни, их обновления и применения в нестандартных жизненных ситуациях.

При формировании культуры здорового образа жизни необходимо создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания, просветительской работы с родителями обучающихся, привлечение родителей к совместной работе с детьми, к разработке программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Данная программа направлена на совместное творчество школьников, родителей, администрации школы, учителей-предметников и классного руководителя, медицинского работника. Программа помогает каждому осознать здоровье как самоценность, выбрать здоровый образ жизни.

Цели, задачи и принципы программы

Цель:

- организация образовательного процесса, способствующего сохранению и укреплению физического и психологического здоровья обучающихся.

Задачи:

- пробуждение в детях желания заботиться о своём здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- формирование установки на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учётом их возрастных; психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- применение рекомендуемого врачами режима дня;
- формирование знания негативных факторов риска здоровья детей;
- становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Принципы

- принцип природосообразности, предполагающий учёт возрастных и индивидуальных особенностей учащихся на основе изучения их потребностей и интересов и организация в связи с этим их здоровьесберегающей деятельности;
- принцип формирования ценностных установок школьников на здоровый образ жизни, следование которому обеспечивает формирование системы ценностей, мотивов и установок учащихся на здоровый образ жизни;

- принцип народности предполагает учёт национальной культуры, традиций и родного языка;
- принцип культуросообразности (включение в культуру посредством специально ориентированной и организованной здоровьетворческой деятельности);
- принцип здоровьетворческой активности (опора на активную личностную позицию школьников в формировании здорового образа жизни);
- принцип интеграции воспитательного воздействия, следование которому означает активное взаимодействие всех субъектов педагогического процесса: учителей, родителей и детей, направленное на обеспечение физического и психического здоровья каждого ребёнка;
- принцип гуманности основан на признании индивидуальности каждого ребёнка, его физического, духовного, эмоционального, социального и нравственного развития, милосердия и поддержки в критической ситуации. Проявляется это в поддержке личности в стремлении к самоопределению, помощи ребёнку в самореализации в семье, в школе, в оздоровительных, культурных, правовых, социальных, государственных и общественных учреждениях;
- принцип социальной ответственности общества за реализацию человека в творчестве, приобретение знаний, удовлетворение в общении. Он выражается в создании условий для развития одарённых детей, детей физически слабых, с отклонениями в поведении, детей-сирот, детей-инвалидов, детей-мигрантов, страдающих от жестокого обращения и нуждающихся в попечительстве.

Организация работы образовательного учреждения по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

Первый этап – диагностика и анализ состояния и планирование работы по данному направлению, в том числе по:

- анкетированию детей и родителей, анализу полученных результатов;
- анализу соблюдения и выполнению режима дня детей;
- анализу расписания занятий;
- выполнению санитарно-гигиенических требований;
- сформированности элементарных навыков гигиены;
- рациональному питанию;
- профилактике вредных привычек;
- организации просветительской работы с учащимися и родителями;
- мониторингу физического развития учащихся;
- анализу заболеваемости учащихся, выявлению динамики различных заболеваний, их возможных причин.

Второй этап – организация просветительской работы.

- Просветительно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни, включает:
 - лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;
 - проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.
- Просветительская и методическая работа с учителями-предметниками и родителями, направленная на повышение уровня знаний учителей-предметников и родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:
 - проведение соответствующих лекций, семинаров, педсоветов, круглых столов, тренингов, диспутов, родительских собраний, ролевых игр и т.п.;
 - приобретение для педагогов, специалистов и родителей необходимой научно-методической литературы;
 - привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Структура системной работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни

Системная работа по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни				
1	2	3	4	5
Здоровьесберегающая инфраструктура	Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности и обучающихся	Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы	Реализация дополнительной образовательной программы	Просветительская работа с родителями (законными представителями)
Планируемые результаты				
Соответствие состояния и содержания классной комнаты санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.	Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятий в кружках и спортивных секциях) обучающихся на всех этапах обучения. Обучающиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. У обучающихся сформировано ценностное отношение к своему	Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья; рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно – двигательного характера. Обучающиеся имеют первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и отдыха	Эффективное внедрение в систему работы программы, направленной на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс	Эффективная совместная работа педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек

	здоровью, здоровью близких и окружающи х людей.			
--	---	--	--	--

Рациональная организация учебного процесса

1. С целью профилактики утомления и стрессов как одной из наиболее реальных возможностей здоровьесбережения особое внимание уделять соблюдению гигиенических норм и требований к объему учебной и внеучебной нагрузки обучающихся на всех этапах обучения.
2. Соблюдение гигиенических требований к условиям обучения школьников:
 - поддержание постоянного воздушно-теплового режима в помещениях школы; до начала учебных занятий и после них осуществление сквозного проветривания;
 - наличие во всех учебных кабинетах естественного левостороннего освещения, создание условий для максимального использования дневного света и равномерного освещения учебных помещений;
 - применение в учебных помещениях системы искусственного освещения, соответствие уровня освещенности в кабинетах гигиеническим нормам и требованиям;
 - исключение действия раздражающих посторонних звуков, создание спокойной звуковой обстановки.
3. Во избежание утомления и стрессов особое внимание уделять рациональной организации урока:
 - организация различных видов деятельности (письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание и работа с наглядными пособиями, проблемные беседы, решение задач, выполнение творческих заданий) на уроке, которые чередуются через 10 – 15 минут, а при необходимости и чаще;
 - поддержка благоприятного психологического климата, особое внимание к эмоциональным нагрузкам;
 - проведение на уроках тематических физкультминуток и физкультминуток, содержащих комплекс упражнений для разминки мелких мышц руки, массажа активных точек, гимнастики для глаз.
4. В своей педагогической деятельности следовать принципам здоровьесберегающей педагогики:
 - принципу оздоровительной направленности;
 - принципу комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников;
 - принципу активного обучения;
 - принципу формирования у обучающихся ответственности за их здоровье и здоровья окружающих людей.
5. Использовать на уроках методы и приёмы здоровьесберегающих технологий, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся:
 - метод свободного выбора;
 - метод групповой и коллективной работы;
 - методы, направленные на самопознание и развитие самооценки обучающихся;
 - практические методы (проведение практических, лабораторных работ; экскурсий; выполнение творческих работ; проектов на заданную тему);
 - игровые методы обучения (использование на уроках познавательных, сюжетно - ролевых, дидактических, ситуационных игр);
 - метод проблемного обучения.
6. Осуществлять индивидуализацию обучения:
 - учитывать индивидуальные особенности развития каждого ученика.
7. Вводить любые инновации в учебный процесс только под контролем специалистов.
8. Использовать правила при работе за компьютером

Медицинское обеспечение программы

- С первого класса на каждого обучающегося заводится личная медицинская карта, в которую при каждом медицинском осмотре вносятся все показатели состояния здоровья. Медицинская карта позволяет проследить, как развивается и взрослеет ученик, какие и когда у него появились отклонения в здоровье. Медицинское обеспечение включает:
- распределение обучающихся по группам здоровья;
 - помощь врача и медицинской сестры школы в организации занятий с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе;
 - составление списков обучающихся, освобождённых от занятий физической культурой;
 - беседы врача и медицинской сестры школы с обучающимися о личной гигиене и вредных привычках;
 - профилактические прививки обучающихся;
 - заполнение паспортов физического развития обучающихся;
 - выполнение санитарно-гигиенических требований;
 - контроль за выполнением рекомендаций листа здоровья;
 - анализ режима дня.

Психолого-педагогическое и социальное обеспечение программы

- Психолого-педагогическое и социальное обеспечение программы предполагает:
- тесное сотрудничество со школьным психологом, медицинским работником школы;
 - сотрудничество учителей-предметников с классным руководителем;
 - предупреждение конфликтных ситуаций «учитель – ученик», «ученик-ученик»;
 - решение проблем, связанных с трудностями, возникающими у обучающихся в процессе занятий физической культурой (помощь в преодолении психологического барьера, ориентация на успех в физическом развитии);
 - психологические консультации для родителей;
 - контроль медицинского обслуживания обучающихся;
 - контроль качества питания обучающихся в столовой.

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы

Организация физкультурно-оздоровительной работы предполагает:

- формирование специальных медицинских групп обучающихся с ослабленным здоровьем для занятий физической культурой;
- организация динамических пауз в виде игр;
- организация секций;
- участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях (Дни спорта, Весёлые старты, Папа, мама, я – спортивная семья и т.д.);
- проведение школьной олимпиады по физической культуре;
- проведение классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни по темам:
 - Личная гигиена, 1 класс.
 - Чтобы зубы не болели, 1 класс.
 - Беречь глаза как алмаз, 1 класс.
 - Да здравствует мыло душистое, 1 класс.
 - Твой режим дня, 1 класс.
 - О хороших привычках, 2 класс.
 - Умеем отдыхать, 2 класс.
 - Не видать грязнулям счастья, 2 класс.
 - Загадки доктора Неболита, 2 класс.
 - Ты и телевизор, 3 класс.
 - ТВ + здоровье, 3 класс.
 - Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение, 3 класс.
 - Чихали мы на простуду!, 3 класс.
 - Лакомств – 1000, а здоровье – одно!, 4 класс.
 - Как устроен человек?, 4 класс.
 - Как уберечь себя от беды, 4 класс.
 - Наше здоровье в наших руках, 4 класс;
- участие в городских мероприятиях, посвященных охране здоровья;

· участие в конкурсах рисунков на темы: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», «24 марта – День борьбы с туберкулезом».

Тематическое планирование

Класс	Предмет	Тема урока	Знания, умения, навыки
1 класс	Окружающий мир	1. Части тела и их функциональное предназначение (самопознание). 2. Периоды изменение работоспособности и режим дня (самопознание, гигиена труда и отдыха). 3. Профилактика инфекционных заболеваний (здоровье). 4. Способы «пассивной» защиты от болезней: мытье рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д. (здоровье, профилактика).	Понимает, что все дети растут по-разному. Понимает, что болезни могут передаваться от одного человека к другому.
	Классный час	1. Пищевые вещества (самопознание). 2. Правила поведения за столом (самопознание, взаимодействие с другими). 3. Правила ухода за посудой (здоровье).	Формирование позитивного отношения к здоровой пище. Понимание и применение правил культуры поведения за столом. Понимает необходимость содержания в чистоте посуду, столовые приборы и умеет это использовать на практике.
	Музыка	1. Мысли, чувства в музыке (психическое и эмоциональное здоровье). 2. Выразительные средства в музыке (эмоциональная отзывчивость, сопереживание).	Осознание и понимание собственных чувств по отношению к себе и другим; узнает и понимает свои эмоции и эмоции других людей Понимание причин позитивных и негативных эмоций; умение адекватно выражать эмоции.
2 класс	Окружающий мир	1. Гигиена органов зрения и факторы, приводящие к утомлению. 2. Выбор одежды, обуви в соответствии с погодными условиями, индивидуальными особенностями. 3. Внутренние органы и их предназначение. 4. Признаки утомления. 5. Отдых. Сон. 6. Гигиена питания.	Понимает, что тело состоит из клеток и является основной структурной единицей жизни. Понимает важность и применяет основные приемы защиты органов зрения и учится оказывать первую помощь при повреждении глаз. Понимает, что отдых и расслабление необходимы для органов зрения. Понимает разницу в самочувствии и поведении после полного и недостаточного отдыха. Умеет делать выбор в соответствии с погодными условиями и своими индивидуальными особенностями. Идентификация продуктов питания и необходимое количество пищи.
	Музыка	1. Интонационная выразительность	Понимает, что позитивные

		музыкальной речи (психическое и эмоциональное здоровье). 2. Музыка утра (эмоциональная отзывчивость, сопереживание).	эмоции способствуют мышлению, памяти, творчеству, решению проблем. Умеет адекватно оценить себя, понимает эмоции других людей.
3 класс	Окружающий мир	1. Рост и развитие человека. Физические недостатки - эмоции и чувства, психическое и эмоциональное здоровье. 2. Кожа (самопознание, здоровье, гигиена). 3. Строение ротовой полости (самопознание, гигиена, профилактика заболеваний). 4. Микробы (самопознание, здоровье, инфекционные заболевания). 5. Пищеварение (здоровье, гигиена питания, профилактика инфекционных заболеваний). 6. Пищевые продукты (здоровье, гигиена питания, профилактика инфекционных заболеваний).	Знает, как эмоции влияют на физическое здоровье. Понимает, что позитивные эмоции помогают учиться и жить. Понимание того, что кожа, которая покрывает и защищает наше тело, является органов чувств. Понимает и применяет правила ежедневного ухода за полостью рта. Понимает, что постоянные зубы не меняются. Учится различать продукты питания по группам, формирует предпочтения в еде, планирует меню на день.
	Классный час	1. Права ребенка в семье (психическое и эмоциональное здоровье). 2. Правила групповой деятельности (самопознание, психическое и эмоциональное здоровье).	Понимает причины гнева. Учиться управлять своими эмоциями. Ценность человека. Самовыражение и воздействие друг на друга через слова, действия, поступки и движения тела.
4 класс	Окружающий мир	1. Чувства, эмоции, настроение (психическое и эмоциональное здоровье). 2. Общение (самопознание, взаимодействие с другими). 3. Дружба (самопознание, взаимодействие с другими, конфликт, безопасность).	Понимание того, что человек обладает многими чувствами и обучение правильно выражать свои эмоции. Согласование своих действий с другими. Понимание того, что может обидеть других. Понимает, что друзья помогают чувствовать себя счастливым.
	Классный час	1. Семья (самопознание, психическое и эмоциональное здоровье).	Понимание функций родителей в семье, ответственность родителей. Значение семьи в развитии личности. Понимание, уважение потребностей членов семьи и проявление уважения
	Музыка	1. Россия - Родина моя (психическое и эмоциональное здоровье). 2. День, полный событий (психическое и эмоциональное здоровье).	Учится уважать себя, гордиться своими хорошими сторонами; уважать и гордиться своей Родиной. Понимает значимость внутренних и внешних факторов на самооценку.

Просветительская работа с родителями

1. Консультативная работа, цель которой – разработка рекомендации для учителей, родителей по укреплению здоровья школьников.

1.1. Тренинги для родителей:

- Проблемы здоровья детей.
- Роль семьи в воспитании здорового ребёнка. Проблемные ситуации в семье.
- Права ребёнка. Принятие ребёнка.
- Стили воспитания и последствия для ребёнка.
- Влияние родительских установок на развитие детей.
- Активное слушание.
- Способы установления контакта. «Я - послания». Заключение договора.
- Позитивное разрешение конфликтов.
- Способы организации совместной деятельности. Гендерный подход в воспитании.
- Воспитание самостоятельной личности.
- «Передача ответственности».
- Формирование жизненно важных навыков.
- Профилактика жестокости и насилия. Завершение тренинга.

1.2. Родительские собрания:

- «Распорядок дня ребёнка».
- «Особенности психофизического развития детей разных возрастных групп».
- «Профилактика простудных заболеваний».
- «Профилактика стрессов».
- «Роль физкультуры в формировании здорового образа жизни».
- «Компьютер и здоровье».

1.3. Выпуск бюллетеней для родителей:

- «Распорядок дня ребёнка».
- «Особенности психофизического развития детей разных возрастных групп».
- «Профилактика простудных заболеваний».
- «Профилактика стрессов».
- «Роль физкультуры в формировании здорового образа жизни».
- «Компьютер и здоровье».

1.4. Информирование родителей по вопросам здоровья школьников и пропаганды здорового образа жизни с использованием листовок, буклетов, классных информационных стендов.

1.5. Индивидуальное консультирование родителей по вопросам здоровья школьников и пропаганды здорового образа жизни.

2. Совместная внеклассная работа педагогов, родителей и обучающихся:

- праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- экскурсии;
- привлечение родителей-специалистов для участия в работе с детьми.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и её эффективное функционирование предполагает полноценное осознание всеми участниками образовательного процесса важности сохранения своего здоровья и здоровья окружающих его людей.

Сроки реализации программы

Программа предполагает четырехлетний период осуществления.

Именно четырехлетний период является наиболее обозримым практически и наиболее удобным для схемы образовательной деятельности, включая в себя начало работы, ее развитие и подведение итогов. Это оптимальный вариант для экспериментальной деятельности по внедрению здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс, создание условий комфортности для успешной адаптации при переходе учащихся на новую ступень обучения.

Планируемые результаты реализации программы.

Личностные УУД:

- оценивать важность бережного отношения к здоровью человека и к природе;
- понимать важность образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества;
- вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие ненасильственному и равноправному преодолению конфликта;

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности, составлять план действий по решению проблемы (задачи);
- использовать информацию в проектной деятельности по формированию ЗОЖ под руководством учителя.

Коммуникативные УУД:

- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с применением средств ИКТ;
- при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее. Учиться подтверждать аргументы фактами;
- учиться критично относиться к собственному мнению;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений.

Реализация программы способствует:

- повышению эффективности работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся;
- использованию новых, эффективных технологий, основанных на уважении личности, ее интересов, заботе о ее здоровье;
- обеспечению охраны жизни и безопасных условий учебы и труда; сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование их здорового образа жизни;
- созданию условий для полноценного питания обучающихся;
- повышению профессионального мастерства классного руководителя;
- созданию новых культурно – спортивных мероприятий;
- формированию зрелой личности выпускника с позитивными моральными ценностями, с высоким потенциалом здоровья.

Модель формирования культуры здоровья выпускника начальной школы

I. Основы культуры здоровья (здоровьесберегающие компетентности)	<ul style="list-style-type: none"> – устойчивая потребность в ЗОЖ – умение применять средства оздоровления – поддержка собственного физического уровня – овладение различными видами двигательной активности – сформированность культуры питания
II. Коммуникативные компетентности	<ul style="list-style-type: none"> – умение выстраивать позитивное межличностное общение – умение решать конфликты ненасильственным путем – адекватное поведение в стрессовых ситуациях – сформированность нравственных норм
III. Интеллектуальные компетентности	<ul style="list-style-type: none"> – оптимальное использование медиатехнологий без ущерба для здоровья – владение приемами научной организации учебной (интеллектуальной) деятельности – знания о навыках профилактики и сохранения здоровья – знание о приоритете здоровья в системе жизненных ценностей

Реализация программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни позволит сформировать основы психологической грамотности, гражданскую сознательность и поможет школьнику успешно адаптироваться в жизни.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575991

Владелец Гадурик Екатерина Владимировна

Действителен с 28.02.2022 по 28.02.2023