

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.

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

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

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