Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Садовская средняя общеобразовательная школа»

Нижнегорского района республики Крым

Рассмотрено Утверждено

На педагогическом совете

Протокол № 11 от 30.06.2016 Приказ № 352 от 01.09.2016

**ШКОЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**формирования культуры здорового и безопасного образа жизни**

***2016-2021г.г»***

**с.Садовое**

**Пояснительная записка**

**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.

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 образовательной системы характерна, прежде всего, гармония  разных  видов здоровья – физического, психо-эмоционального, духовно-нравственого, 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.

Образовательная система МБОУ «Садовская СОШ» 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Направление***  ***деятельности*** | ***Задачи*** | ***Содержание*** |
| ***Санитарно-просветительская работа по формированию***  ***здорового образа жизни*** | 1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни.  2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил   личной безопасности.  3. Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни | – Проведение уроков здоровья,  проведение классных часов и общешкольных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности |
| ***Профилактическая деятельность*** | 1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья.  2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья.  3. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу.  4. Профилактика травматизма | –  Система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье.  – Система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки классных комнат, школы; соблюдение санитарно-гигиенических требований.  – 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.      3. Всемерное развитие и содействие детскому и взрослому спорту и туризму. | – Увеличение объёма и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в прогимназии: организация подвижных игр;          соревнований по отдельным видам спорта;  спартакиады, дни здоровья,  – Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми тренеров ДЮСШ, родителей. |

***Примерное программное содержание по классам***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ступень образования*** | ***содержательные линии*** |
| ***1 класс*** | Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью правильный режим дня, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух, спорт в моей жизни |
| ***2 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. |
| ***3 класс*** | осознанно  о правильном  и здоровом питании,  витамины в моей жизни, правила  оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения. |
| ***4 класс*** | 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», «Физкуль-ура!»;

·    поделок «Золотые руки не знают скуки»;

·   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».

***Работа клуба «Здоровье»***

***1-й год.***Дружи с водой. Секреты доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Глаза – главные помощники человека. Профилактика  близорукости. Правила сохранения зрения.

В гости к королеве Зубной щетке. Уход за зубами. Как сохранить улыбку здоровой.

Надежная защита организма. Забота о коже.

Чтобы уши слышали (правила навыков личной гигиены).

«Рабочие инструменты» человека (уход за руками и ногами).

Незаменимые помощники (расческа, носовой платок и др.).

Если хочешь быть здоров  – закаляйся! Обтирание, обливание. Я выбираю ЗОЖ.

***2-й год****.*Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

    Сон – лучшее лекарство.

   Здоровая пища для всей семьи. Как следует питаться.

  Мышцы, кости и суставы. Осанка – стройная спина.

  Физкультура в молодости – здоровье в старости.

    Движение и здоровье.

   Подвижные игры.

  Народные игры.

  Доктора природы.

***3-й год.***Расти здоровым. Правила ЗОЖ.

  Как воспитать в себе уверенность и бесстрашие?

  Как настроение? Эмоции, чувства, поступки.

  Как справиться со стрессом? Умей сдерживать себя.

  Мальчишки и девчонки! Давайте жить дружно!

  Красоты души и тела.

  Учение с увлечением.

  Лучший отдых – любимое занятие.

  Умей организовывать свой отдых.

*4-й год.*Как помочь себе сохранить здоровье?

   Что зависит от моего решения?

  Почему некоторые привычки называют вредными.

Зло – табак.

Зло – алкоголь.

Зло – наркотик.

Помоги себе сам. Волевое поведение. Тренинг безопасного поведения.

Телевизор и компьютер – друзья или враги?

Будем делать хорошо и не будем плохо.

***Праздники здоровья***

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

*2-й класс –*«С режимом дня друзья!» (устный журнал).

*3-й класс –*«Парад увлечений» (форум).

*4-й класс –*«Нет вредным привычкам!» (марафон).

***Работа «Клуба интересных встреч»****(в организации и проведении занятий задействованы родители, медицинский работник, специалисты различных профессий).*

*1-й год*

1.               О чем поведал микроскоп. (Врач-гигиенист)

2.               Береги свои зубы. (Врач-стоматолог)

3.               Первая помощь при обморожении. (Школьная медсестра)

4.               Внимание, клещ! (Медсестра)

*2-й год*

1.               Профилактика детского травматизма. Операция «Внимание: дети!» (Инспектор ГИБДД)

2.               Если  дружишь с физкультурой. (Тренер ДЮСЩ)

3.               Профилактика простудных заболеваний. (Медсестра)

4.               Витамины вокруг нас. (Врач-педиатр)

*3-й год*

1.               Профилактика эмоциональных стрессов (обидчивость, страх, раздражительность). (Психолог)

2.               В мире прекрасного (Преподаватель ДМШ)

3.               Встреча с участниками студии .

4.               Профессия  - журналист. (Встреча с корреспондентом местной газеты)

*4-й год*

1.               Береги здоровье смолоду! (Детский врач)

2.               Профилактика алкоголизма и табакокурения. (Социальный педагог)

3.               Профилактика наркомании (ИДН)

4.               Как быть другом. (Психолог)

***Экскурсии***

*1-й год –*«По безопасному маршруту в детскую библиотеку»;

*2-й год -* в аптеку, в школу;

*3-й год –*в районный музей;

*4-й год –*в церковь.

***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. (Ежегодная церемония вручения премии «Ученик года» по номинациям).

***Тематика консультативных встреч***

Гигиенические требования к организации домашней учебной работы.

Комплекс микро-пауз при выполнении домашней работы.

От чего зависит работоспособность младших школьников.

Утомляемость младших 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, профилактических упражнений и самомассажа на уроках, прогулки. |
| *Еженедельно* | Выпуск «Страничек здоровья», работа в кружках, спортивных секциях, занятия в «Школе здоровья», проведение уроков на свежем воздухе. |
| *Ежемесячно* | Заседание клуба «Здоровье», консультационные встречи с родителями, диагностирование, генеральная уборка классной комнаты. |
| *Один раз в четверть* | Занятие «Клуба интересных встреч», классные семейные праздники, экскурсии, родительские собрания |
| *Один раз в полугодие* | Дни открытых дверей (для родителей), посещение кабинета стоматологии. |
| *Один раз в год* | Медицинский осмотр, операция «Витаминный чай», заполнение паспорта здоровья, профилактика гриппа и других вирусных инфекций, День здоровья, праздник 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;

·наличие помещений для медицинского персонала;

·наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).

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, школьная медсестра, социальный педагог, психолог, школьный библиотекарь.

Внешние: детская библиотека, спортивные секции, ДЮСШ.

***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»).