**Содержание**

Введение …………………………………………………………………………………………….…2

Пояснительная записка ……………… 2

Цель и задачи формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни….3

Принципы построения программы………. ………………..4

Направления*,* формы и методы реализации программы …………..........5

* 1. Экологически безопасная здоровьесберегающая инфраструктура организации, осуществляющей образовательную деятельность…………………………………………………...6
	2. [Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся …………...9](#_TOC_250001)
	3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.......................................15
	4. [Реализация дополнительных образовательных программ ………………18](#_TOC_250000)
	5. Просветительская работа с родителями (законными представителями)…………………….19 Основные направления, ценностные установки и планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни ………………20

Критерии, показатели эффективности деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность в части формирования здорового и безопасного образа жизни и экологической культуры обучающихся ………………. ………………………………………….21

Система оценки достижения планируемых результатов по формированию экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни…………………………………….22

# Введение

# Социально-политические и экономические проблемы современного общества привели современную систему образования к пересмотру ряда педагогических позиций, к переосмыслению некоторых сторон научно-теоретической и практической системы воспитания: не отказываясь от прежних достижений в этой области, возникла необходимость внесения изменений в воспитательный процесс. Центральное место в воспитательной системе занимает формирование у обучающихся экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, которая складывается из ответственного отношения:

* к природе (экология природы),
* к себе как составной части природы (экология здоровья),
* к окружающему нас миру, к живым существам вокруг нас (экология души).

# Пояснительная записка

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, формированию у него экологической культуры и мышления, 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;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189
* «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
* 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.);

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как гражданственность, здоровье, природа, экологическая культура, безопасность человека и государства. Программа направлена на развитие мотивации и готовности обучающихся повышать свою экологическую грамотность, действовать предусмотрительно, осознанно придерживаться здорового и экологически безопасного образа жизни, вести работу по экологическому просвещению, ценить природу как источник духовного развития, информации, красоты, здоровья, материального благополучия.

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни при получении начального общего образования cформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

* неблагоприятные экологические, социальные и экономические условия;
* факторы риска, имеющие место в МБОУ ООШ №22, 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, обусловливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагополучных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
* особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, 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 (необходимость лежать в постели, болезненные уколы).

Мы считаем, что наиболее эффективным путём формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучащихся является направляемая и организуемая взрослыми самостоятельная работа школьников, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательной организации, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и образовательной организации.

При выборе стратегии реализации настоящей программы учитывались психологические и психофизиологические характеристики детей младшего школьного возраста, опираясь на зону актуального развития. Необходимо исходить из того, что формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательной организации, требующий соответствующей экологически безопасной, здоровьесберегающей организации всей жизни образовательной организации, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно­оздоровительной работы, организации рационального питания.

Одним из компонентов формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся является просветительская работа с их родителями (законными представителями), привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы школы по охране здоровья обучающихся.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни при получении начального общего образования сформирована с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, имеющих место в МКОУ ООШ №22.

# Цель и задачи формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

**Цель программы**: формирование опыта здорового образа жизни, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих формирование основ экологической культуры, сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся.

# Задачи программы:

* формировать у обучающихся представление об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среде;
* формировать познавательный интерес и бережное отношение к природе;
* пробуждать в детях желание заботиться о своем здоровье (формировать заинтересованное отношение к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
* формировать установки на использование здорового питания;
* развивать потребности в занятиях физической культурой и спортом; (использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культуры и спортом);
* научить следовать соблюдению здоровьесберегающих режимов дня (и режиму дня, рекомендуемому врачами);
* формировать негативное отношение к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
* развивать умения противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
* формировать потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развития готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
* формировать основы здоровьесберегающей учебной культуры: умение организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
* формировать умения безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстримальных (чрезвычайных) ситуациях.

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни при получении начального общего образования разработана 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, обусловливающий временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагополучных 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 ограничение свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой (ребёнок всегда стремится к удовлетворению своих актуальных потребностей, он не знает, что такое будущее, и поэтому ни за что не пожертвует настоящим ради будущего и будет сопротивляться невозможности осуществления своих желаний).

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, а также работа по её реализации строится на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

Наиболее эффективным путём формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в окружающей его среде.

**Основные направления программы**

**Экологическая здоровьесберегающая деятельность** МКОУ ООШ №22 при получении начального общего образования представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков:

* создание экологически безопасной здоровьесберегающей инфраструктуры,
* рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся,
* эффективная организация физкультурно-оздоровительной,
* реализация дополнительных образовательных программ,
* просветительская работа с родителями (законными представителями) способствует формированию у обучающихся экологической культуры, ценностного отношения к жизни во всех её проявлениях, здоровью, качеству окружающей среды, умений вести здоровый и безопасный образ жизни.

Создание

экологически безопас-ной здоровьесберегающей инфра-структуры

Реализация дополнительных образовательных программ

Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы

Прсветительская работа
с роди-телями (законными предста-вителями)

Формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

# Принципы построения программы

1. Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей школьников предусматривает поддержку всех учащихся с использованием разного по трудности и объему предметного содержания, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым учеником. Это открывает широкие возможности для вариативности образования, реализации индивидуальных образовательных программ, адекватных развитию ре6енка.
2. Учет возрастных особенностей обучающихся.
3. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.
4. Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок — субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.
5. Построение учебно-воспитательной деятельности в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия по материализованной программе к речевому и умственному выполнению действий, переход от поэтапных действий к автоматизированным.
6. Рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы
7. Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения переутомления детей.

Наиболее эффективным путём формирования осознания ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Не менее важно для сохранения здоровья развивать у детей способность рассматривать себя и своё состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Самонаблюдение и самоанализ формируют желание самосовершенствоваться, позволяют ребёнку видеть и развивать свои личностные возможности, повышать свой интеллектуальный потенциал.

Необходимо формировать у ребёнка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Чтобы мотивировать его на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствиеот методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающего мира, личный пример родителей.

Проблема организации помощи ребенку в сохранении, укреплении и формировании здоровья весьма актуальна. Решить проблему здоровья в рамках учебно-воспитательного процесса может созданная система физкультурно-оздоровительной деятельности школы и переход школы в режим работы «Школа содействия укреплению и сохранению здоровья школьников».

Актуальность программы по созданию системы физкультурно-оздоровительной деятельности в школе заключается, прежде всего, в том, что она ориентирована на решение таких значимых проблем, устранение которых в сумме может дать максимально возможный положительный эффект оздоровления учащихся

# 5. Направления*,* формы и методы реализации программы

Системная работа при получении начального общего образования по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков: по созданию здоровьесберегающей инфраструктуры, рациональной организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся, эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, реализации образовательной программы и просветительской работы с родителями (законными представителями) — способствует формированию у обучающихся ценности здоровья, сохранению и укреплению у них здоровья.

# Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни

*1. Экологически безопасная 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 (учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).

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

## Экологически безопасная здоровьесберегающая инфраструктура школы включает:

***организацию питания школьников***

В здании МБОУ ООШ №22 созданы необходимые условия для сбережения здоровья обучающихся. Все помещения школы соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В школе работает ***столовая,*** позволяющая организовывать бесплатные горячие обеды в урочное время. Охват горячим питанием составляет учащихся 80% это 250 учащихся (1 класс - 100%, 88% - начальная школа, среднее звено - 72%)

***Площадь школьной столовой*** рассчитана на 120 мест - это позволяет обеспечить одноразовым горячим питанием по специально разработанному графику питание классами во время перемен, обучающихся питающихся бесплатно.

## Перечень оборудования, приобретённого в рамках реализации проекта по совершенствованию школьного питания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Мармит вторых блюд ПМЭС-70КМ-60 | 1 |
| 2 | Стеллаж кухонный СК(1500/500) | 2 |
| 3 | Стеллаж для тарелок СКТ К4\*2 | 2 |
| 4 | Шкаф холодильный СМ107-S | 1 |
| 5 | Тестомес 65-МНА | 1 |
| 6 | Кастрюля с крышкой нержав. | 6 |

***Санитарно - гигиеническое обеспечение безопасности питания*** осуществляется в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденных постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008 г. № 45.

Производство продукции осуществляется в соответствии с установленным порядком и на технологическом оборудовании, отвечающим требованиям нормативной документации.

##  Требования к соблюдению правил личной гигиены сотрудниками пищеблока

К работе на пищеблок допущены лица, прошедшие медицинский осмотр, медицинским работником контролируются сроки прохождения медосмотров. Персонал пищеблока соблюдает правила личной гигиены.

##  Требования к санитарному состоянию и содержанию столовой

Уборку столовой производят после каждого посещения детьми. После каждого приема пищи столы моют горячей водой с мылом или содой. Освобожденная от остатков пищи посуда моется в воде 50 С° с добавлением моющих средств, дезинфицируется. Ополаскивается проточной водой.

## Спортивные площадки и залы

В школе работает оснащенный оборудованием ***спортивный зал***, имеется:

* беговая дорожка;
* футбольное поле;
* хоккейная коробка.

## Медицинское обслуживание в школе

В школе работает медицинский кабинет с процедурной комнатой.

*Направления деятельности:*

* организационная;
* санитарно-эпидемическая;
* санитарно-просветительская.

*Ежегодно в школе медперсоналом (фельдшер, медицинская сестра)*

*проводятся следующие мероприятия****:***

# Организационные мероприятия

* проверено санитарное состояние школы перед началом учебного года;
* подготовлен медицинский кабинет;
* выписаны лекарственные препараты для комплектования аптечек;
* проведён анализ состояния здоровья детей (распределение учащихся по группам здоровья за 2010-15гг)

# Здоровьесохраняющая направленность образовательной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| **Состояние здоровья обучающихся** | Количество учебных часов, пропущенных по болезни |
| **Учебный год** | **Всего обучаю****щихся в ОУ** | **Количество обучающихся** |
| **Практически здоровых** **(I группа)** | **Имеющих отклонения в состоянии здоровья (II группа)** | **Имеющих хронические заболевания** **(III группа)** | **Инвали****дов****(IV группа)** |
| 2010-2011 уч.год | 366 | 4 | 334 | 25 | 3 | 6173 |
| 2011-2012 уч.год | 328 | 6 | 286 | 34 | 4 | 8043 |
| 2012-2013уч.год | 325 | 31 | 256 | 32 | 4 | 10095 |
| 2013-2014уч.год | 343 | 9 | 300 | 30 | 4 | 13658 |
| 2014-2015уч.год | 362 | 10 | 319 | 29 | 4 | 10101 |

* координация деятельности школы и лечебно-профилактических учреждений;
* при плановых медосмотрах выявляются часто встречаемые заболевания среди обучающихся: кариес, снижение зрения;
* ежедневное контролирование состояния фактического питания и анализ качества пищи;
* контролирование санитарно-гигиенического состояния пищеблока, выполнения натуральных норм, бракераж готовой продукции;
* распределение школьников на медицинские группы для занятий физической культурой;
* оформление медицинских карт учащихся 1-ых классов и вновь поступивших школьников.

**Лечебно-профилактические мероприятия**

Проводится медицинский осмотр узкими специалистами обучающихся 1-ых, 5-ых, 9-ых классов, а также диспансерной группы обучающихся.

Профилактический осмотр проводится в определенные сроки (1, 5, 9-ые классы), что позволяет выявить функциональные расстройства организма, предупредив их, назначив соответствующее лечение. Осмотр проводится специалистами: хирургом, окулистом, неврологом, лор-врачом, педиатром. Охват детей составляет 100%.

Проводится обследование физического развития учащихся 1-4-х классов. Оформлены листы здоровья во всех классных журналах

Обучающиеся, подлежащие диспансерному учёту, поставлены на медицинский контроль.

В течение учебного года ведётся систематическая работа по профилактике травматизма обучающихся.

Осуществлялся контроль соблюдения медицинских предписаний на уроках физкультуры. Для профилактики йододефицитного состояния школьников при приготовлении пищи используют йодированную соль.

# Санитарно-эпидемические мероприятия

Проводятся все плановые прививки учащимся (кроме обучающихся с медицинским отводом по состоянию здоровья), всем контактным учащимся с 1 по 9 класс проведены прививки против гепатита В.

В период эпидемии гриппа проводится витаминизация обучающихся начальных классов. Проводится обследование обучающихся начальной школы на гельминты.

Проводится осмотр всех детей на педикулез и обеспечено дальнейшее наблюдение за выявленными больными.

Согласно плану работ проводится контроль за санитарно-гигиеническими условиями обучения и воспитания учащихся (режим освещения и проветривания, заполнение листов здоровья.)

Осуществляется ежедневный контроль организации питания, технологией приготовления пищи, мытьем посуды, сроками реализации скоропортящихся продуктов, бракераж готовой пищи.

Своевременно изолируются инфекционные больные, производится осмотр детей, находившихся в контакте с инфекционным больным. Проводится текущая дезинфекция помещений.

# Санитарно-просветительская деятельность

Ежегодно медицинским персоналом проводятся лекции и беседы для школьников по следующим темам:

«Профилактика вирусного гепатита»;

«Клещевой энцефалит и как его избежать»; «Здоровый образ жизни»;

«Профилактика педикулеза» (1- 4 классы);

«Травматизм и оказание 1-ой помощи» (1-4 классы);

«Инфекции, гуляющие всюду и везде» (1-4 классы);

«Когда мода во вред здоровью» (о вреде курения, 4-ые классы);

Профилактика острых кишечных заболеваний» (3-4-ые классы);

«Профилактика туберкулеза» (1-ые, 4-ые классы);

Проведены беседы с техническим персоналом школы о санитарном состоянии помещений; о личной гигиене технического персонала; о необходимых мерах профилактики инфекционных заболеваний школьников.

В течение учебного года медицинские требования к организации образовательного процесса педагогами и обслуживающим персоналом выполняются полностью.

# Оздоровительные мероприятия:

* витаминотерапия;
* диспансеризация;
* профилактические прививки;
* профилактика и лечение ОРЗ, ОРВИ;
* Дни и недели здоровья;
* Спортивные школьные праздники

# Для эффективной работы медицинского персонала имеются следующие условия:

Имеется фельдшер, медсестра, работающая по договору. Имеется медицинский кабинет.

# Для формирования экологической культуры в школе имеется:

* оснащённый необходимым оборудованием кабинет биологии,
* во всех кабинетах начальных классов имеются «зелёные» уголки.

Эффективное функционирование созданной экологически безопасной здоровьсберегающей инфраструктуры в школе поддерживает квалифицированный состав специалистов:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Специалист** | **ФИО** | **Квалификационная категория** | **Примечание** |
|  | Социальный педагог | ДорофееваТатьяна Валерьевна | первая категория | Высшее образование |
|  | Психолог  | ДорофееваТатьяна Валерьевна | первая категория | Высшее образование |
|  | Учитель физической культуры | ГобецЕкатерина Александровна | без категории |  |
|  | Учитель основ безопасности жизнедеятельности | Шеманин Николай Аркадьевич | высшая категория |  |
|  | Фельдшер  | Делькова Людмила Леонидовна | высшая категория | ЦГБ - детская поликлиника (договор с ЦГБ) |

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию организации, осуществляющую образовательную деятельность: директора МБОУ ООШ №22 Кондрову Л.Д., завхоза Брюханову И.Г.

*2.Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся,* направленная на повышение эффективности отдыха, включает:

* + соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) обучающихся на всех этапах обучения;
	+ использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся;
	+ строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
	+ индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования;
	+ ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога.

## Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работы педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Организация образовательной деятельности строится с учетом *гигиенических норм и требований* к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).

## Здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве школы

Учебный план в 1- 4 классах определяет объем учебной нагрузки обучающихся, не превышающей предельно допустимой, состоит из инвариантной и вариативной частей и соответствует требованиям СанПиНов.

В рамках производственного контроля проводятся смотры учебных кабинетов по соблюдению техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических требований. В рамках контроля проверяется выполнение следующих требований: наличие и система работы с журналом инструктажа по технике безопасности обучающихся воспитанников; наличие в кабинетах пакета инструкций; соблюдение правил техники безопасности, электробезопасности, охраны труда; санитарного состояния кабинетов.

В школе строго соблюдаются требования к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств. Имеющаяся база по информации представлена – компьютерным классом на 9 компьютеров, двенадцать мультимедийных проекторов; двенадцать интерактивных досок; имеется медиатека, разработанные мультимедийные презентации по предметам.

## Использование здоровьесберегающих приемов и способов

## в образовательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название** | **Предметы** | **Классы** | **С какого года** **реализуется** | **Результаты** |
| 1 | Динамическая пауза | все | 1-9 | 2000 | Повышение работоспособности школьников |
| 2 | Гимнастика для глаз | все | 1-9 | 2003 | Количество учащихся с заболеванием глаз не увеличивается |
| 3 | Физминутки | все | 1-9 | 2000 | Повышение работоспособности на уроке |
| 4 | Сквозное проветривание классных комнат | все | 1-9 | 2003 | Снижение заболеваемости ОРЗ |
| 5 | Пальчиковая гимнастика | русский, математика | 1-4 | 2003 | Улучшение моторики рук |
| 6 | Иммунизация обучающихся |  | 1-9 | 1995 | Общее снижение заболеваемости болезнями, вызванными вирусами |
| 7 | Подбор ученической мебели согласно нормам СанПиН | во всех учебных кабинетах | 1-9 | 2003 | Профилактика заболеваний опорно- двигательного аппарата |
| 8 | Использование в рационе питания йодированной соли | школьная столовая | 1-9 | 2003 | Профилактика эндемического зоба |
| 9 | Контроль за санитарным состоянием школы | для всех предметов | 1-9 | постоянно | Создание условий для повышения эффективности системы оздоровительных мероприятий в школе за счет соблюдения требований Сан ПиН |
| 10 | Контроль за соблюдением воздушно- теплового режима | для всех предметов | 1-9 | постоянно | Создание условий для повышения эффективности системы оздоровительных мероприятий в школе за счет соблюдения требований Сан ПиН |
| 11 | Контроль за уровнем светового режима | для всех предметов | 1-9 | постоянно | Создание условий для повышения эффективности системы оздоровительных мероприятий в школе за счет соблюдения требований Сан ПиН |
| 12 | Контроль за соблюдением требований к режиму учебно- образовательной деятельности | для всех предметов | 1-9 | постоянно | Создание условий для повышения эффективности системы оздоровительных мероприятий в школе за счет соблюдения требований Сан ПиН |
| 13 | Контроль за соблюдением требований к помещениям, к оборудованию в классах, к другим помещениям школы | для всех предметов | 1-9 | постоянно | Создание условий для повышения эффективности системы оздоровительных мероприятий в школе за счет соблюдения требований Сан ПиН |
| 14 | Организация подвижных игр | вторая и третья перемены | 1-4 | постоянно | Увеличение двигательной активности, закаливание обучающихся, уменьшение процента заболеваемости обучающихся, уменьшение количества учащихся с патологией здоровья  |

Проведение уроков с позиции здоровьесбережения, применение выше перечисленных в таблице методов и методик на уроках в начальной школе позволяет учитывать сохранение и укрепление здоровья каждого обучающегося (*Приложение №1* Анализ урока с точки зрения здоровьесбережения.

## Учителя придерживаются гигиенических принципов построения урока

Организация образовательного процесса строится с учетом ***гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеурочной нагрузки*** (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях). Расписание уроков составлено на основе Учебного плана, утвержденного директором школы, требованиями СанПиН, с учетом баллов ежедневной и недельной нагрузки обучающихся, исходя из имеющихся возможностей школы.

1-е классы работают в режиме пятидневной учебной недели (в соответствии с требованиями ФГОС). Максимальное количество часов в неделю выдержано. Согласно требованиям СанПиН, обозначенным в ФГОС, вторник и (или среда) - самые работоспособные дни, соответственно нагрузка в эти дни выше, чем в остальные.

В 1-4 классах 3 часа физической культуры.

Педагоги используют приём самооценки достижений обучающихся на разных этапах обучения: в результате работы на конкретном уроке, в результате изучения темы или раздела, в результате обучения в том или ином классе начальной школы. Система заданий, направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий. Содержание учебников имеет культурологический, этический и личностно ориентированный характер и обеспечивает возможность понимания школьниками основных правил поведения в обществе на основе традиционных духовных идеалов и нравственных норм. Достижению указанных личностных результатов способствует тесная связь изучаемого материала с повседневной жизнью ребенка, с реальными проблемами окружающего мира, материал о правах ребенка, о государственных и семейных праздниках и знаменательных датах. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребенка в природном и социальном окружении.

Физкультминутки в оптимальном объеме проводятся на всех уроках в начальной школе с целью профилактики утомления, нарушения осанки, ухудшения зрения и т.д. индикатором рациональности проведенного урока является момент наступления утомления, определяемый учителем по снижению учебной активности, возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у большинства школьников.

Наличие эмоциональных разрядок, положительный психологический климат отмечен на 82% уроках по школе в целом.

Для достижения здоровьесберегающего эффекта оптимальная плотность урока (т.е. доля времени, затраченного школьниками на собственно учебную работу) находится в диапазоне 60-80%.

Количество видов деятельности на уроках варьируется от 3-до 7, причем учителя четко выдерживают паузу между сменой деятельности (7-10 минут), что обеспечивает физиологически оптимального «переключения».

В основном, педагогический коллектив рационально использует методы преподавания, применяя не менее трех приемов на уроке, которые чередуются каждые 10- 15 минут.

В системе педагоги проводят эмоциональные разрядки (не менее 2-3 за урок).

Таким образом, гигиенически оптимальная организация урока является реальным механизмом управления здоровья школьников в ходе образовательной деятельности, не требующим особых материальных затрат и зависящими от человеческого фактора.

## Использование возможностей УМК в образовательном процессе

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализована с помощью предметов УМК

«Школа России».

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализована с помощью предметов УМК.

Система учебников формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

**В курсе «Окружающий мир» —** это разделы: «Единство живого и неживого»,

«Человек часть природы», «Тело человека», «Наша страна на месте и глобусе», «Я - школьник» (и учебный проект «Моя малая Родина», «Моя семья», «Мой класс и моя школа», «Мои домашние питомцы», «Родословная», «Города России», «Страны мира»,

«Родной город», «Красная книга», «Профессии»), «Правила безопасной жизнедеятельности», «Родной край - частица Родины», «Значение труда для человека и общества».

На отдельных уроках учебник помогает детям понять, что главный человек, который должен каждый день заботиться о своем здоровье, это он сам. Красочные рисунки иллюстрируют, кто и как заботиться о здоровье детей. Самое важное - в этих рисунках подчеркнуты две мысли:

1. о здоровье детей заботятся взрослые, например, родители, врачи, учителя, директор школы, работники школьной столовой;
2. очень важно, чтобы и сами дети заботились о своем здоровье каждый день. Для этого нужно не только знать, но и ежедневно выполнять правила здорового образа жизни.

При выполнении упражнений на уроках русского языка учащиеся обсуждают вопросы внешнего облика ученика, соблюдения правил перехода улицы, активного отдыха летом и зимой.

Формированию бережного отношения к материальным и духовным ценностям России и мира способствуют разделы, темы учебников, художественные тексты, упражнения, задачи, иллюстративный и фотоматериал с вопросами для последующего обсуждения.

**В курсе «Технология»** при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним. В учебнике 1 класса в разделе «Человек и вода», «Человек и воздух», «Человек и информация» показаны важные для безопасного передвижения по улицам и дорогам знаки дорожного движения.

**В курсе «Английский язык»** в учебниках «Enjoy English 2—4» содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе, походам, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, а также знакомятся с различными видами спорта. Обучающиеся приобретают первоначальные представления о роли физической активности, правильном питании, организации летнего отдыха. Урок здоровья «Would you like to be healthy? » – 3 класс, на развитие интереса к прогулкам на природе («Собираемся на пикник» – 3 класс), спортивным играм («Рассказы о том, в какие спортивные игры играешь ты и члены твоей семьи» - 2 класс), участию в спортивных соревнованиях («Спорт – праздник» – 2 класс). Обучающиеся устанавливают взаимосвязь между состоянием здоровья и соблюдением режима дня («Мой режим дня. Режим дня моего одноклассника. Режим дня и здоровье» – 3 класс), состояние здоровья и правильным питанием («Питаемся правильно» – 3 класс). Обучащиеся знакомятся с летними и зимними видами спорта («Игры на зимних каникулах» - 2 класс; «Расспроси одноклассника о том, какими видами спорта он занимается зимой и летом» - 3 класс).

**Курс «Физическая культура»** (1-4 кл.) способствует укреплению здоровья, содействию нормального физического развития, развитию двигательных способностей, обучению жизненно-важным двигательным умениям и навыкам, приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта, воспитанию потребности и умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, содействует воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Развитию мотивации к творческому труду, работе на результат служат материалы рубрики «Наши проекты», представленной в учебниках 1-4 классов **по математике, русскому языку, литературному чтению, окружающему миру**, а также материал для организации проектной деятельности в учебниках **технологии, иностранных языков, информатики.**

Содержание материала рубрики «Наши проекты» выстроено так, что способствует организации проектной деятельности, как **на уроке, так и во внеурочной работе.**

Задача формирования бережного, уважительного, сознательного отношения к материальным и духовным ценностям решается средствами всей системы учебников, в течение всего учебно-воспитательного процесса.

Каждый компонент УМК «Школа России» отвечает санитарно-гигиеническим требованиям (формат, вес, шрифт, система выделений, иллюстрации, качество бумаги), соответствуют Федеральным государственным образовательным стандартам, рекомендованы Министерством образования и науки РФ.

Таким образом, используемый в школе учебно-методический комплекс «Школа России» ёё содержит материал для регулярного проведения учеником самооценки результатов собственных достижений на разных этапах обучения: в результате работы на конкретном уроке, в результате изучения темы или раздела, в результате обучения в том или ином классе начальной школы.

Система заданий направлена на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий.

Содержание учебников имеет культурологический, этический и личностно ориентированный характер и обеспечивает возможность понимания школьниками основных правил поведения в обществе на основе традиционных духовных идеалов и нравственных норм.

Достижению указанных личностных результатов способствует тесная связь изучаемого материала с повседневной жизнью ребенка, с реальными проблемами окружающего мира, наличие информации о правах ребенка, о государственных и семейных праздниках и знаменательных датах. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребенка в природном и социальном окружении.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности индивидуальные особенности развития обучающихся:

* на уроках применяются разноуровневые задания для самостоятельной работы,
* разработаны индивидуальные карточки-алгоритмы (для детей, испытывающих

трудности в последовательности выполнения действий)

Карточка – алгоритм (1 класс)

В школе строго соблюдаются ***все требования к использованию технических*** с***редств обучения***, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств. Каждый кабинет начальных классов оборудован АРМ у учителя. Режим работы использования компьютерной техники и ТСО на уроках строго регламентирован.

Наиболее эффективный путь формирования экологической культуры, ценности здоровья, здорового образа жизни — самостоятельная работа обучающихся, направляемая и организуемая взрослыми: учителями, воспитателями, психологами, взрослыми в семье. Самостоятельная работа способствует активной и успешной социализации младшего школьника, развивает способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Виды учебной деятельности, используемые в урочной и внеурочной деятельности: ролевые игры, проблемно-ценностное и досуговое общение, проектная деятельность, социально-творческая и общественно полезная практика.

Формы учебной деятельности, используемые при реализации программы: исследовательская работа во время прогулок, в музее, деятельность по проблемам здоровья или охраны природы отражена в классных уголках, мини-проекты, дискуссионный клуб, ролевые ситуационные игры, практикум-тренинг, спортивные игры, дни здоровья.

* 1. ***Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы,*** направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает:
	+ полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
	+ рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
	+ организацию часа активных движений (динамической паузы) между 3-м и 4-м уроками в1 классе;
	+ организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
	+ организацию работы ФСК и создание условий для его эффективного функционирования;
	+ регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, олимпиад, походов и т. п.);
	+ сотрудничество с учреждениями ДО: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества», Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского юношеского туризма и экскурсий», Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского технического творчества» Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения, учителей физической культуры, медицинских работников, психологов, а также всех педагогов.

# Структура комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **В ходе****воспитательного процесса** | **В ходе внеклассной** **и внеурочной работы** | **Мероприятия** |
| *На уроках физической культуры:** комплекс специальных общефизических упражнений дыхательная гимнастика;
* подвижные игры;
* спортивные игры.
 | *Вне уроков физической культуры:** физкультурная пауза: (динамические паузы,

дыхательная гимнастика, элементы самомассажа);* утренняя гимнастика;
* динамические перемены;
* физкультминутки;
* классные часы по ЗОЖ
 | - проведение Дней здоровья;- занятия в спортивных секциях;- проведение спортивныхпраздников |

**План организации оздоровительной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Ответственный** | **Срок выполнения** |
|  | ***Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме рабочего дня*** |
|  | Проведение совещаний на темы:«Реализация программы «Школа – территория здоровья», «Двигательная активность детей», «Как воспитать в детях негативное отношение к вредным привычкам» | администрация | в течении года |
| Назначение ответственных за проведениеоздоровительных мероприятий в школе, проведение для них инструктажей; | администрация | сентябрь |
| Проведение бесед в классах о режиме дня дляшкольника, о порядке проведения физкультминуток и подвижных игр на переменах | учителя-предметники классные руководители и отдел труда и спорта | сентябрь |
| Организация утренней зарядки для учащихся школы | отдел здравоохранения и спорта | ежедневно |
|  | ***Организационные мероприятия*** |
| Заполнение раздела о состоянии здоровья обучающихся в соц.паспорте школы, журнале. | Медработник  | сентябрь |
| Организация горячего бесплатного питания для обучающихся из семей, имеющий доход ниже прожиточного минимума. | Соцпедагог | сентябрь |
|  | ***Занятия физическими упражнениями и игры во внеурочное время*** |
|  | Проведение физкультурных упражнений иигр в часы отдыха, занятий в спортивных секциях и кружках | учитель физической культуры, отдел труда и спорта  | 2-3 раза в неделю |
|  | ***Организация спортивной работы*** |
| Назначение ответственных в отдел труда и спорта в классах для подготовки команд | Кл .руководитель | сентябрь |
| Составление расписания занятий секций | учитель физической культуры | в течении года |
| Организация подготовки команд по видам спорта включенным в городскую спартакиаду  | учитель физической культуры  | в течении года |
| Организация работы ФСК | учитель физической культуры | в течении года |
| Организация группы для занятий в бассейне | Учитель физической культуры  | в течении года |
|  | ***Агитация и пропаганда***  |
| Оформление уголка физической культуры ,стенда нормативных показателей, расписание работы спортивных секций, графика занятности спортивного зала | учитель физической культуры  | сентябрь |
| Организация выпуска информационных листов о проведении спортивных мероприятий. | учитель физической культуры ,отдел труда и спорта  | в течении года |
|  | ***Подготовка физкультурно-спортивного актива*** |
| Проведение заседаний судей накануне соревнований  | руководитель ФСК | в течении года  |
|  | ***Работа с родителями обучающихся и педагогическим коллективом***  |
| Проведение лекций для родителей на темы : «Распорядок дня и двигательный режим школьника», «Личная гигиена школьника», «Воспитание правильной осанки у детей» | администрация, кл. руководитель, медработник | в течении года |
| Проведение консультаций для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье, закаливания и укрепления их здоровья; | медработник ,учитель физической культуры  | сентябрь-ноябрь |
| Участие родителей в спортивных праздниках, Дня здоровья | кл .руководитель | сентябрь-ноябрь |
| Провидение консультаций для классных руководителей по планированию спортивно-оздоровительной деятельности в классе | учитель физической культуры, медработник. | сентябрь-ноябрь |
|  | **Организационные и лечебно-профилактические работы** |
| Проверка санитарного состояния школы пред началом учебного года; | администрации | август |
| организация подготовки медицинского кабинета; | медработник | август |
| Оформление медицинской карты для обучающихся 1 классов и вновь поступивших; | медработник | сентябрь |
| Организация и проведение медицинских осмотров; | медработник | 2 раза вгод |
| Анализ результатов медосмотров и доведения полученных данных до сведений родителей и учителей; | медработник , администрация | в течении 2х мес. |
| Регулярное проведение профилактики детского травматизма; | кл. руководительмедработник. | в течении года ,сентябрь  |
| Учет состояния здоровья обучающихся в листах здоровья в журнале. | медработник | по мере поступления новых обучающихся  |
|  | ***Организация и проведение профилактической работы в школе*** |
| Детей с нарушением функций зрения:1)согласно рекомендации врача рассадить детей в классах;2)соблюдение светового режима;3)контроль за ношением очков;4)проверка санитарного состояния спортзала;5)соблюдение температурного режима, проветривания в учебных кабинетах:6)наличие спортивной одежды у детей на уроках физкультуры;7)контроль за правильной осанкой на всех уроках, пульсом, дыханием обучающихся на уроках физической культуры;8)тренировка нервно-мышечной, сердечно- сосудистой и дыхательной системы на уроках физической культуры;9)развитие физических качеств , поднятие эмоционального тонуса; | кл. руководитель , медработник, учитель физической культуры  | В течении года,1 раз в четверть, в течение года 2 раза в неделю |
|  | ***Санитарно-эпидемиологические работы*** |
| Составление плана прививок; | медработник | 1 раз в год |
| Обследования детей на гельминты; | медработник | 4 раза в год |
| Проведение осмотра на педикулез; | медработник | Ежедневно в течение года. |
|  | ***Санитарно-просветительная работа*** |
| Проведение бесед, лекций для обучающихся на тему «Профилактика заболеваний»; «Профилактика травматизма»и т.д. | медработник | Ежедневно в течение года |
| Выступление на педсоветах по вопросам: « Охрана здоровья», « Питание обучающихся», « Профилактика травматизма в школе»; | медработник | Ежедневно в течение года |

## Реализация дополнительных образовательных программ

* внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных занятий в рамках внеурочной деятельности, в рамках сотрудничества с организациями дополнительного образования: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества», Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского технического творчества», ФОК

«Дельфин»;

* проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.

# Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации занятий:

* интеграцию в базовые образовательные дисциплины;
* проведение часов здоровья;
* факультативные занятия;
* занятия в кружках, секциях;
* проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
* организацию дней здоровья.

В школе создана и реализуется дополнительная образовательная программа – «Чемпион», направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни:

* традиционно 1 раз в четверть проводятся «Дни здоровья»;
* активное участие учащиеся принимают в Президентских состязаниях, краевой программе «Школьная спортивная лига», во Всероссийских и краевых спортивных акциях, проводимых в городе: «Лыжня России», «Кросс нации», «Серебряные коньки».
* 1-4 классы изучают «Правила дорожного движения».

Эффективность реализации этого направления зависит от деятельности всех педагогов.

## Просветительская работа с родителями (законными представителями)

Сложившаяся система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

* проведение бесед, лекций, семинаров, круглых столов, консультаций по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактике вредных привычек и т. п.;
* привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий, дней здоровья, спортивных соревнований, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
* создание библиотечки детского здоровья, доступной для родителей и т.п.
1. **Ценностные установки и планируемые результаты**

**формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни по основным направлениям**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *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 | - 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 совершенствование физического состояния. | - 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. | - 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 издоровому 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.
* 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.Тренинговые занятия психолога.3.Оформление классных уголков здоровья, гигиены, профилактики простудных заболеваний.4.Привлечение родителей для проведения профилактической работы по сохранению здоровья.5.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.6.Укомплектованность штата учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, психологов, медицинских работников7.Обеспечение функционирования двух медицинских кабинетов. |
| Рациональная организация образовательного процесса. | Повышение эффективности учебного процесса, снижение чрезмерного функционального напряжения *и утомления, создание условий для* снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.Обеспечение возможности обучающихся осуществлять учебную и внеучебную деятельности в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями. | 1.Организация режима ступенчатого повышения нагрузки для учащихся первых классов с целью обеспечения адаптации к новым условиям обучения.2. Валеологический анализ расписания уроков.3. Организация перемен и длительной динамической паузы с обязательным пребыванием на свежем воздухе для 1-х классов.4.Организация дежурства администрации, учителей, учащихся (классов) на переменах в целях профилактики травматизма.5.Оптимальное расписание организации горячего питания, работы школьного буфета на переменах.6.Предотвращение перегрузки учащихся домашними заданиями.7.Организация активного отдыха на переменах.8. Контроль за правильным использованием ТСО.9. Выполнением норм самообслуживания.10. Повышение валеологической грамотности учителей.11. Недопустимостью использования в отношении учащихся и учителей непроверенных оздоровительных систем и методов.12. Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности во время урока и вне его.13. 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. Введение третьего часа физической культуры .5. Организанизация работы спортивных секций |
| Реализация дополнительных образовательных программ. | Включение каждого учащегося в здоровьесберегающую деятельность. | 1.Конкурсы рисунков:* «Осторожно, дети!»;
* «Я за здоровый образ жизни!»;
* «Зеленая аптека».

2.Конкукрс плакатов:* «Нет вредным привычкам»;
* «Мы против сквернословия».

3. Конкурс проектов «Дорога в школу»4.Викторины:* «Красный, желтый, зеленый»;
* «Кушайте на здоровье».

5. Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий-День здоровья,-«Папа, мама, я - спортивная семья»,-«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»,- Веселые старты. |
| Просветительская работа с родителями (законными представителями). | Включение родителей (законных представителей) в здоровьесберегающую и здоровьеукрепляющую деятельность школы. | Родительский лекторий:1. Психологические особенности учащегося (по возрастам).
2. Режим дня и гигиенические нормы.
3. Режим питания.
4. Встреча с сотрудниками КДН ОВД
5. Лекции нарколога и врача кожно-венерологического диспансера.
6. Семейные конфликты (ведет психолог)
7. Как уберечь вашего ребенка от наркотиков.
 |

## Тематика консультативных встреч

* Гигиенические требования к организации домашней учебной работы.
* Комплекс микропауз 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.

Образовательный процесс построен с учетом потребностей детей и их родителей и основывается на принципах: открытости образовательного пространства (в учебный процесс ребёнок может включиться на любом этапе реализации дополнительной общеобразовательной программы) и доступности (содержание программ, формы и методы работы учитывают возрастные особенности детей) и практической ориентированности.

# Оценка эффективности реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучащихся оцениваются:

* через анкетирование родителей и обучающихся;
* через психологические тестирования: в 1-ых классах – адаптация к школе, 2-4 классы – учебная мотивация, 4-ые классы – готовность к переходу в основную школу;
* в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.

Ожидается, что в результате освоения программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни **выпускник начальной школы *научится***:

* сохранять свое здоровье и здоровье других людей для самореализации каждой личности;
* регулярно посещать спортивные занятия для сохранения и укрепления здоровья;
* соблюдать правила гигиены и здорового режима дня;
* соблюдать и поддерживать подвижный образ жизни (прогулки, подвижные игры, соревнования, занятие спортом и т.п.).

Ожидается, что в результате освоения программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни **выпускник начальной школы *получит возможность научиться***:

* ценить свое здоровье и здоровье других людей;
* находить взаимозависимость здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;
* ценить важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;
* определять положительное влияние незагрязнённой природы на здоровье;
* определять возможный вред для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п.;
* давать отрицательную оценку неподвижного образа жизни, нарушения гигиены;
* определять влияние слова на физическое состояние, настроение человека;
* соблюдать правила гигиены и здорового режима дня.

Формируемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьсбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы: на уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья, во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

# 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.

* 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

Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.

Рациональная организация образовательного процесса.

Организация физкультурно- оздоровительной работы.

Реализация дополнительных образовательных программ.

Ценность здоровья и здорового образа жизни.

Отношение к здоровью детей как главной ценности.

Ценность рациональной организации учебной деятельности.

Положительное отношение к двигательной активности и совершенствование физического состояния.

Ценность здоровья и здорового образа жизни.

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.
* соответствие состояния и содержания зданий и помещений 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, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения.
* 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.
* 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.

# Критерии, показатели эффективности деятельности образовательного учреждения в части формирования здорового и безопасного образа жизни и

**экологической культуры обучающихся**

1. Достижение планируемых результатов программы.
2. Взаимодействие всех участников образовательного процесса по проблемам формирования здорового и безопасного образа жизни и экологической культуры.
3. Сокращение количества уроков, пропущенных по болезни.
4. Стабильность показателей физического и психического здоровья детей.
5. Активизация интереса детей к занятиям физической культурой.
6. Высокий уровень сплочения детского коллектива.
7. Рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам.
8. Способность выпускника начальной школы соблюдать правила ЗОЖ и использовать сформированные компетенции в повседневной жизни.
9. Рост удовлетвореннности качеством образовательного процесса.

**Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы**

# 8. Система оценки достижения планируемых результатов по формированию экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни

**Инструментарий системы оценки**: анкеты; тестирование; опросы; наблюдения; диагностические методики; комплексная оценка состояния здоровья (проводит медработник); ведение паспорта здоровья; оценка функционального состояния и уровня физической подготовленности (проводит учитель физической культуры); оценка уровня социально-психологической адаптации к школе, оценка уровня тревожности (проводит педагог-психолог); анализ данных медицинских осмотров; анализ данных по сезонной заболеваемости, по распространённости астенических состояний и вегетативных нарушений, по группам здоровья, по школьному травматизму; проверка гигиенического состояния школы перед началом учебного года; контроль учебной нагрузки при организации образовательного процесса; контроль соблюдения санитарно-гигиенических требований.

1. ***Анкеты:*** «Хорошо ли ребёнку в школе», «Самочувствие школьника и физминутки»,

«Режим дня», «Изучение удовлетворённости родителей дозировкой домашних заданий», «Изучение мнения родителей о влиянии школьного режима дня на здоровье школьника», «Изучение удовлетворённости родителей учебной нагрузкой ребёнка», «Я и природа» и др.

1. ***Диагностические методики:*** «Градусник», «Настроение», «Солнце, тучка, дождик», Диагностика уровня школьной тревожности А.М. Прихожан, Самооценка школьных ситуаций Кондаша, Шкала тревожности Сирса и др.
2. ***Тесты:*** «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым», «В хорошей ли вы форме?»,

«Знаете ли вы, как обезопасить свою жизнь и здоровье?», тест-анкета ориентировочной оценки риска нарушений здоровья учащегося, тест- анкета для ориентировочной оценки риска нарушений зрения, тест–анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья и др.

1. ***Опросы:*** отношение к своему здоровью, отношение к здоровому образу жизни,

ценностные установки, отношение к природе и др.