**Программа формирования экологической культуры,**

**здорового и безопасного образа жизни**

1. **Пояснительная записка**

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся – это комплексная программа, обеспечивающая формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды, формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Типового положения об общеобразовательном учреждении (Постановление Правительства РФ от 19.03.2001г. № 196);
* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования России (приказ Министерства образования и науки **Российской Федерации** № 373 от 06.10.2009 г., зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г.);
* Приказа Министерства образования и науки **Российской Федерации от 26.11.2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом** Министерства образования и науки **Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован** в Минюсте России 4 февраля 2011 г.**).**
* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"» (зарегистрирован в Минюсте России 3 марта 2011 г.);
* Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);
* Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);
* О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);
* Концепция УМК развивающей системы Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова, развивающей системы Л.В. Занкова, образовательной системы «Школа 2100».

Программа формирования экологической культуры, ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени начального общего образования сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

* неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
* факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
* чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, 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;
* активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
* особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

*Цель программы:*

* Создание условий для повышения качества общего образования, которые предполагают проведение оптимизации учебной психологической и физической нагрузки и создание в школе условий для сохранения укрепления здоровья учащихся, воспитание личной ответственности за собственное здоровье и благополучие, приобретение навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, обретение способности к здоровому творчеству, формирование полноценной, всесторонне- развитой личности.

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

* формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
* пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
* формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;
* формирование установок на использование здорового питания;
* использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
* соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
* формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
* становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
* формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
* формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
* формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

1. **Содержание программы**

Программа включает в себя целый ряд взаимодействующих между собой направлений или компонентов:

1. *Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.*

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В школе работает столовая, позволяющая организовывать горячие завтраки и обеды в урочное время.

В школе функционируют два оснащенные спортивные залы, танцевальный зал, имеется пришкольная спортивная площадка.

В школе работают медицинский и процедурный кабинеты.

Эффективное функционирование созданной здоровьсберегающей инфраструктуры в школе поддерживает квалифицированный состав специалистов: учителя физической культуры, психолог, логопед-дефектолог, медицинские работники.

1. *Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся****,***направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, включает:

* 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;
* использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);
* введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
* 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, посещающими специальные медицинские группы под строгим контролем медицинских работников.

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога.

1. *Интеграция в базовые образовательные дисциплины.*

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью предметов основного образования.

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: «Здоровье и безопасность», «Мы и наше здоровье», «Наша безопасность», «Правила личной гигиены» и др.

На формирование ЗОЖ ориентированы все темы раздела ОБЖ, но особенно, те, в которых сообщаются сведения по освоению и соблюдению режима дня, личной гигиены, закаливания, приема пищи и питательных веществ, воды и питьевого режима, необходимости оказания первой помощи при травмах

* При выполнении упражнений на уроках русского языка учащиеся обсуждают вопросы внешнего облика ученика, соблюдения правил перехода улицы, активного отдыха летом и зимой и т.п.
* Формированию бережного отношения к окружающим, материальным и духовным ценностям России и мира, усвоению норм взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, способствуют разделы, темы, художественные тексты и упражнения используемые на уроках литературного чтения.
* В курсе «Технология» при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением, обязательно вводятся правила безопасной работы с ним.
* В курсе «Английский язык» содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях
* Учащиеся приобретают первоначальные представления о роли физической культуры, знакомятся с понятием «Олимпийские игры», с символами и талисманами летних и зимних Олимпийских.

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 занятий по лечебной физкультуре;
* организацию часа активных движений (динамической паузы) между 3м и 4м уроками;
* организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
* организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
* регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.)

Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения, учителей физической культуры, медицинских работников, психологов, а также всех педагогов.

1. *Реализация дополнительных образовательных программ*

В школе реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни:

* Программа воспитания;
* Программа по ОБЖ;
* Программа ПДД;
* Программы внеурочной деятельности «Подвижные игры», «Спортивные игры», «Ритмика»

1. *Просветительская работа с родителями* (законными представителями) включает:

* лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;

Тематика родительских лекториев и собраний:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 1. класс |
| -О роли семьи и школы в формировании здорового образа жизни. Пути преодоления детских страхов;  -Гигиена девочек и мальчиков младшего школьного возраста или о чём нужно говорить матери с девочкой, отцу с мальчиком. Что надо знать родителям о привитии навыков личной гигиены;  -Обучение родителей оздоровительным технологиям; | - Правила здорового образа жизни (соблюдение режима дня школьника, правильное питание, нормальный сон, активная деятельность и активный отдых, искоренение вредных привычек);  - Здоровая семья: нравственные аспекты;  - Агрессивные дети. Причины и последствия детской агрессии. | - Вредные привычки у детей. Как им противостоять? Детские увлечения;  - Компьютер в жизни школьника. «За» и «против»;  - Что могут сделать родители для безопасности ребенка? Здоровый образ жизни на примере родителей; | - Профилактика вредных привычек с детства или как сформировать у ребёнка негативное отношение к психоактивным веществам (табаку, алкоголю, наркотикам);  - Ваш ребенок взрослеет. Что нужно знать родителям о половом воспитании?; |

* организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

1. **Комплексный план мероприятий по реализации направлений программы**
2. *Создание здоровьесберегающей инфраструктуры в учреждении*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Мероприятие | Сроки проведения | Ответственный |
| 1. | Обеспечение условий для сбережения здоровья учащихся | В течение года | Зам.дир по АХЧ |
| 2. | Организация рационального питания учащихся | В течение года | Директор |
| 3. | Организация дотационного питания учащихся из социально незащищенных семей. | В течение года | Ответственный за питание  Классные руководители |
| 4. | Санитарно- гигиеническое обеспечение безопасности питания | Ежедневно | Медицинский работник |
| 5. | Организация медицинского обслуживания школьников | В течение года | Медицинский работник |
| 6. | Участие школьников в целевых воспитательных программах по воспитанию культуры ЗОЖ | В течение года | Зам. дир по ВР |
| 7. | Организация витаминизированного питания | В течение года | Директор |
| 8. | Организация профилактики йододефицитного состояния школьников | Ежедневно | Медицинский работник |

1. *Организации медицинского обслуживания в школе*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Мероприятие | Сроки проведения | Ответственный |
| **Организационные мероприятия** | | | |
| 1. | Проверка санитарного состояния школы к началу учебного года | Август | Медицинский работник |
| 2. | Подготовка медицинского кабинета | Август | Медицинский работник |
| 3. | Приобретение необходимых медицинских препаратов. | Август,  в течение года по мере необходимости | Медицинский работник |
| 4. | Комплектование аптечек | Август | Медицинский работник |
| 5. | Анализ состояния здоровья детей | Январь,  май | Медицинский работник |
| 6. | Распределение школьников на медицинские группы для занятий физической культурой | Сентябрь | Медицинский работник |
| 7. | Оформление медицинских карт учащихся | В течение года | Медицинский работник |
| 8. | Заключение договоров совместной деятельности с лечебно- профилактическими учреждениями | Сентябрь, октябрь | Директор |
| 9. | Контроль состоянием фактического питания и анализ качества пищи | Ежедневно | Медицинский работник |
| 10. | Контроль санитарно- гигиенического состояния пищеблока, выполнения натуральных норм, бракераж готовой продукции | Ежедневно | Медицинский работник |
| 11. | Осуществление контроля за соблюдением норм и правил в части обеспечения охраны здоровья обучающихся, формирования здорового образа жизни. | Ежедневно | Медицинский работник |
| 12. | Организация работы по направлениям здоровьесберегающей деятельности и формирования у обучающихся здорового и безопасного образа жизни | В течение года | Медицинский работник |
| **Лечебно – профилактические мероприятия** | | | |
| 1. | Организация и проведение медицинского осмотра учащихся узкими специалистами | Сентябрь, апрель | Медицинский работник,  Классные руководители |
| 2. | Проведение обследования физического развития учащихся 2, 4 классов | В течение года | Медицинский работник |
| 3. | Проведение осмотра учащихся на педикулез, чесотку | Раз в квартал | Медицинский работник |
| 4. | Проведение амбулаторного приема учащихся | Ежедневно | Медицинский работник |
| 5. | Оформление листков здоровья в классных журналах | Сентябрь | Медицинский работник |
| 6. | Организация профилактических мероприятий по травматизму учащихся | В течение года | Зам.дир по ОБЖ  Медицинский работник |
| 7. | Организация мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний | В течение года | Медицинский работник |
| 8. | Осуществление контроля за соблюдением медицинских предписаний на уроках физической культуры | В течение года | Медицинский работник |
| 9. | Осуществление контроля за своевременным флюорографическим обследованием педагогических и технических работников школы | В течение года | Медицинский работник |
| 10. | Проведение мониторинга состояния здоровья учащихся | В течение года | Медицинский работник |
| 11. | Обновление банка данных о заболеваемости учеников. Анализ заболеваний и их динамика | Декабрь, май | Медицинский работник |
| **Санитарно – просветительская деятельность** | | | |
| 1. | Организация и проведение лекций и бесед для школьников о сохранении и укреплении здоровья | В течение года | Зам дир по ВР |
| 2. | Организация и проведение бесед с техническим персоналом школы о санитарном состоянии школы, о личной гигиене, о профилактике инфекционных заболеваний | В течение года | Медицинский работник |
| 3. | Оформление уголков здоровья, информационных стендов по профилактике социально-значимых заболеваний | В течение года | Зам дир.по ВР  Медицинский работник |

1. *Использование возможностей реализуемыхУМК в образовательном процессе*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Мероприятие | Сроки проведения | Ответственный |
|  | Реализация программы формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности (через все предметы учебного плана) | В течение года | Зам дир по УВР  Учителя |
|  | Организация проектной деятельности в урочной и внеурочной работе | В течение года | Учителя |
|  | Организация группы продленного дня | В течение года | Воспитатель группы продлённого дня |
|  | Проведение физкультминуток на уроках | Ежедневно | Учителя |
|  | Применение методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся | Ежедневно | Учителя |
|  | Соблюдение требований к использованию технических средств обучения | Ежедневно | Директор  Зам.директора по УВР |
|  | Организация и обеспечение санитарно – гигиенических требований в ИВТ | В течение года | Учитель информатики |
|  | Разработка комплексов физических упражнений для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья | В течение года | Учителя физической культуры,  врач |
|  | Проведение утренней зарядки | Ежедневно | Классные руководители |
|  | Проведение динамичных перемен | Ежедневно | Зам дир по УВР  Классные руководители |
|  | Проведение на уроках специальной гимнастики на осанку, гимнастики для снятия утомления глаз учащихся | Ежедневно | Учителя |
|  | Организация специальной группы для занятий физической культурой | В течение года | Медицинский работник |
|  | Организация работы с учащимися, мотивированными на успешное обучение, путем участия в олимпиадах, предметных неделях, различных конкурсах с целью профилактики учебных перегрузок | В течение года | Зам. директора по УВР, руководитель ШМО |
|  | Обеспечение соблюдения требований к объемам домашних заданий | В течение года | Зам. директора по УВР, руководитель ШМО |
|  | Проведение тематических классных часов по нравственному воспитанию: | В течение года | Классные руководители |
|  | Проведение месячников:  - пожарной безопасности  - гражданской защиты - за здоровый образ жизни  - охраны труда | сентябрь  октябрь  ноябрь  май | Директор,  зам. директора по ВР. |
|  | Создание библиотеки методической литературы по проблеме здорового образа жизни | До декабря | Библиотекарь |
|  | Разработка рекомендаций классным руководителям по ведению индивидуального учета физического и психического состояния учащихся | Декабрь-январь | Директор  Психолог |
|  | Разработка рекомендаций для учителей по вопросам педагогического общения | Ноябрь-декабрь | Зам. директора по УВР |
|  | Организация круглых столов по обмену опытом в разработке эффективных форм и методов работы, направленных на оздоровление учащихся | Ноябрь  Март | Зам. директора по ВР |
|  | Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению решать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т. д. | В течение года | Классные руководители |

1. *Организация здоровьесберегающего образовательного процесса*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Мероприятие | Сроки  проведения | Ответственный |
| 1. | Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий | Ежедневно | Директор |
| 2. | Соблюдение воздушного и светового режима в школе | Ежедневно | Директор |
| 3. | Обеспечение соблюдения правил ПБ в школе | Ежедневно | Директор |
| 4. | Содержание в исправности электрохозяйства и всех средств пожаротушения | Ежедневно | Директор |
| 5. | Регулярное проведение объектовых тренировок | По графику | Директор, зпм.директора по ОБЖ |
| 6. | Проверка состояния охраны труда в школе и документации по ТБ в учебных кабинетах | По плану внутришколь-ного контроля | Администрация школы  Профком |
| 7. | Разработка плана мероприятий по охране труда и ТБ в школе | Сентябрь | Администрация школы |
| 8. | Издание приказов:  - об охране жизни и здоровья школьников,  - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ, ПБ и охраны труда | Сентябрь | Директор |
| 9. | Составление социального паспорта по классам, составление списков:  - учащихся группы риска,  - неблагополучных семей,  - многодетных семей,  - малообеспеченных семей,  - неполных семей,  - детей-инвалидов | Сентябрь | Классные руководители |
| 10. | Индивидуальные беседы с детьми «группы риска» | В течение года | Зам. директора по ВР  Кл. руководители |
| 11. | Тематические классные часы о ЗОЖ | По плану кл. руководит. | Классные руководители |
| 12. | Оформление стендов в классах по ЗОЖ | Октябрь | Вожатая, классные руководители |
| 13. | Встречи обучающихся с работниками милиции, медицинскими работниками | Ноябрь-декабрь, апрель | Администрация |
|  | Организация дежурства по школе | Сентябрь | Старшая вожатая |
|  | Проведение динамических пауз в 1-х классах | Ежедневно | Учителя начальных классов |
|  | Составление графика работы спортивных секций и спортивного зала | Сентябрь | Зам. дир. по УВР |
|  | Оформление общешкольного стенда | Октябрь | Старшая вожатая  Врач |
|  | Рейды:  - по проверке внешнего вида учащихся,  - по сохранности библиотечных учебников,  - по выполнению школьниками режима дня | По плану внутришкольного контроля | Зам. директора по ВР, библиотекарь, совет школьников |
|  | Проведение вводного инструктажа по правилам ТБ, ПБ и охраны труда | Сентябрь  Март | Директор, классные руководители |
|  | Составление заявок на приобретение мебели, наглядных пособий, оборудования и ТСО для кабинетов | В течение года | Зам. директора  по УВР,  Зам.дир по АХЧ |
|  | Обеспечение хранения спортивного инвентаря | Постоянно | Учитель физкультуры |
|  | Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период | К началу зимнего периода | Директор |
|  | Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям школьной образовательной среды | Сентябрь-май | Зам.директора по УВР  Учителя нач. классов |
|  | Организация ремонта учебных кабинетов | Летний период | Зам. дир по АХЧ  Зав. кабинетами |
|  | Обеспечение требований ТБ во время ремонта школы и трудовой практики обучающихся | В летний период | Директор, начальник лагеря |
|  | Подготовка актов по приемке школы | Июль-август | Директор |
|  | Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов | Август-сентябрь | Директор |
|  | Приемка школы к новому учебному году | Август | Директор |
|  | Проведение месячника по уборке школьной территории | Сентябрь  Май | Зам.дир по АХЧ  Кл. руководители |
|  | Озеленение учебных кабинетов и территории школы | Май-сентябрь | Классные руководители, учитель биологии |
|  | Организация отдыха и оздоровления учащихся в летний период | Июнь-август | Зам. дир по ВР |
|  | Организация работы по оздоровлению педагогического коллектива | Июнь-август | Директор, профком |
|  | Проведение медосмотра педагогов школы | Август-сентябрь | Администрация |

1. *Организация физкультурно-оздоровительной работы*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Мероприятие | Сроки проведения | Ответственный |
| **Школьные мероприятия** | | | |
| 1 | День здоровья | Сентябрь  Апрель | Учителя физкультуры  Кл. руководители |
| 2 |  | Октябрь | Учителя ФК |
| 3 | День здоровья, 1-4 классы | Октябрь | Учителя физкультуры  Кл. руководители |
| 4 | Веселые старты «Сильные, смелые, ловкие» | Февраль | Учителя физкультуры  Кл. руководители |
| 5 | Чемпионат начальной школы по футболу | Февраль | Учителя физкультуры  Кл. руководители |
| 6 | Подготовка к Всемирному Дню здоровья | Март | Зам.дир по ВР |
| 7 | Акция «Быть здоровым - это модно!» | Март | Зам.дир по ВР |
| 8 | Проведение мероприятий, посвященных Всемирному Дню здоровья, 1-4 класс | Апрель | Учителя физкультуры  Кл. руководители |
| 9 | Участие в районных, городских, областных мероприятиях | В течение года | Зам.дир по ВР |
| 10 | Организация работы спортивных секций на базе школы | В течение года | Директор  Зам.дир по ВР |

1. *Работа с родителями.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Мероприятие | Сроки проведения | Ответственный |
| 1. | Включение в повестку родительских собраний выступлений по темам оздоровления учащихся | Ноябрь, январь, апрель | Директор |
| 2. | Приглашение на родительские собрания медицинских работников | По плану | Классные руководители,  медработники |
| 3. | Организация индивидуальных консультаций для родителей | В течение  года | Классные руководители |
| 4. | Выступление на родительских собраниях по результатам диагностики | По плану | Классные руководители |
| 5. | Участие родителей на спортивно-оздоровительных мероприятиях | По плану | Классные руководители |
| 6. | Родительский лекторий | Раз в четверть | Классные руководители |

1. **Оценка эффективности реализации программы**

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур:

- предусматривающих выявление динамики сезонных заболеваний, динамики школьного травматизма, утомляемости учащихся и т.п;

- педагогическую, психологическую, медицинскую диагностику.

Развиваемые 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.

К основным результатам можно отнести:

– знание о ценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;

– знание о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;

– знание о важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;

– знание о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;

– знание о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п.;

– отрицательная оценка неподвижного образа жизни, нарушения гигиены;

– понимание влияния слова на физическое состояние, настроение человека.

– соблюдение правил гигиены и здорового режима дня;

подвижный образ жизни (прогулки, подвижные игры, соревнования, занятие спортом и т.п.).

- знания и практические умения по следующим направления:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Направления* | *Знания (информированность)*  *ЗНАТЬ:* | *Практические умения*  *УМЕТЬ:* |
| Двигательная активность и физическое состояние | - о значении физических упражнений для здоровья человека;  - о значении физических качеств (гибкость, выносливость, ловкость, быстрота) для здоровья человека;  - упражнения для развития физических качеств;  - иметь представление о том, что такое физическое состояние;  - простейшие способы самоконтроля физического состояния;  - простейшие средства профилактики умственного и физического утомления. | - выполнять физические упражнения для развития физических качеств;  - осуществлять простейшие приемы самоконтроля физического состояния;  - выполнять комплекс утренней гимнастики, зарядки для глаз. |
| Закаливание | - о значении закаливания для здоровья человека;  - простейшие закаливающие процедуры и правила их выполнения. | - выполнять простейшие закаливающие процедуры. |
| Питание | - о питательных веществах;  - о пользе основных пищевых продуктов, о «полезных» и «вредных» продуктах; значение режима питания; - правила приема пищи. | - различать «полезные» и «вредные» продукты;  - соблюдать правила приёма пищи. |
| Физическое здоровье и окружающая среда | - определение здоровья;  - факторы, благоприятно воздействующие на здоровье;  - о необходимости заботиться о своем здоровье;  - о значении здоровья для успешной учебной деятельности;  - о влиянии окружающей среды на здоровье человека;  - о влиянии объектов природы на здоровье человека;  - об ответственности человека за здоровье природы. | - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;  - использовать приемы самоконтроля;  - оценивать себя в сравнении с другими (заданными критериями);  - в доступной форме пропагандировать знания о природе, об ответственности за здоровье природы. |
| Профилактика заболеваний | - о некоторых заболеваниях (о причинах возникновения и способах профилактики):  - простудные заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие), нарушение зрения, заболевание зубов;  - о влиянии вредных привычек на здоровье человека. | - использовать средства профилактики некоторых заболеваний. |
| Психологическое здоровье | - приемы саморегуляции;  - приёмы простейшей релаксации; | - распознавать свои и чужие эмоции;  - владеть приемами саморегуляции;  - управлять своими эмоциями и настроением. |
| Социальное здоровье | - о разнообразии социальных ролей;  - правила и нормы взаимоотношений с окружающими (принципы бесконфликтного общения); | - ценить дружеское отношение;  - играть, радоваться за успех товарищей, считаться с интересами других детей;  - |
| ОБЖ | - правила перехода дороги, перекрёстка;  - правила безопасного поведения при следовании железнодорожным, водным, и авиационным транспортом, обязанности пассажира;  - особенности жизнеобеспечения дома (квартиры) и основные причины, которые могут привести к возникновению опасной ситуации;  - характеристики водоёмов в местах своего проживания, их состояние в различные времена года;  - способы и средства спасения утопающих, основные спасательные средства;  - меры пожарное безопасности при разведении костра;  - правила личной безопасности в различных криминогенных ситуациях, которые могут возникнуть дома, на улице, в общественном месте;  - наиболее характерные для региона проживания чрезвычайные ситуации, причины их возникновения и последствия;  - опасные погодные явления, наиболее характерные для региона проживания; | - соблюдать основные правила безопасности при использовании электроприборов и других бытовых приборов, бытового газа, а также препаратов бытовой химии;  - выполнять рекомендации по соблюдению мер безопасности при купании, отдыхе у водоёма;  - действовать при неблагоприятных погодных условиях, в том числе в лесу, в поле, у водоёма;  - оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ожогах, укусах насекомых, кровотечении из носа, при попадании инородного тела в глаз, ухо или нос, при отравлении пищевыми продуктами |

В результате работы может быть построена модель здорового школьника:

|  |  |
| --- | --- |
| Я – здоровый человек! | Я веду здоровый образ жизни, я против наркотиков, курения и алкоголя. |
| Я берегу своё здоровье: слежу за осанкой, зрением, ухаживаю за зубами. |
| Я владею культурой питания. |
| Я занимаюсь физкультурой и спортом. |
| Я борюсь за нравственную и духовную чистоту во взаимоотношениях. |

1. **Мониторинг эффективности и динамики процесса формирования ЗОЖ младших школьников**

Для выявления эффективности и динамики процесса формирования ЗОЖ младших школьников используется анкетирование учащихся на тему: «Я и мое здоровье»; «Уровень тревожности»; «Режим дня»; «Расти здоровым».

**Анкеты для учащихся**

Анкета №1

«Я и мое здоровье»

1. Что, по твоему, означает «здоровый образ жизни»?
2. Что ты знаешь о своем здоровье? (нужное подчеркнуть)

Мое здоровье:

- отличное - удовлетворительное - не очень хорошее - плохое.

3. Мои болезни (перечисли)

- постоянно болею - иногда болею - часто болею

4. Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни? (н.п.)

- пропуски каждую неделю - пропуски каждый месяц - пропусков нет

5. Делаешь ли ты утром зарядку? (н.п.)

- да

- нет

- иногда

6. Занимаешься ли на уроке физкультуры? (н.п.)

- с полной отдачей - без желания - лишь бы не ругали

7. Занимаешься ли спортом? (н.п.)

- в школьной секции - в спортивной школе - в других учреждениях

8. Чувствуешь ли усталость после уроков? (н.п.)

- очень устаю - не очень устаю - всегда - иногда.

Анкета№2

«Уровень тревожности»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Да | Нет |
| 1 | Сильно ли ты переживаешь, когда учитель ставит плохие отметки в дневник? |  |  |
| 2 | Часто ли ты испытываешь чувство тревоги, что выучил урок недостаточно глубоко? |  |  |
| 3 | Сильно ли ты переживаешь, когда обнаруживаешь ошибки в работе? |  |  |
| 4 | Волнуешься ли ты, что не сможешь выполнить порученное задание? |  |  |
| 5 | Бывает ли, что надолго портится настроение из-за того, что получил двойку? |  |  |
| 6 | Бывает ли у тебя бессонница при неудачах в школе? |  |  |
| 7 | Часто ли ты волнуешься по поводу своих школьных успехов? |  |  |
| 8 | Склонен ли ты преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с учебой? |  |  |
| 9 | Переживаешь ли ты из-за малейших неудач в учебе? |  |  |
| 10 | Сильно ли ты волнуешься из-за ошибок, которые были допущены при выполнении контрольной работы? |  |  |

Анкета № 3

«Режим дня»

1. В котором часу ты встал(а) сегодня?
2. Сколько у тебя будет уроков?
3. В котором часу ушел(а) из школы?
4. Занимаешься ли спортом (в секции, участие в соревнованиях, каким спортом, с какого по какой час)?
5. С какого по какой час делал(а) уроки?
6. Гулял(а) ли на свежем воздухе, с какого по какой час?
7. Занимаешься ли музыкой? С какого по какой час?
8. Читал(а) ли художественную литературу? С какого по какой час?
9. Смотрел(а) ли телевизор, с какого по какой час?
10. В котором часу лег(а) спать?

Анкета №4

«Расти здоровым»

Допиши незаконченные предложения

1. На свежем воздухе я…
2. В школе я…
3. Аппетит у меня…
4. Иногда я чувствую себя…
5. Утром я просыпаюсь…
6. Телевизор я смотрю…
7. В сауну я…
8. Обливаться холодной водой я…
9. Простуда меня…
10. Свои руки я…
11. Зубы свои я…
12. Заниматься спортом я…