

## Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

**Цель программы** – создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике.

Формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены принципы:

- *актуальности*. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;
- *доступности*. В соответствии с этим принципом младшим школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.
- *положительного ориентирования*. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;
- *последовательности*. Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;
- *системности* определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;
- *сознательности и активности* направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как состояние «полного физического, психического и социального благополучия», а не только как

отсутствие болезней и физических недостатков. Для образовательной системы «Гармония» характерна, прежде всего, гармония разных видов здоровья – физического, психо-эмоционального, духовно-нравственного, интеллектуального, социального. Известно, что состояние здоровья зависит от образа жизни, значительную часть которой ребёнок проводит в школе. Поэтому Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в школе начинается с продумывания построения и реализации здоровьесохраняющего, безопасного для здоровья обучающихся учебного процесса. Затем рассматриваются просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни.

Образовательная система «Гармония» обеспечивает здоровый образ жизни через здоровые уроки, построенные методически грамотно, без психологических перегрузок, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей младшего школьного возраста. Она обеспечивает понимание ребёнком изучаемых вопросов, создаёт условия для гармоничных отношений учителя с учеником и детей друг с другом, создает для каждого ученика ситуации успеха в познавательной деятельности.

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни, направлена на формирование у школьников представления о человеке как о главной ценности общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются начальные представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

#### **Основные направления просветительской и мотивационной работы**

<i>Направление деятельности</i>	<i>Задачи</i>	<i>Содержание</i>
<i>Санитарно-просветительская работа по формированию здорового образа жизни</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни.</li> <li>2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности.</li> <li>3. Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни</li> </ol>	– Проведение уроков здоровья, проведение классных часов и общешкольных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности
<i>Профилактическая</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечение условий для</li> </ol>	– Система мер по улучшению

<p><i>деятельность</i></p>	<p>ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья.</p> <p>2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояния здоровья.</p> <p>3. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу.</p> <p>4. Профилактика травматизма</p>	<p>питания детей: режим питания; эстетика помещений;</p> <p>пропаганда культуры питания в семье.</p> <p>– Система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки классных комнат, школы; соблюдение санитарно-гигиенических требований.</p> <p>– Система мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми.</p> <p>– Профилактика утомляемости: проведение подвижных перемен; оборудование зон отдыха.</p>
<p><i>Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа</i></p>	<p>1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта.</p> <p>2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.</p> <p>3. Всемерное развитие и содействие детскому и взрослому спорту и туризму.</p>	<p>– Увеличение объема и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в прогимназии: организация подвижных игр; соревнований по отдельным видам спорта; спартакиады, дни здоровья, ...</p> <p>– Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми тренеров ДЮСШ, родителей.</p>

Примерное программное содержание по классам

<i>Ступень образования</i>	<i>содержательные линии</i>
<i>Предшкольная и/или 1 класс</i>	Овладение основными культурно – гигиеническими навыками, я умею, я могу, сам себе я помогу, навыки самообслуживания, какая польза от прогулок, зачем нам нужно быть здоровым, спорт в моей жизни
<i>1 класс</i>	Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью, правильный режим дня, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух, спорт в моей жизни
<i>2 класс</i>	мы за здоровый образ жизни, особенности физиологического и психологического здоровья мальчиков и девочек, основные способы закаливания, спорт в моей жизни, в моей семье, правила безопасного поведения.
<i>3 класс</i>	осознано о правильном и здоровом питании, витамины в моей жизни, правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения.
<i>4 класс</i>	Спорт в моей жизни, нет вредным привычкам, роль физкультуры и спорта в формировании правильной осанки, мышечной системы, иммунитета, быть здоровым – это здорово!

**Деятельность по реализации программы**

*Творческие конкурсы:*

- рисунков «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Мы здоровыми растем», «Физкультура!»;
- поделок «Золотые руки не знают скуки»;
- фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»;
- стихов на заданные рифмы «От простой воды и мыла у микробов тают силы», «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»;
- сказок «О значимости здорового образа жизни», «В здоровом теле здоровый дух».

*Работа клуба «Здоровье»*

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

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

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

Надежная защита организма. Забота о коже.

Чтобы уши слышали (правила навыков личной гигиены).

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

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

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

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

Сон – лучшее лекарство.

Здоровая пища для всей семьи. Как следует питаться.

Мышцы, кости и суставы. Осанка – стройная спина.

Физкультура в молодости – здоровье в старости.

Движение и здоровье.

Подвижные игры.

Народные игры.

Доктора природы.

3-й год. Расту здоровым. Правила ЗОЖ.

Как воспитать в себе уверенность и бесстрашие?

Как настроение? Эмоции, чувства, поступки.

Как справиться со стрессом? Умей сдерживать себя.

Мальчишки и девчонки! Давайте жить дружно!

Красоты души и тела.

Учение с увлечением.

Лучший отдых – любимое занятие.

Умей организовывать свой отдых.

4-й год. Как помочь себе сохранить здоровье?

Что зависит от моего решения?

Почему некоторые привычки называют вредными.

Зло – табак.

Зло – алкоголь.

Зло – наркотик.

Помоги себе сам. Волевое поведение. Тренинг безопасного поведения.

Телевизор и компьютер – друзья или враги?

Будем делать хорошо и не будем плохо.

### **Праздники здоровья**

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

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

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

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

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

*1-й год*

1. О чем поведал микроскоп. (Врач-гигиенист)
2. Береги свои зубы. (Врач-стоматолог)
3. Первая помощь при обморожении. (Школьная медсестра)
4. Внимание, клещ! (Медсестра)

*2-й год*

1. Профилактика детского травматизма. Операция «Внимание: дети!» (Инспектор ГИБДД)
2. Если дружишь с физкультурой. (Тренер ДЮСШ)
3. Профилактика простудных заболеваний. (Медсестра)
4. Витамины вокруг нас. (Врач-педиатр)

*3-й год*

1. Профилактика эмоциональных стрессов (обидчивость, страх, раздражительность). (Психолог)
2. В мире прекрасного (Преподаватель ДМШ)
3. Встреча с участниками студии «Горища»
4. Профессия - журналист. (Встреча с корреспондентом местной газеты)

*4-й год*

1. Береги здоровье смолоду! (Детский врач)
2. Профилактика алкоголизма и табакокурения. (Социальный педагог)
3. Профилактика наркомании (ИДН)
4. Как быть другом. (Психолог)

### **Экскурсии**

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

*2-й год* - в агтеку, в пожарную часть;

*3-й год* – в районный музей;

*4-й год* – в церковь.

**Работа с родителями.** Главная задача – сформировать здоровый досуг семьи.

**Тематика родительских собраний**

*1-й год.* Здоровье ребенка – основа успешности в обучении (проблемная лекция). Режим дня в жизни школьника (семинар-практикум).

*2-й год.* Путь к здоровью (собрание-калейдоскоп). Что нужно знать родителям о физиологии младших школьников. (Полезные советы на каждый день).

*3-й год.* Спортивные традиции нашей семьи (круглый стол). Эмоциональное состояние.

*4-й год.* – Как уберечь от неверного шага. (Профилактика вредных привычек)

*Ежегодно:* Итоговое собрание «Неразлучные друзья – родители и дети». Парад достижений учащихся. (Ежегодная церемония вручения премии «Ученик года» по номинациям).

**Тематика консультативных встреч**

Гигиенические требования к организации домашней учебной работы.

Комплексе 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.

**Циклограмма работы класса**

<i>Ежедневно</i>	Утренняя гимнастика (перед уроками), контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью, охват горячим питанием, выполнение динамических, релаксационных пауз, профилактических упражнений и самомассажа на уроках, прогулки.
<i>Еженедельно</i>	Выпуск «Страничек здоровья», работа в кружок, спортивных секциях, занятия в «Школе здоровья», проведение уроков на свежем воздухе.
<i>Ежемесячно</i>	Заседание клуба «Здоровье», консультационные встречи с родителями, диагностирование, генеральная уборка классной комнаты.
<i>Один раз в четверть</i>	Занятие «Клуба интересных встреч», классные семейные праздники, экскурсии, родительские собрания
<i>Один раз в</i>	Дни открытых дверей (для родителей), посещение кабинета

<i>полугодие</i>	стоматологии.
<i>Один раз в год</i>	Медицинский осмотр, операция «Витаминный чай», заполнение паспорта здоровья, профилактика гриппа и других вирусных инфекций, День здоровья, праздник здоровья

**Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения включает:**

· соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;

· наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;

· организацию качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков;

· оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;

· наличие помещений для медицинского персонала;

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

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

**Предполагаемый результат реализации программы:**

- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
- рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- высокий уровень сплочения детского коллектива;
- активное участие родителей в делах класса;
- способность выпускника начальной школы соблюдать правила ЗОЖ.

**Связи, устанавливаемые для реализации программы**

Внутренние: учитель физкультуры, школьная медсестра, социальный педагог, психолог, школьный библиотекарь.

Внешние: детская библиотека, спортивные секции, ДЮСШ.

**Критерии результативности:**

- автоматизм навыков личной гигиены;



- эффективность программы оценивается по результатам диагностик (экспресс-диагностика показателей здоровья первоклассников; анкеты для родителей «Здоровье ребенка», «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»; для учащихся «Значимость здоровья в системе ценностей», «Сформированность навыков личной гигиены»).