

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Начальная общеобразовательная школа №11»



Утверждаю  
Директор И.К. Поплавская  
31 августа 2021 г.

Программа по сохранению и укреплению здоровья обучающихся,  
формированию ответственного и безопасного поведения по отношению к своему  
здоровью и жизни на 2021 -2024 г.г.

### Пояснительная записка

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни - 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 ребёнка.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни разрабатывается на основе системно-деятельностного и культурно-исторического подходов, с учётом этнических, социально-экономических, природно-территориальных и иных особенностей региона, запросов семей и других субъектов образовательного процесса. Данная программа подразумевает конкретизацию задач, содержания, условий, планируемых результатов, а также форм ее реализации, взаимодействия с семьёй, учреждениями дополнительного образования и другими общественными организациями.

Содержание программы призвано вносить вклад в достижение требований к личностным результатам освоения основной образовательной программы: формирование представлений о мире в его органичном единстве и разнообразии природы, овладение начальными навыками адаптации в окружающем мире; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, а так же наличие мотивации к труду, результативной работе, бережному отношению к здоровью как ценности.

Программа построена на основе таких общенациональных ценностей российского общества как гражданственность, здоровье, природа, экологическая культура, безопасность человека и государства.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни - необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы общеобразовательной организации, требующий создания соответствующей инфраструктуры, благоприятного психологического климата, обеспечения рациональной организации учебного процесса.

Реализация программы должна проходить в единстве урочной, внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе общеобразовательной организации, семьи и других институтов общества.

**Целью программы** является социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

#### Основные задачи программы:

- формирование представлений об основах культуры здоровья на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- формирование познавательного интереса и бережного отношения к собственному здоровью;
- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- 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 представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.
- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

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.

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 активнодвигательного характера на ступени начального общего образования;
- 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 спортивнооздоровительных 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.

Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:

- 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 («Разговор о правильном питании», «Растим здоровых, бодрых, смелых», «Дополнительные занятия по ПДД», «Изучение основ пожарной безопасности»);
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;
- создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей), разрабатывающих и реализующих школьную программу «Образование и здоровье».

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;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
- организацию дней здоровья.

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

При реализации программы соблюдаются следующие **принципы**:

- *Принцип «не навреди»* одинаково первостепенен и для медицинских работников, и для педагогов, и для родителей, является основополагающим для всех участников образовательного процесса.

- *Принцип приоритета действий заботы о здоровье обучающихся и педагогов*



предполагает, что всё происходящее в образовательном учреждении должно оцениваться позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье обучающихся и учителей.

- *Принцип триединого представления о здоровье* обуславливает необходимость подходить к категории здоровья в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, т.е. как к единству физического, психического и духовно-нравственного здоровья.

- *Принцип непрерывности и преемственности* определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в образовательных учреждениях каждый день и в каждом уроке.

- *Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с обучающимися* предполагает решение проблемы заботы о здоровье обучающихся на двух уровнях: содержательном и процессуальном.

- *Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным психофизическим особенностям обучающихся.*

- *Принцип приоритета активных методов обучения* предполагает более гармоничное развитие личности в условиях активного включения в процесс социального взаимодействия.

- *Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий.*

Тренирующая стратегия – построенная на стремлении повысить адаптационные возможности школьника, наилучшим образом подготовить его к встрече с нежелательными опасными для здоровья воздействиями. Соблюдение правильного соотношения между оберегающими и тренирующими воздействиями требует высокой медико-психологической физиологической грамотности, полноценной реализации индивидуального подхода.

- *Принцип формирования ответственности обучающихся за своё здоровье.* Отсутствие у ребёнка, подростка чувства такой ответственности, по сути, сводит на нет все усилия по формированию культуры здоровья, так как не обеспечивает необходимые психологических предпосылок для реализации знаний, умений, навыков в ситуации требующей принятия решений, связанных со здоровьем.

- *Принцип отсроченного результата.* На старте работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья школьников, необходимо помнить о возможности появления результатов через значительное время.

- *Принцип контроля за результатами* основан на получении обратной связи с всех участников, включённых в процесс реализации программы.

Системная работа по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни общеобразовательной организации может быть организована по следующим **направлениям**:

- Создание безопасной, здоровьесберегающей инфраструктуры общеобразовательной организации.

- реализация программы формирования культуры здорового образа жизни урочной деятельности.

- реализация программы формирования культуры здорового образа жизни в внеурочной деятельности.

- сотрудничество с родителями (законными представителями).

- просветительская и методическая работа со специалистами общеобразовательной организации.

Программа реализуется на межпредметной основе путем интеграции в содержание учебных предметов разделов и тем, способствующих формированию у обучающихся основ экологической культуры, установки на здоровый и безопасный образ жизни.



## Содержание программы

### 1 блок. Здоровьесберегающая инфраструктура

**Задача:** создание условий для реализации программы

**Эффективность реализации этого блока зависит** от деятельности администрации образовательного учреждения

	<b>Состав сотрудников здоровьесберегающей инфраструктуры</b>	<b>Деятельность</b>	<b>Планируемый результат</b>
1.	Директор школы	Осуществляет контроль за реализацию этого блока	Создание условий: кадровое обеспечения, материально-техническое, финансовое
2.	Заместитель директора по административно хозяйственной части	Осуществляет контроль за санитарно- гигиеническим состоянием всех помещений ОУ; организует соблюдение требований пожарной безопасности; создание условий для функционирования столовой, спортивного зала, медицинского кабинета	Обеспечение 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; оснащение кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём.
3.	Заместитель директора по УВР	Разрабатывает построение учебного процесса в соответствии с гигиеническими нормами. Контролирует реализацию ФГОС и учебных программ с учетом индивидуализации обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности). Организует работу по индивидуальным программам начального общего образования	Приведение учебно-воспитательного процесса в соответствии состоянием здоровья и физических возможностей обучающихся и учителей, организующих процесс обучения обучающихся. Наличие условий сохранения и укрепления здоровья как важнейшего фактора развития личности.
4.	Заместитель директора по ВР	Организует воспитательную работу, направленную на формирование у обучающихся ЗОЖ, на развитие мотивации ЗОЖ	Приоритетное отношение к своему здоровью: наличие мотивации к совершенствованию физических качеств; здоровая

			обучающихся потребности ЗОЖ.
5.	Руководитель методических объединений	Изучает передовой опыт в области здоровьесбережения. Проводит коррекцию и контроль процесса формирования здорового образа жизни обучающихся и педагогов. Разрабатывает рекомендации по валеологическому просвещению обучающихся учителей и родителей.	Повышение валеологической грамотности учителей; наличие готовности у педагогов к валеологической работе с учениками и родителями
6.	Классный руководитель, учителя физкультуры	Осуществляют просветительскую и профилактическую работу с учащимися, направленную на сохранение и укрепление здоровья. Проводят диагностическую работу по результативности и коррекции валеологической работы.	Формирование у обучающихся потребности ЗОЖ; формирование здоровой целостной личности
7.	Ответственный за организацию питания	- организует просветительскую работу по пропаганде основ рационального питания -входит в состав бракеражной комиссии -осуществляет мониторинг количества питающихся	- Обеспечение качественного горячего питания обучающихся, в том числе горячих завтраков - формирование представления о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах
8.	Медицинский работник	Обеспечивает проведение медицинских осмотров. Организует санитарно-гигиенический и противоэпидемический режимы: - ведет диспансерное наблюдение за детьми; - выполняет профилактические работы по предупреждению заболеваемости; - обучает гигиеническим навыкам участников образовательного процесса.	Формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; формирование потребности ребёнка безбоязненного обращения к врачу по любым вопросам состояния здоровья
9.	Председатель школьного ПМПК	Организует комплексное изучение личности ребенка. Обеспечивает выработку коллективных рекомендаций для учителей, родителей по	Обеспечение условий для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, испытывающим трудности в



		дальнейшей тактике работы с данными детьми	обучении, отклонениями в поведении
10.	Педагог – психолог Социальный педагог	Способствует формированию благоприятного психологического климата в коллективе: - занимается профилактикой детской дезадаптации - пропагандирует и поддерживает здоровые отношения в семье - ведёт учёт и выявление учащихся «группы риска» - организует диагностическую и коррекционную работу по профилактике суицидов	Создание благоприятного психо-эмоционального фона: развитие адаптационных возможностей; совершенствование коммуникативных навыков, качеств толерантной личности, развитие самопознания; формирование психологической культуры личности
11.	Учитель - логопед	Осуществляет коррекцию речевых нарушений у детей. Способствует социальной адаптации детей логопатов	Снижение речевых нарушений; социальная адаптация детей логопатов
12.	Родители - члены Совета Учреждения	Контролируют соблюдение требований СанПиН. Участвуют в обсуждении совместной деятельности педколлектива, обучающихся, родителей по здоровьесбережению. Участвуют в совещаниях по подведению итогов по сохранению здоровья обучающихся	Обеспечение результативности совместной работы семьи и школы.

## **2 блок. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.**

**Задача:** повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

### **Планируемый результат:**

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) обучающихся; 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

**Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога.**

<b>Направления деятельности</b>	<b>Учебная и внеучебная деятельность</b>
<b>1. Организация режима школьной жизни</b>	1. Снятие физических нагрузок через: - Оптимальный годовой календарный учебный график, позволяющий равномерно чередовать учебную деятельность и отдых: 1 классы — 33 учебные недели, дополнительные каникулы в середине 3 четверти. 2-11 классы - 34 учебные недели, разбит на 4 периода.. Максимально допустимая нагрузка. - Наибольший охват обучающихся в 1 смену.



	<p>-Пятидневный режим обучения в 1-4-х классах с соблюдением требований к максимальному объему учебной нагрузки.</p> <p>- Ступенчатый режим» постепенного наращивания учебного процесса: в сентябре-октябре в 1-х классах.</p> <p>-Облегченный день в середине учебной недели (учет биоритмологического оптимума умственной и физической работоспособности).</p> <p>- 35-минутный урок в течение всего учебного года в 1-х классах и 40-45 - минутный во 2-4 классах.</p> <p>- Рациональный объем домашних заданий: 2 классы до 1,5 часов, в 3-4 классах до 2 часов, отсутствие домашних заданий в 1 классе.</p> <p>-Составление расписания с учетом динамики умственной работоспособности в течение дня и недели.</p>
<p><b>2.</b> <b>Создание предметно-пространственной среды</b></p>	<p>1 .Отдельный блок для класса.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Для каждого класса отведена учебная комната в каждой классной комнате имеется гигиенический уголок (раковина для мытья рук).</li> <li>- Физкультурный зал для обучающихся.</li> <li>- Актный зал для внеурочной деятельности.</li> </ul> <p>2.Обеспечение обучающихся удобным рабочим местом за партой в соответствии с ростом и состоянием слуха и зрения. Для детей с нарушениями слуха и зрения парты, независимо от их роста, ставятся первыми, причем для детей с пониженной остротой зрения они размещаются в первом ряду от окна.</p> <p>3.Парты в классных комнатах располагаются так, чтобы можно было организовать фронтальную, групповую и парную работу обучающихся на уроке.</p>
<p><b>3.</b> <b>Организация учебно-познавательной деятельности</b></p>	<p>1. Использование в учебном процессе здоровьесберегающих технологий: - технологии личностно-ориентированного обучения;</p> <p>2. Корректировка учебных планов и программ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-введение внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительного направления</li> <li>-реализация планов индивидуального обучения для детей с ограниченными возможностями здоровья.</li> </ul> <p>3. Безотметочное обучение в 1-х классах</p> <p>4. Применение ИКТ с учетом требований СанПиН.</p> <p>5.Специфика организации учебной деятельности первоклассников в адаптационный период уроков по отдельным предметам в адаптационный период: математика, окружающий мир, технология, физкультура, изобразительное искусство, музыка.</p> <p>8. Реализация раздела «Я и мое здоровье» программы духовно-нравственного воспитания и развития личности: реализация плана мероприятий по профилактике детского травматизма; изучению пожарной безопасности; проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий: осенний кросс, спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья»; проведение дня здоровья; экскурсии в лес, парк; встречи с инспекторами ГИБДД, специалистами Центральной городской больницы.</p>

**3 блок. Организация физкультурно-оздоровительной работы**

**Задача:** обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех



здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

**Планируемый результат:**

возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Планируемый результат:

- эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях);
- рациональная организация уроков физической культуры и занятий активнодвигательного характера на ступени начального общего образования;
- функционирование занятий по лечебной физкультуре;
- организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта,

**Организация  
оздоровительно-  
профилакти-  
ческой  
заботы**

**Медико-педагогическая диагностика состояния здоровья**

- медицинский осмотр детей, врачами-специалистами (педиатром, окулистом, отоларингологом, хирургом, неврологом);
  - медицинский осмотр детей и профилактическая работа стоматологического кабинета;
  - мониторинг состояния здоровья, заболеваемости с целью выявления наиболее часто болеющих детей; определение причин заболеваемости с целью проведения более эффективной коррекционной и профилактических работ;
  - диагностика устной и письменной речи (мониторинг речевого развития)
- 1. Профилактическая работа по предупреждению заболеваний:**
- проведение плановых прививок медработником школы (в т.ч. вакцинация против гриппа, клещевого энцефалита);
  - профилактика простудных заболеваний;
  - создание в школе условий для соблюдения санитарно-гигиенических навыков: мытья рук, переобувания сменной обуви и т.д.;
  - соблюдение санитарно-гигиенического противоэпидемического режима.
- 2. Максимальное обеспечение двигательной активности детей:**
- согласно письму МО РФ «Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы» (от 25.09.2000г. № 2021/11-13), проведение физкультминуток на каждом уроке продолжительностью по 1,5-2 минуты (рекомендуется проводить на 10-й и 20-й минутах урока). В комплекс физминуток включены различные упражнения с целью профилактики нарушения зрения, простудных заболеваний, заболеваний опорно - двигательного аппарата.
  - согласно требованиям СанПиН 2.4.2.11784)2 п. 2,9.4., в середине учебного дня (после трех уроков) для первоклассников проводится динамическая пауза на свежем воздухе продолжительностью 40 минут;
  - подвижные игры на переменах; ежедневная прогулка и спортивный час в группе продленного дня;
  - внеклассные спортивные мероприятия;
  - школьные спортивные кружки
- 3. Организация рационального питания предусматривает:**
- назначение учителя, ответственного за организацию горячего питания



	<p>в школе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• создание бракеражной комиссии в составе: медицинский работник школы, учитель, ответственный за организацию питания;</li> <li>• выполнение требований СанПиН к организации питания в общеобразовательных учреждениях;</li> <li>• соблюдение основных принципов рационального питания: соответствие энергетической ценности рациона возрастным физиологическим потребностям детей (учет необходимой потребности в энергии детей младшего школьного возраста);</li> <li>• сбалансированность рациона питания детей по содержанию белков, жиров и углеводов для максимального их усвоения</li> <li>• восполнение дефицита витаминов в питании школьников за счет корректировки рецептур и использования обогащенных продуктов; максимальное разнообразие рациона путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки; соблюдение оптимального режима питания.</li> <li>• создание благоприятных условий для приема пищи (необходимые комплекты столовых приборов: ложки столовые, чайные, вилки; на столах салфетки; мытье рук перед едой) и обучение культуре поведения за столом;</li> <li>• 100%-ный охват обучающихся начальной школы горячим питанием;</li> <li>• рейды комиссии по питанию с участием родителей с целью проверки организации питания обучающихся в школе (проверяют наличие документов, санитарное состояние столовой, анализ меню, анкетирование, опрос обучающихся).</li> </ul> <p><b>5. Работа психолого-педагогической и медико-социальной службы</b> организация работы ПМПк по психолого-медико-педагогическому сопровождению обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, трудностями в обучении и отклонениями в поведении.</p> <p><b>6. Работа логопедической службы</b> по рабочим программам для групповых и индивидуальных занятий «Коррекционно-развивающее обучение обучающихся с тяжелым нарушениями речи».</p>
<p><b>4. блок Реализация дополнительных образовательных программ</b> <b>Задача:</b> внедрить программы дополнительного образования по формированию ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс. <b>Планируемый результат:</b> занятия детей спортом по дополнительным образовательным программам <b>Реализация этого блока зависит</b> от администрации образовательного учреждения, учителей предметников, педагогов - психологов.</p>	
<p><b>Внедрение программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Школы будущего первоклассника».</li> <li>2. Работа школьного психолога по коррекционно-развивающей программе по адаптации первоклассников к школе</li> <li>3. Реализация программ по Технике безопасности и Правилам дорожного движения.</li> <li>4. Реализация программ дополнительного образования детей</li> </ol> <p><b>Формы организации</b> занятий по программам дополнительного образования интеграцию в базовые образовательные дисциплины;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проведение часов здоровья;</li> <li>• проведение классных часов;</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>занятия в кружках; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.</li> </ul>
<p><b>5. блок. Просветительская работа с родителями (законными представителями)</b>  <b>Задачи:</b> организовать педагогическое просвещение родителей  <b>Планируемый результат:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>формирование общественного мнения родителей, ориентированного на здоровый образ жизни;</li> <li>создание в семье благоприятной воспитывающей среды, способствующей улучшению межличностных отношений, повышению ответственности семьи за здоровье, физическое, эмоциональное, умственное и нравственное развитие школьников.</li> </ul> <p><b>Реализация этого блока зависит</b> от совместной деятельности администрации образовательного учреждения, учителей начальных классов, педагогов - психологов, школьного библиотекаря, родителей</p>	
<p><b>1. Родительский всеобуч: просвещение через обеспечение литературой, размещение информации на сайте школы, сменных стендах</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Обсуждение с родителями вопросов здоровьесбережения в семье и образовательном учреждении, знакомство родителей с задачами и итогами работы школы в данном направлении на родительских собраниях, лекториях.</li> <li>Обмен опытом семейного воспитания по ценностному отношению к здоровью в форме родительской конференции, организационно-деятельностной и психологической игры, собрания-диспута, родительского лектория, семейной гостиной, встречи за круглым столом, вечера вопросов и ответов, семинара, педагогического практикум, тренинга для родителей и другие.</li> <li>Просвещение родителей через размещение информации на сайте школы, создание информационных стендов, книжных выставок: о нормативно - правовой базе по воспитанию ребенка, правовыми аспектами, связанными с ответственностью родителей за воспитание детей: статьями Конституции Российской Федерации; Семейного кодекса Российской Федерации; Закона "Об образовании", Устава школы (права и обязанности родителей); о социально-психологической службе; о литературе для родителей в библиотеке школы, о подготовке ребенка к школе; о режиме работы школы; о социально-психологической службе</li> <li>Книжные выставки в библиотеке школы по вопросам семейного воспитания, индивидуальные консультации по подбору литературы.</li> <li>Реализация цикла бесед для родителей:</li> <li>Размещение информации на сменном стенде «Лучше быть здоровым!», «Береги здоровье смолоду».</li> </ol>
<p><b>2 Просвещение через совместную работу педагогов и родителей</b></p>	<p>Проведение совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований: «Веселые старты», « Осенний кросс», спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья», дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек в рамках месячника «Дети улиц», предупреждение травматизма, соблюдение правил безопасности и оказание помощи в различных жизненных ситуациях в рамках «Дня защиты детей».</p>
<p><b>6. блок. Управление реализацией программы Формирования здорового и безопасного образа жизни.</b>  <b>Задача:</b> контроль реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение качества учебно-воспитательного процесса , взаимодействия с родителями, педагогами.  <b>Планируемый результат:</b> выявление имеющихся отклонений в реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.  <b>Реализация этого блока зависит</b> от администрации образовательного учреждения</p>	



<b>1. Изучение и контроль за реализацией программы в учебно-воспитательном процессе</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утверждение планов работы в рамках программы (План ТПМПк, План мероприятий по технике безопасности, правилам дорожного движения, план внеклассных мероприятий).</li> <li>2. Создание материально-технической базы для реализации программы. Обеспечение специалистов нормативно-правовой методической литературой.</li> <li>3. Контроль за эффективностью использования оборудованных площадок, залов в целях сохранения здоровья обучающихся.</li> <li>4. Контроль за режимом работы специалистов службы.</li> <li>5. Организация проведение семинаров в рамках программы формирования здорового и безопасного образа жизни.</li> <li>6. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм в обеспечении образовательного процесса.</li> <li>7. Проверка соответствия нормам и утверждение расписания школьных занятий.</li> <li>8. Контроль за качеством горячего питания обучающихся.</li> <li>9. Контроль за повышением квалификации специалистов.</li> </ol>									
<b>2. Изучение и контроль взаимодействия с родителями</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информирование родителей о направлениях работы в рамках программ ( Совет Учреждения, родительские собрания, сайт школы).</li> <li>2. Знакомство с нормативно-правовой базой.</li> <li>3. Организация тематических родительских собраний с привлечением специалистов.</li> <li>4. Совместное родительское собрание с администрацией школы по проблеме здоровьесбережения.</li> <li>5. Контроль за проведением классных родительских собраний, консультаций</li> </ol>									
<b>3. Управление повышением профессионального мастерства</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заседание методического совета о согласовании программы</li> <li>2. Теоретический семинар «Реорганизация учебно-воспитательного процесса при проведении урока с позиций здоровьесбережения».</li> <li>3. Семинар-практикум «Внедрение новых технологий и активных форм обучения как средства повышения качества ЗУН обучающихся».</li> <li>4. Педагогический консилиум «Проблемы школьной дезадаптации».</li> <li>5. Педагогический совет «Психологическая атмосфера на уроке».</li> <li>6. Заседание МО учителей начальных классов «Здоровье как одно из условий создания ситуаций успеха в обучении»</li> </ol> <p>Заседание МО классных руководителей «Классный час как одна из ведущих форм деятельности классного руководителя по формированию здорового образа жизни»</p>									
<b>Диагностика эффективности реализации программы</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; padding: 5px;"><b>Критерии</b></th> <th style="text-align: left; padding: 5px;"><b>Показатели</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">1. Сформированность физического потенциала</td> <td style="padding: 5px;">1. Состояние здоровья обучающихся по итогам углубленного медицинского осмотра. 2. Развитость физических качеств (уровень обученности по физической культуре).</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">2. Сформированность нравственного потенциала личности выпускника</td> <td style="padding: 5px;">1. Осознание значимости ЗОЖ в сохранении здоровья (по итогам анкетирования).</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">3. Удовлетворенность обучающихся школьной жизнью</td> <td style="padding: 5px;">1. Уровень удовлетворенности обучающихся школьной жизнью. 2. Уровни эмоционально - психологического климата в</td> </tr> </tbody> </table>	<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	1. Сформированность физического потенциала	1. Состояние здоровья обучающихся по итогам углубленного медицинского осмотра. 2. Развитость физических качеств (уровень обученности по физической культуре).	2. Сформированность нравственного потенциала личности выпускника	1. Осознание значимости ЗОЖ в сохранении здоровья (по итогам анкетирования).	3. Удовлетворенность обучающихся школьной жизнью	1. Уровень удовлетворенности обучающихся школьной жизнью. 2. Уровни эмоционально - психологического климата в	
<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>									
1. Сформированность физического потенциала	1. Состояние здоровья обучающихся по итогам углубленного медицинского осмотра. 2. Развитость физических качеств (уровень обученности по физической культуре).									
2. Сформированность нравственного потенциала личности выпускника	1. Осознание значимости ЗОЖ в сохранении здоровья (по итогам анкетирования).									
3. Удовлетворенность обучающихся школьной жизнью	1. Уровень удовлетворенности обучающихся школьной жизнью. 2. Уровни эмоционально - психологического климата в									



		классных коллективах.
	4. Осмысление учащимися содержания проведенных мероприятий по здоровьесбережению	1. Уровню осмысления учащимися содержания проведенных мероприятий (на основе анкетирования).

Содержание программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

*1. Создание экологически безопасной, здоровьесберегающей инфраструктуры общеобразовательной организации.*

№ п/п	Показатели	Ответственные
1.	Мониторинг соответствия состояния и содержания здания и помещений ОУ санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда. Организация доступной среды в учреждении.	Директор школы Заместители директора Учителя-предметники
2.	Наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся. Организация горячего питания и горячих завтраков.	Директор школы Классные руководители
3.	Оснащенность оборудованием, позволяющим организовать здоровьесберегающую деятельность	Директор Заместители директора
4.	Наличие рабочего места для медицинского работника	Директор
5.	Наличие квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу	Директор
6.	Мониторинг освещенности учебных кабинетов (естественное и искусственное освещение)	Директор школы Учителя-предметники
7.	Целенаправленная работа по сохранению здоровья учащихся школы и преподавателей	Директор школы Мед. работник Учитель физической культуры
8.	Мониторинг санитарного состояния учебных кабинетов, школьного буфета, спортивного зала	Завуч по ВР Классные руководители Дежурные преподаватели
9.	Плановая диспансеризация учащихся и учителей	Администрация школы Администрации ЦРБ Мед. работник
10.	Контроль пищевого рациона	Родительский комитет школы
11.	Контроль за использованием при текущем ремонте школы к новому учебному году красок и строительных материалов, разрешенных для применения в детских учреждениях	Зам. директора по АХР
12.	Еженедельное проведение в школе санитарного дня. Уборка кабинетов и школьной территории	Зам. директора по АХР



## *2. Реализация программы формирования культуры здорового образа жизни в урочной деятельности.*

- формирование представлений о собственных возможностях, о необходимом жизнеобеспечении;
- формирование элементарных социально-бытовых умений, используемых в повседневной жизни (гигиенические навыки: мытьё рук, лица, посещение туалета; представления о режиме питания, правила приема пищи и пр.);
- формирование знаний, умений и навыков в области техники безопасности в различных областях жизнедеятельности (безопасное поведение на уроках, во время перемен, в процессе перехода из одного кабинета в другой и пр.; техника безопасности при работе с инструментами (ножницы, резак и пр.);
- формирование и закрепление гигиенических умений и навыков чтения и письма (правильная осанка, положение книги, тетради т.д.);
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- расширение сенсомоторного опыта в процессе работы с натуральными материалами;
- формирование представлений об окружающем мире: живой и неживой природе, человеке, месте человека в природе, взаимосвязях человека и общества с природой (интеграция с предметами «Развитие речи и окружающий природный мир», «Жизнедеятельность человека», «Окружающий мир»);
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- овладение начальными навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире;
- формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;
- формирование этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей.

## *3. Реализация программы формирования культуры здорового образа жизни во внеурочной деятельности.*

Программа находит свое отражение в плане воспитательной работы.

- Листок здоровья, стенгазеты.
- «Весёлые игры», «Путешествие в страну здоровья», учебная эвакуация, беседы с педагогом-психологом.
- Тематические беседы и классные часы, оформление классных уголков по экологии, БДД и ЗОЖ, проверка сохранности кабинетов
- Школьная спартакиада, экскурсии, поездки.
- Учебная эвакуация, беседы, дежурство по классу.
- Беседы о родной природе.
- Просмотр и обсуждение фильмов.
- Экскурсии в природу.
- Подкормка птиц, изготовление кормушек.
- Прогулки на лоно природы во все времена года.
- Участие в различных экологических конкурсах.

## *4. Сотрудничество с родителями (законными представителями).*

Просветительская работа с родителями направлена на повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны окружающей среды, охраны и укрепления здоровья детей. программе представлены виды и формы работы с родителями, обеспечивающие личностные планируемые результаты по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования. При этом программно предусматриваются и результаты работы с родителями обучающихся, как необходимое условие сформированности у обучающихся понимания и принятия ценностей



5. Просветительская и методическая работа со специалистами общеобразовательной организации

Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки	Зам. директора по УВР Классные руководители, Руководители кружков
Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся. Введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов.	Зам. директора по УВР Классные руководители Руководители кружков
Строгое соблюдение всех требований к использованию ТСО, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств	Зам. директора по УВР, Классные руководители Руководители кружков
Индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам обучения	Зам. директора по УВР Учителя Классные руководители
Организация режима постепенного повышения нагрузок для учащихся первого класса с целью обеспечения адаптации к новым условиям	Зам. директора по УВР Мед.работник
Обязательное проведение динамической паузы на уроке, организация перемен с пребыванием детей на свежем воздухе	Классные руководители Зам. директора по УВР
Осуществление контроля за соблюдением норм учебной нагрузки (ежедневной, еженедельной, годовой)	Директор школы Заместители директора Представители родительского комитета
Анализ урока с точки зрения построения его на основе здоровьесберегающих технологий	Директор школы Заместители директора
Работа в школе медико-психолого - педагогического консилиума	Директор школы Завуч по УВР, Педагог- психолог, Учителя-предметники



5. Просветительская и методическая работа со специалистами общеобразовательной организации

Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки	Зам. директора по УВР Классные руководители, Руководители кружков
Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся. Введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов.	Зам. директора по УВР Классные руководители Руководители кружков
Строгое соблюдение всех требований к использованию ТСО, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств	Зам. директора по УВР, Классные руководители Руководители кружков
Индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам обучения	Зам. директора по УВР Учителя Классные руководители
Организация режима постепенного повышения нагрузок для учащихся первого класса с целью обеспечения адаптации к новым условиям	Зам. директора по УВР Мед. работник
Обязательное проведение динамической паузы на уроке, организация перемен с пребыванием детей на свежем воздухе	Классные руководители Зам. директора по УВР
Осуществление контроля за соблюдением норм учебной нагрузки (ежедневной, еженедельной, годовой)	Директор школы Заместители директора Представители родительского комитета
Анализ урока с точки зрения построения его на основе здоровьесберегающих технологий	Директор школы Заместители директора
Работа в школе медико-психолого - педагогического консилиума	Директор школы Завуч по УВР, Педагог- психолог, Учителя-предметники



## Условия реализации программы

В рамках данных направлений осуществляются следующие действия:

Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры.

Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.

Слежение за сменой видов деятельности обучающихся в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.

Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.

Ежемесячное проведение генеральной уборки классных помещений.

Слежение за условиями теплового режима, освещённости классных помещений.

Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне школы.

Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите

Применять разнообразные формы работы:

### 4) Учет состояния здоровья детей:

- Анализ медицинских карт учащихся.
- Определения группы здоровья.
- Учет посещаемости занятий.
- Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

### 5) Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- Организация работы спортивных секций, кружков.
- Дни здоровья.
- Физкультминутки для учащихся.

### 6) Урочная и внеурочная работа.

- Открытые уроки учителей физкультуры
- Открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.
- Спортивные кружки и секции:

### Планируемые результаты реализации Программы:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее охраны;
- установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках;
- готовность следовать социальным установкам экологически культурного здоровьесберегающего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);
- овладение умениями ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.