

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Программа культуры здорового и безопасного образа жизни представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа должна обеспечивать:

- формирование установки на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей;
- применение рекомендуемого врачами режима дня;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, другие вещества);
- становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение и употребление алкоголя, других веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:

- приобретение познаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья (в ходе уроков физической культуры, бесед, просмотра учебных фильмов, в системе внеклассных мероприятий, включая встречи со спортсменами, тренерами, представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью);
- участие в беседах о значении занятий физическими упражнениями, активного образа жизни, спорта, прогулок на природе для укрепления своего здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, здоровьесбережения, простейших элементов спортивной подготовки (на уроках физической культуры, в спортивных секциях школы и внешкольных учреждений, при подготовке и проведении подвижных игр, туристических походов, спортивных соревнований);
- составление здоровьесберегающего режима дня и контроль его выполнения, поддержание чистоты и порядка в помещениях, соблюдение санитарно-гигиенических норм труда и отдыха;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться оздоравливающим влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания (здоровьесберегающими формами досуговой деятельности в процессе бесед, просмотра учебных фильмов, игровых и тренинговых программ в системе взаимодействия образовательных и медицинских учреждений);
- получение элементарных представлений о взаимосвязи, взаимозависимости здоровья физического, нравственного (душевного), психологического, психического и социально-психологического (здоровья семьи и коллектива образовательного учреждения) в ходе бесед с педагогами, психологами, медицинскими работниками образовательного учреждения, родителями (законными представителями);
- получение знаний о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека (в рамках бесед с педагогами, психологами, медицинскими работниками).

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

Примерная программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся в соответствии с определением Стандарта — это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Примерная программа формирования 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, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных 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, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), не способностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, не восприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой (ребёнок всегда стремится к удовлетворению своих актуальных потребностей, он не знает, что такое будущее, и поэтому ни за что не пожертвует настоящим ради будущего, и будет сопротивляться осуществлению своих желаний).

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

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

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в младшем школьном возрасте необходимо, учитывая психологические и психофизиологические характеристики возраста, опираться на зону актуального развития, исходя того, что формирование ценности здоровья и здорового образа — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Одним из компонентов формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Разработка программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, а также организация всей работы по её реализации должна строиться на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

Задачи программы:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы 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.

Базовая модель организации работы образовательного учреждения по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни

Первый этап — анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения по данному направлению, в том числе:

- организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работы, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек;
- организации просветительской работы образовательного учреждения с учащимися и родителями (законными представителями);
- выделению приоритетов в работе образовательного учреждения с учётом результатов проведенного анализа, а также возрастных особенностей обучающихся на ступени начального общего образования.

Второй этап — организация просветительской работы образовательного учреждения.

1. Просветительно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:

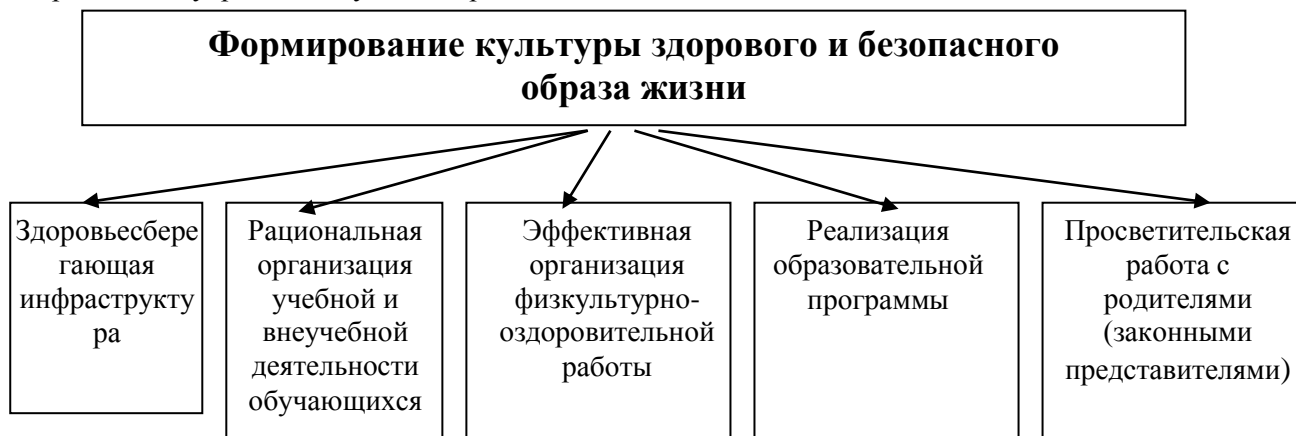
- внедрение в систему работы образовательного учреждения образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые должны носить модульный характер, либо включаться в учебный процесс;
- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;
- проведение «Дней здоровья», конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
- создание в школе общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей).

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
- приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- привлечение педагогов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Структура системной работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования

Системная работа на ступени начального общего образования по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, может быть представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков - по созданию здоровьесберегающей инфраструктуры, рациональной организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся, эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, реализации образовательной программы и просветительской работы с родителями (законными представителями) и должна способствовать формированию у обучающихся ценности здоровья, сохранению и укреплению у них 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 инвентарем;
- 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.

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 аудио-визуальных 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.

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 больших перемен для активных движений (динамической паузы) между 3 и 4 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, а также всех педагогов.

Реализация образовательной программы предусматривает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включенных в учебный процесс;
- 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;
- проведение классных часов;
- 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.;
- приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА

ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Культура здорового образа жизни человека есть один из результатов социализации личности в общественной среде. Чем выше приоритет здоровья в обществе, тем выше культура здорового образа жизни каждого его члена.

В ходе реализации содержания программы учащиеся должны овладеть не только правилами безопасного поведения в различных ситуациях, но и путями и средствами укрепления здоровья: уметь оказывать первую медицинскую помощь, общаться со сверстниками и взрослыми, знать о значении природного окружения для здоровья человека.

Программой предусмотрены обязательные практические занятия:

- работа с дидактическим материалом (в игровой форме);
- изучение в реальной обстановке возможных в повседневной жизни опасных ситуаций (например, знакомство с правилами дорожного движения на улицах и перекрестках, расположенных вблизи школы).

Программа построена с учетом уровня подготовки и общего развития учащихся начальной школы 1 класса обучения и включает в себя основные, наиболее часто встречающиеся опасные ситуации, в которых ребенок может оказаться дома, на улице, в школе, в природных условиях.

Главными задачами обучения по данной программе являются развитие у детей чувства ответственности за свое поведение, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; стимулирование у ребенка самостоятельности в принятии решений и выработка умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни.

Задачи (направления) деятельности	Планируемые результаты	Виды и формы деятельности, мероприятия	Сроки (периодичность)	Ответственные
<p>«Как укрепить свое здоровье» Укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать двигательную активность. Расширить представления детей об особенностях развития их организма. Значение правил здорового образа жизни для роста и развития.</p>	<p>Воспитание полезных привычек. Привитие здорового образа жизни</p>	<p>Цикл бесед: Что такое здоровый образ жизни. Для чего нужна физкультура. Как нужно правильно дышать при физической работе. Что такое закаливание и как себя закалывать. Что такое гигиена и как соблюдать правила гигиены при занятии физическими упражнениями. Подвижные игры с предметами (мяч, скакалка). Физическая зарядка каждое утро. Спортивные часы. Физпаузы и гимнастика для глаз.</p>	<p>В течении года</p>	<p>Кл. руководитель, вожатые, учителя физкультуры</p>
<p>«Здоровье и душа» Формирование представлений о чувствах, видах чувств, их роли в жизни человека. Освоение некоторых приемов регуляции настроения. Расширить представления детей о привычках полезных и вредных. Формировать навыки взаимодействия в коллективе.</p>	<p>Осознанное отношение к своему здоровью</p>	<p>Цикл бесед: Драться или не драться? Когда в воздухе летает «ссора»? О доброте. Чтобы душа была здорова. Веселые старты. Дидактические игры: практикум доброты.</p>	<p>В течении года</p>	<p>Кл. руководитель, вожатые, учителя физкультуры</p>
<p>«Школа выживания» Знакомить с</p>	<p>Сохранение здоровья во</p>	<p>Мы идём в школу. Дорожные знаки: «Пешеходный</p>	<p>Сентябрь</p>	<p>Кл. руководитель, вожатые,</p>

правилами поведения на улице.	на	время движения на улице	на	переход», «Движение пешеходов запрещено», «Дети». Светофор и его сигналы. Игра «Красный, желтый, зеленый».	Октябрь	учителя физкультуры
Расширить знания о правилах поведения с электрическими приборами				Беседа «Осторожно, огонь!». Правила и меры безопасности на воде. Основные спасательные средства.	Январь	
Воспитание бережного отношения к природе	к	Знание учащихся о значении природного окружения для здоровья человека.	о	Остроколющие предметы, правила поведения с ними.	Март	
				Сказ о том, как табак пришельцев погубил.		
				Игры с сюжетными картинками.	Октябрь	
				Бережь природу, чтобы быть здоровым.	Март	
				Помоги природе!	Февраль	
				День птиц.		
				Разговор о том, что нельзя...		
				«Что такое хорошо, что такое плохо!»	В течении года	
				Спортивные праздники.		
				Ролевые игры.		

К концу 1 класса учащиеся должны знать:

общие понятия опасности и чрезвычайной ситуации. Что такое авария на производстве, экологическая катастрофа, стихийное бедствие;

основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Режим дня, необходимые условия, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья. Как ухаживать за своим телом;

основные виды травм у детей. Что такое первая медицинская помощь (на примере ожога). Как уберечься от порезов и ожогов;

общие правила оказания первой медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых, кровотечениях;

источники возможной опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома;

опасные ситуации, которые могут возникнуть при контактах с незнакомыми людьми;

наиболее безопасный путь в школу и домой. Правила перехода дороги. Правила перехода дороги при высадке из транспортного средства;

правила безопасного поведения на улицах и дорогах. Где можно и где нельзя играть;

правила безопасного поведения при возникновении пожара в доме;

влияние на здоровье человека температуры окружающего воздуха и погодных условий (ветер, дождь, снег). Что значит одеться по сезону, правила поведения;

чистый воздух, его значение для здоровья человека, причины загрязнения воздуха;

правила безопасного поведения в парках, скверах, в лесу, понятие об ориентировке на местности;

опасные животные и насекомые. Правила безопасного поведения и меры защиты.

К концу 1 класса учащиеся должны уметь:

составить распорядок дня. Ухаживать за полостью рта, руками, ногами;

оказать медицинскую помощь при порезах, ожогах, укусах насекомых, первую медицинскую помощь при небольших кровотечениях, ожогах;

безопасно общаться с незнакомыми людьми на улице, в подъезде дома, по телефону;

выбрать наиболее безопасный путь в школу и домой. Правильно переходить дорогу, перекресток. Различать сигналы светофора;

правильно переходить дорогу при высадке из транспортного средства. Принять безопасную позу при аварийной ситуации в транспорте;

самостоятельно одеться по сезону;

самостоятельно ориентироваться и правильно вести себя в парках, скверах, в лесу;

правильно вести себя при встрече с животными и насекомыми (пчелами, осами). Оказать первую медицинскую помощь при укусах насекомых.