

# Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Является частью основной образовательной программы начального общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Тюхтетская средняя общеобразовательная школа №2», которая разработана в связи с введением Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования 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»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- 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 «Школа России».

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, 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.

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

- 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.

Направления реализации программы

### **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.

Режим питания учащихся.

ЗАВТРАК- 1 поток (1,2,3,4 класс, подвоз) 10.00- 10.15

ЗАВТРАК- 2 поток (5,6,7,8 класс) 10.55- 11.10

ЗАВТРАК- 3 поток (9,10,11 класс) 11.50-12.05

ОБЕД – 12.45

Бесплатное одnorазовое горячее питание получают учащиеся из малообеспеченных семей, учащиеся, не относящиеся к категории малообеспеченных завтракают за счет родительской платы, второе горячее питание (обед) получают учащиеся находящиеся на подвозе и учащиеся посещающие группу продленного дня. Горячим питанием охвачены 100% учащихся начальной школы. Меню меняется каждый день в течение недели.

Горячую пищу готовят в школе.

В школе работает оснащенный **спортивный зал**, имеется спортивная площадка, оборудованные необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём. Спортивный зал нашей школы отремонтирован и оснащается комплектами оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для полноценных занятий физической культурой. Это позволяет реализовать спортивные и физкультурные программы не только в урочное время. Но и во внеурочных занятиях. Увеличивается процент детей с высоким уровнем физической подготовленности. Ученики всегда принимают активное участие во всех спортивных соревнованиях района и нередко занимают итоговые (призовые) места. Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживают учителя физической культуры Немов В.В. и Огородников М.В.

В школе работает **медицинский кабинет**.

Часы работы кабинета.

Понедельник – с 11.00 до 15.00

Вторник – с 8.00 до 11.00

Среда – с 11.00 до 15.00

Четверг – с 8.00 до 11.00

Пятница – с 11.00 до 15.00

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает **квалифицированный состав специалистов:**

**директор и его заместители:**

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство по организации валеологической службы в школе;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация контроля уроков физической культуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе «Здоровье» и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы социальной службы в школе.

**учителя физической культуры:**

- сотрудничество с медицинскими работниками для изучения и последующей коррекции с их помощью физического здоровья учеников;
- сотрудничество с родителями учащихся;
- организация просветительной работы с учащимися по сохранению, развитию и коррекции здоровья через систему воспитательных мероприятий как внутри школы, так и вне ее;
- организация активных форм развития и сохранения физического здоровья;
- проведение профилактической работы по предупреждению несчастных случаев, по развитию умений и навыков в экстремальных ситуациях;
- организация работы по формированию правильного отношения учащихся к урокам физической культуры, к занятиям спортом;

- формирование личностной рефлексии учащихся по проблеме: коррекция мнения о себе и о своём здоровье;
- сотрудничество с внешкольными учреждениями по предупреждению детского нездоровья;
- уделяется упражнениям по коррекции осанки и укреплению мышц спины;
- беседы по гигиене и режиму дня с детьми и родителями 1-6 классов;
- лектории для родителей, включающие темы об особенностях развития детей и профилактике различных заболеваний;
- формирование культуры здоровья и профилактики вредных привычек через уроки и дни здоровья;
- работа спортивных секций (в течение года);
- участие в работе летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания для учащихся 1-8 классов;
- работа спортивного клуба «Луч»

***психолог:***

- по мере необходимости оказание психологической помощи учащимся по преодолению стрессов;
- изучение различных методик диагностики перегрузки учащихся в учебной деятельности и их влияние на здоровье;
- сотрудничество с родителями учащихся;
- организация просветительной работы с учащимися по сохранению, развитию и коррекции здоровья через систему воспитательных мероприятий как внутри школы, так и вне ее;
- организация работы по формированию правильного отношения учащихся к урокам физической культуры, к занятиям спортом;
- тесное сотрудничество с учителем физической культуры и привлечение его к участию в тематических консультациях для детей и родителей по проблеме сохранения физического здоровья детей;
- формирование личностной рефлексии учащихся по проблеме: коррекция мнения о себе и о своём здоровье;

***медсестра:***

- проведение медосмотра учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной и подготовительной медицинских групп.

***классные руководители:***

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, ОППН, медработниками;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.);
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

## ***2. Использование возможностей УМК «Школа России» в образовательном процессе.***

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью предметов УМК «Школа России».

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

**В курсе «Окружающий мир»** — это разделы: «Здоровье и безопасность», «Мы и наше здоровье», «Наша безопасность», «Как устроен мир», «Путешествия» (и учебный проект «Путешествуем без опасности»), «Чему учит экономика» и др. и темы: «Что вокруг нас может быть опасным?», «Зачем мы спим ночью?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?», «Почему в автомобиле и поезде нужно соблюдать правила безопасности?», «Почему на корабле и в самолете нужно соблюдать правила безопасности?».

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

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

**В курсе «Технология»** при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением обязательно вводятся правила безопасной работы с ним. Во время экскурсий проводится инструктаж о безопасном передвижении по улицам и дорогам, знаках дорожного движения, а также проводится знакомство с важнейшими номерами телефонов, которые могут потребоваться ребенку в критической ситуации.

**В курсе «Английский язык»** в учебниках “English 2—4” содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе (*Have you ever been on a picnic?* (3 кл.), подвижным играм (*We like playing games*), участию в спортивных соревнованиях (*Расспросите друг друга о том, какие виды спорта или игры удаются вам лучше других.* (2 кл.).

Учащиеся приобретают первоначальные представления о роли физической культуры, знакомятся с понятием «Олимпийские игры», с символами и талисманами летних и зимних Олимпийских игр (*My favourite mascot. Кого бы вы хотели видеть в роли талисмана Олимпийских игр, которые будут проходить в России, в городе Сочи?* (2 кл.). *Олимпийские игры бывают летними и зимними. Какие из представленных ниже видов спорта летние, а какие зимние?* (2 кл.).

**В курсе «Основы религиозных культур и светской этики»** тема труда, образования, природы проходит через содержание всех учебников, но наиболее убедительно раскрывается на специальных уроках: «Ценность и польза образования», «Ислам и наука» (№26-27 «Основы исламской культуры»), «Отношение к природе» (№13 «Основы буддийской культуры»), «Христианин в труде», «Отношение христиан к природе» (№26, 29 «Основы православной культуры») и др.

**В курсе «Физическая культура»** весь материал (1-4 кл.) способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все разделы программы, 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.

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

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

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

### ***3. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.***

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

Организация образовательного процесса строится с учетом **гигиенических норм и требований** к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях). Расписание уроков составлено на основе Учебного плана, утвержденного директором школы, требованиями СанПиН, с учетом баллов ежедневной и недельной нагрузки обучающихся, исходя из имеющихся возможностей школы. Расписание уроков в школе преследует цель оптимизации условий обучения учащихся и создания комфортных условий для всех участников образовательного процесса.

При составлении расписания учитывались:

- работа школы в одну смену;
- нагрузка учителей;

1- 4 -ые классы работают в режиме пятидневной учебной недели ( в соответствии с требованиями ФГОС). Максимальное количество часов в неделю выдержано. Согласно требованиям СанПиН, обозначенным в ФГОС, вторник - самый работоспособный день, соответственно нагрузка в этот день выше, чем в остальные. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся имеют облегченный учебный день в четверг.

Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- используется «ступенчатый» режим обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре – по 4 урока по 35



минут каждый; январь – май – по 4 урока по 40 минут каждый);

- в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут;
- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;
- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

В школе проводится мониторинг домашних заданий.

### МОНИТОРИНГ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ (СТАТИЧЕСКИЙ)

Объекты измерения	Формы и методы измерения	Оценка	Примечания
Психолого-педагогическое обеспечение	Посещение урока (наблюдение)		Стимулирование, мотивация, индивидуальный подход
Инструктаж (обеспечение качественного выполнения)	Посещение урока (наблюдение)	1) Да, нет. 2) Достаточный, формальный	
Методы и приёмы проверки	Посещение урока (описание)	1) Выбор обоснован. 2) Случаен.	
Творческие, репродуктивные задания	Анализ домашнего задания	1) Да, нет. 2) % от общего задания	
Практическая направленность	Анализ домашнего задания	Да, нет	
Вариативность заданий	Анализ домашнего задания	Да, нет	Чем мотивирован выбор
Дифференцирование	Анализ домашнего	Да, нет	

	задания		
Объём задания	Хронометрирование	Время на выполнение	1) сильный уч-ся; 2) средний; 3) слабый
Количество учащихся, не записавших д/з	Проверка дневников	% от числа присутствующих	
Количество учащихся, выполнивших д/з	Проверка тетрадей	% невыполнения	Соотнести с результатами анкетирования

Учителя при объяснении домашнего задания:

- отводят не менее 1–2 минут от урока;
- осуществляют инструктаж по выполнению домашнего задания;
- предупреждают учащихся о возможных затруднениях;
- включают в содержание домашнего задания работу над ошибками;
- осуществляют дифференцированный подход к подбору домашнего задания;
- проверяют наличие записей домашнего задания в дневниках учащихся;
- дают для работы дома задания, подобные которым выполнялись на уроке;
- при выдаче домашнего задания продумывают его оптимальный объем;
- систематически проверяют домашнюю работу учащихся;
- учитывают нормы продолжительности домашней подготовки к урокам: во 2 - 4 классе – до 1,5 часов.

В учебном процессе педагоги применяют **методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся**. Используемый в школе учебно-методический комплекс «Школа России» содержит материал для регулярного проведения учеником самооценки результатов собственных достижений на разных этапах обучения: в результате работы на конкретном уроке, в результате изучения темы или раздела, в результате обучения в том или ином классе начальной школы. Система заданий направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на

осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий. Содержание учебников имеет культурологический, этический и личностно ориентированный характер и обеспечивает возможность понимания школьниками основных правил поведения в обществе на основе традиционных духовных идеалов и нравственных норм. Достижению указанных личностных результатов способствует тесная связь изучаемого материала с повседневной жизнью ребенка, с реальными проблемами окружающего мира, материал о правах ребенка, о государственных и семейных праздниках и знаменательных датах. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребенка в природном и социальном окружении.

В школе строго соблюдаются все **требования к использованию технических средств обучения**, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

В школе есть компьютерный класс, оборудованных в соответствии с требованиями СанПиНа. Режим работы использования компьютерной техники и ТСО на уроках строго регламентирован – не более 15 минут.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности **индивидуальные особенности развития учащихся**: темпа развития и темп деятельности. В используемой в школе системе учебников «Школа России» учтены психологические и возрастные особенности младших школьников, различные учебные возможности детей. В этой связи и для достижения указанных личностных результатов в учебниках всех предметных линий представлены разнообразные упражнения, задачи и задания, обучающие игры, ребусы, загадки, которые сопровождаются красочными иллюстрациями, способствующими повышению мотивации обучающихся, учитывающими переход детей младшего школьного возраста от игровой деятельности (ведущего вида деятельности в дошкольном возрасте) к учебной.

В нашей школе кроме общепринятых санитарных норм и правил по сохранению здоровья школьников эффективно используется структурированный учебно-воспитательный процесс, который позволяет решать вопросы сохранения и укрепления здоровья физического, психоэмоционального и нравственного: индивидуальные занятия, социально-нравственная адаптация, сенсорно-моторное развитие, демократизация внутришкольной жизни, краеведение с элементами экологии.

Индивидуальные занятия педагогов нашей школы способствуют восстановлению положительной мотивации к обучению, устранению страха получить неудовлетворительную оценку и, как следствие, избеганию стрессовых ситуаций для обучающихся; активизация познавательной деятельности на уроке приводит к снижению объема

домашних заданий. Индивидуальные занятия ведутся в школе учителями и психологом.

Индивидуализация занятий направлена на своевременную психолого-педагогическую помощь учащимся, при этом, естественно, учитывается состояние физического здоровья ребенка, его индивидуальные возможности и способности.

Социально-нравственная адаптация – доверительные беседы на «часе классного руководителя» способствуют, на наш взгляд, приобщению учащихся к ценностям мировой и национальной культуры, помогает становлению ценностных ориентаций, соответствующих прогрессивному обществу. Здесь же появляется возможность коррекции индивидуального поведения учащегося, что, несомненно, положительно влияет на состояние нравственного здоровья учащихся.

Одним из наиболее важных моментов является создание методических условий, т. е. обоснованный выбор форм, средств и методов обучения, воспитания и развития, использование определенных педагогических технологий. В УВП доминирующим стал развивающий метод, способный обеспечить адаптацию ребенка к быстро меняющимся социальным условиям (школа, микрорайон, общество), создать необходимые предпосылки для изменения содержания образования, сконцентрировать усилия педагогов в выбранном направлении работы.

Педагогами школы четко учитываются основные компоненты здоровьесберегающей деятельности в области охраны и укрепления здоровья детей:

- создание условий для благоприятного роста и развития детей в соответствии с Санитарными правилами и нормами (СанПиН);
- использование здоровьесберегающих образовательных технологий;
- совершенствование физического воспитания, учитывающего возрастную и половую особенности, состояния здоровья школьников и гигиеническое воспитание родителей;
- рациональный подход к организации дополнительного образования;
- формирование здорового образа жизни подрастающего поколения, привитие устойчивых навыков безопасного поведения, снижении поведенческого риска, представляющего опасность для здоровья.

Главное условие здоровьесбережения – это использование СанПиН, приведение в соответствие с санитарными нормами и правилами образовательной среды школы: мебели, режима освещения, проветривания

помещений, режима работы школы (школа работает в одну смену), учебного плана, наполняемости классов, структуры урока, педагогических технологий, психологического комфорта, горячее питание, 20-минутные перемены, 3 урока физической культуры. За 20-минутную перемену дети получают полноценный отдых, возможность побывать на свежем воздухе, что положительно сказывается на состоянии здоровья детей. Следует отметить, что немаловажное влияние на моральное и физическое здоровье школьников оказывает и окружающая обстановка учебных комнат.

Интеграция образовательного и оздоровительного процессов обеспечивает более высокое качество образования всех детей, в том числе больных или ослабленных после болезни. Многие педагогические сотрудники школы интегрируют здоровьесберегающие технологии в учебный процесс.

Формирование навыков ЗОЖ ведётся средствами всех предметов. Высокой результативности уроков способствуют интересные формы работы: уроки-сказки, викторины, дискуссии, словарные диктанты, изложения, сочинения, задачи и т. д.

#### ***4. Организация физкультурно-оздоровительной работы***

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе направлена 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. Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физической культуры, в секциях);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- 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.).

#### ***5. Реализация дополнительных образовательных программ***

В школе предусмотрены разные формы организации занятий, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни:

- проведение классных часов по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактике вредных привычек;

- проведение, конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
- каждую учебная четверть традиционно проходит день здоровья;
- туристические походы;
- коллективно-творческие дела по примерным темам: «Вредные и полезные для здоровья привычки», «Человек есть то, что он ест», «Убийцы людей – табак, алкоголь, наркотики», «Болезни, которые порождают увлечения компьютерными играми, телевидением», «Можно ли словом помочь человеку (убедить в чем-то, отказаться от вредных привычек т.п.)?» и т.п.;
- видеопутешествия по знакомству с людьми, их образом жизни, укрепляющим или губящим здоровье;
- встречи-беседы с представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью, со спортсменами–любителями и профессионалами.

#### **6. Просветительская работа с родителями (законными представителями).**

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

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;
- создание библиотечки детского здоровья, доступной для родителей и т.п.
- оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности школы родителями учащихся

#### **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.

#### **Учет состояния здоровья детей.**

1. Анализ медицинских карт учащихся.
2. Определение групп здоровья.
3. Учет посещаемости занятий.

4. Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.
5. Ежегодный медосмотр, который проводят специалисты районной поликлиники, ведется паспорт здоровья учащихся

### Паспорт здоровья учащихся

Класс	Кол-во уч-ся	Группы здоровья				Простудные заболевания	Инфекционные заболевания	Травмы
		I	II	III	IV			

Развиваемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения 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.

#### Изучение уровня отношения к здоровью учащимися школы.

**Цель исследования:** Обоснование педагогической технологии здоровьесбережения на основе результатов психологической диагностики участников образовательного процесса.

**Задачи исследования:**

1. Изучение уровня отношения к здоровью учащихся
2. Раскрытие психологических резервов личности и учащихся
3. Определение траектории совместной работы педагогов, психологов, логопедов и социальных педагогов.

Анкета для учащихся 2-4 классов

#### *Правила здорового образа жизни*

Класс \_\_\_\_\_ Дата заполнения \_\_\_\_\_

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

№	Вопрос	Варианты ответа	Баллы
1	Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, Забыл дома сумку с вещами и	А.Мыло	
		Б.Зубная щётка	
		В.Полотенце для рук	
		Г.Мочалка	

	<p>просит ему помочь.</p> <p>Отметь, каким из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом</p>	<p>Д.Зубная паста</p>	
		<p>Ж .Шампунь</p>	
		<p>З.Тапочки</p>	
		<p>И.Полотенце для тела</p>	
2	<p>На дверях столовой вывесили два расписания приёма пищи: одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание</p>	<p>А.Завтрак 8.00</p> <p>Обед 13.00</p> <p>Полдник 16.00</p> <p>Ужин 19.00</p>	
		<p>Б. Завтрак 9.00</p> <p>Обед 15.00</p> <p>Полдник 18.00</p> <p>Ужин 21.00</p>	
3	<p>Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав?</p> <p>Отметь тот ответ, который ты считаешь верным:</p>	<p>А.Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.</p>	
		<p>Б.Зубы нужно чистить утром и вечером.</p>	
		<p>В.Зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.</p>	
4	<p>Тебя назначили дежурным. Тебе нужно проследить за тем как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь вымыть руки.</p>	<p>А.Перед чтением книги</p>	
		<p>В Перед посещением туалета</p>	
		<p>Г.После посещения туалета</p>	



		Д.После урока	
		Ж .Перед едой	
		З Перед тем как идёшь гулять	
		И.После игры в баскетбол	
		К.После того как поиграл с кошкой или собакой	
5	Как часто ты посоветуешь друзьям принимать душ? Отметь	А.Каждый день	
		Б.Два –три раза в день	
		В 1 раз в неделю	
6	Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь? Отметь	Положить палец в рот	
		Б.Подставить палец под кран с холодной водой	
		В .Намазать ранку йодом и накрыть чистой салфеткой	
		Г.Помазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой	

### **Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни**

Ожидается, что в результате освоения программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни выпускники начальной школы будут знать:

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

- о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;
- о важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;
- о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;
- о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п.;
- об отрицательной оценке неподвижного образа жизни, нарушения гигиены;
- о влиянии слова на физическое состояние, настроение человека;
- правила гигиены и здорового режима дня.

Ожидается, что в результате освоения программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни выпускники начальной школы приобретут индивидуальные навыки:

- сохранения своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности;
- спортивных занятий для сохранения и укрепления здоровья;
- соблюдения правил гигиены и здорового режима дня;
- подвижного образа жизни (прогулки, подвижные игры, соревнования, занятие спортом и т.п.).

Ожидаемые результаты:

- 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.)

## Приложение 1

### **Примерная тематика классных часов и бесед по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни**

#### **1–4 классы**

Ц и к л б е с е д по теме «Гигиена школьника»:

- 1) «Чтобы зубы не болели».
- 2) «Беречь глаз как алмаз».
- 3) «Да здравствует мыло душистое».
- 4) «О хороших привычках».
- 5) «Умеем отдыхать».
- 6) «Загадки доктора Неболита».
- 7) «Ты и телевизор».
- 8) «ТВ + здоровье».
- 9) «Твой режим дня».
- 10) «Не видать грязнулям счастья».
- 11) «Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение».

Ц и к л к л а с с н ы х ч а с о в:

- «Как убережь себя от беды»;
- «Наше здоровье в наших руках».

И н с т р у к т а ж и по предупреждению травматизма: правила дорожного движения, правила поведения на уроках физкультуры, правила техники безопасности при работе с химическими элементами и др.).

З а н я т и я по профилактике вредных привычек.

## Приложение 2

### **Примерная тематика родительских собраний по проблеме формирования здорового образа жизни**

- 1) «Здоровье ребенка в руках взрослых».
- 2) «Здоровая семья: нравственные аспекты».
- 3) «На контроле здоровье детей».
- 4) «Режим труда и учебы».
- 5) «Физическое воспитание детей в семье».

- 6) «Алкоголизм, семья, дети».
- 7) «Пагубное влияние курения табака на здоровье человека».
- 8) «Вредные привычки у детей».
- 9) «Взрослые проблемы наших детей».
- 10) «Физическое развитие школьника и пути его совершенствования».
- 15) «Курение и статистика».
- 18) «Социальный вред алкоголизма».
- 19) «Психология курения».
- 20) «Нецензурная брань – это тоже болезнь».

### Приложение 3

#### **Оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности школы родителями учащихся**

**Цель исследования:** Изучение мнения родителей учащихся о состоянии комфортности образовательной среды и здоровьесберегающей деятельности школы и класса.

#### **Задачи исследования:**

1. Определить активность участия детей и их родителей в здоровьесберегающих мероприятиях школы и класса
2. Выявить эмоциональное отношение родителей учащихся к школе, к мероприятиям в школе и классе; отношение к негативным явлениям в школе;
3. Определить удовлетворённость родителей учащихся отношениями со всеми участниками образовательного процесса.

#### **Анкета для родителей**

**Уважаемые родители! Педагогический коллектив проводит опрос о состоянии комфортности образовательной среды и здоровьесберегающей деятельности школы. Будем благодарны Вам за ответы на вопросы анкеты.**

1. **1. Оцените, пожалуйста, удовлетворены ли вы:**

Вопрос	Ответы		
	да	нет	затрудняюсь ответить
Уровнем преподавания			

Режимом работы школы			
Качеством профилактической работы школы по сохранению здоровья детей			
Питанием в школе			
Состоянием школьных помещений			
Материально-техническим обеспечением в школе			
Вашими отношениями с администрацией школы и педагогами			
Отношениями вашего ребенка с педагогами			
Отношением вашего ребенка к школе в целом			

*Каждое из положений анкеты просим вас оценить, выбрав одно из утверждений: да, нет, затрудняюсь ответить и поставив знак «+» в соответствующей колонке против каждого ответа.*

**2. Как вы считаете, позволяет ли наша школа ученикам:**

Вопрос	Ответы		
	да	нет	затрудняюсь ответить
Получать новые знания, необходимые для успеха в жизни			
Определиться в выборе профессии			
Подготовиться к сдаче экзаменов в избранный вуз			
Выработать умение ответственно относиться к своему здоровью			
Определить и развить свои способности и интересы			

Приобрести самостоятельность мышления и действия, проявить себя, поверить в свои силы (самореализоваться)			
Общаться со сверстниками, интересно проводить время			

*Каждое из положений анкеты просим вас оценить, выбрав одно из утверждений: да, нет, затрудняюсь ответить и поставив знак «+» в соответствующей колонке против каждого ответа.*

**3. В школе любой ученик может найти подходящий для себя кружок, секцию, клуб, выбрать интересную экскурсию, лекцию, участвовать в проведении праздников, соревнований, культпоходов:**

1. да;
2. нет;
3. затрудняюсь ответить.
4. Что бы вы могли предложить в дополнение к этому перечню

**4. Сколько учебных предметов было у вашего ребенка в прошлом году и сколько в нынешнем? Соотнесите свой ответ с ответом ребенка:**

1. назвал(а) число предметов точно;
2. почти точно;
3. сильно ошибся (лась).

**5. Сколько родительских собраний вы посетили в этом году:**

1. все или пропустил(а) одно;
2. пропустил(а) два;
3. не посетил(а) ни одного по различным причинам.

**6. Сколько преподавателей, работающих в классе, где учится ваш ребенок, вы знаете:**

1. всех;
2. некоторых;
3. только одного;
4. только классного руководителя.

**7. Сколько раз в этом году вы просматривали тетради и учебники своего ребенка:**

1. периодически;
2. один - два раза в четверть;
3. ни разу.

**8. Если вы обнаружили, что ребенок испытывает трудности по каким-то предметам, что вы предпримете (обведите в кружок номера наиболее часто принимаемых решений):**

1. заставлю ребенка серьезнее учить трудные для него предметы;
  2. обращусь за помощью к учителям;
  3. найму репетитора;
  4. обращусь за помощью к другим людям: знакомым, одноклассникам;
  5. пойду к директору (завучу) школы;
  6. помогу ребенку сам;
  - 7.
- другое \_\_\_\_\_

**9. Как часто Вы посещаете школу и обращаетесь к учителям:**

1. очень редко, практически не обращаюсь;
2. редко: 1- 2 раза в году;
3. иногда (2-4 раза в году);
4. часто, практически каждый месяц.

**10. Какие проблемы Вашего ребенка волнуют Вас больше всего:**

1. проблемы успеваемости
2. проблемы требований учителей по отдельным предметам;
3. проблемы качества преподавания у отдельных учителей;
4. проблемы отношения к ребенку учителя (учителей);
5. проблемы поведения ребенка в школе;
6. проблемы отношений ребенка с одноклассниками;
7. проблемы отношений в классном коллективе;
8. проблемы питания;
9. проблемы занятости ребенка в школе после уроков;
10. проблемы сохранения здоровья

11. другое \_\_\_\_\_

**11. За чем и в каких случаях Вы обычно обращаетесь к учителям (обведите в кружок, наиболее часто возникающие ситуации):**

1. за помощью;
2. за информацией;
3. для урегулирования различных вопросов, касающихся ребенка;
4. после получения ребенком замечаний;
5. по чрезвычайным вопросам, или когда в школу вызывают;
6. прихожу в основном на родительские собрания;
7. прихожу, чтобы узнать, чем нужно помочь;
8. другое.

**12. По каким вопросам Вы чаще всего посещаете школу и обращаетесь к учителям:**

1. по вопросам четвертных и итоговых оценок ребенка;
2. по вопросам затруднений ребенка в обучении;
3. по вопросам замечаний к ребенку со стороны учителей школы;
4. по вопросам отношений ребенка с одноклассниками;
5. по вопросам воспитания ребенка;
6. в связи с конфликтами в школе;
7. для получения консультаций специалистами медицинского центра школы
8. другое.

**13. Получаете ли вы достаточную информацию об успехах и неудачах вашего ребенка в школе?**

1. да;
2. нет;
3. затрудняюсь ответить.

**14. Узнаете ли вы что-нибудь важное о личности вашего ребенка из бесед с педагогами и психологами или при посещении родительских собраний?**

1. да;
2. нет;
3. затрудняюсь ответить.



**15. Может ли ваш ребенок сказать: «Моя школа лучше других школ в районе»?**

1. да;
2. нет;
3. затрудняюсь ответить.

**16. Что, по вашему мнению, школа делает хорошо? Напишите, пожалуйста.**

---

---

---

**17. А что, по вашему мнению, ей следовало бы делать лучше? Напишите, пожалуйста**

---

---

---

**18. Как Вы думаете, в какой помощи от Вас больше всего нуждается школа? Нужно обведите кружком:**

1. в участии в воспитательных мероприятиях;
2. в оказании помощи в работе с учащимися после уроков;
3. в материальной помощи, в оборудовании и ремонте помещений;
4. в финансовой поддержке;
5. другое. \_\_\_\_\_

**19. Имеете ли Вы возможность участвовать в делах школы? Нужно обведите кружком:**

1. да;
2. нет;
3. редко.

**20. Какую помощь и в какой мере Вы бы могли реально оказать школе?**

---

---

---

**21. В какой помощи от школы Вы нуждаетесь сами?**

---

---

---

**Пожалуйста, укажите некоторые данные о себе.**

**22. Образование:**

1. Среднее
2. Начальное профессиональное
3. Среднее специальное
4. Высшее
5. Кандидатская и/или докторская степень

**23. В каком классе учится ваш ребенок (дети)? (Нужное обведите.)**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

**Большое спасибо за Ваши ответы!**

После проведения анкетирования и статистической обработки материалов как по классам, так и по школе в целом творческая группа выясняет причины тех или иных показателей. Для этого члены творческой группы договариваются между собой о проведении собеседования с родительскими активами классов, чтобы выяснить причины низкого или высокого уровня оценивания работы школы. Получив дополнение к количественным данным качественные, группа приступает к написанию справки, продумыванию предложений и к планированию системы мер.

Приложение 4

**Исследование состояния здоровьесберегающей и  
здоровьеформирующей среды образовательного учреждения глазами  
учащихся школы.**

**Цель исследования:** изучение мнения учащихся о состоянии оздоровительной работы школы.

**Задачи исследования:**

1. Определить активность участия детей в оздоровительных и спортивных мероприятиях школы, подготовке и проведению соревнований, акций, утренних зарядок, конкурсов и проч.
2. Выявить степень психологической комфортности детей в образовательном учреждении; определить позицию учащихся к негативным явлениям в школе
3. Определить уровень удовлетворённости детей отношениями со всеми участниками образовательного процесса.

## Анкета для учеников 2- 4 классов

1. Тебе нравится в школе?  
а) да                      б) нет                      в) не очень
2. Утром ты всегда с радостью идёшь в школу?  
а) да, иду с радостью              б) бывает по-разному  
в) чаще хочется остаться дома
3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу необязательно приходить всем ученикам. ты бы пошёл в школу или остался дома?  
а) пошёл бы в школу                      б) остался бы дома
4. Тебе нравится, когда у в твоём классе отменяют какие-нибудь уроки?  
а) нет                      б) да                      в) не очень
5. Ты бы хотел, чтобы домашнее задание отменили?  
а) нет                      б) не очень                      в) да
6. Ты посещаешь школу во время каникул?  
а) нет                      б) очень редко                      в) да
7. Ты часто рассказываешь о школьных делах своим родителям?  
а) да, всегда              б) нет, никогда              в) редко
8. Ты бы хотел, чтобы в школе были другие, менее строгие учителя?  
а) мне нравятся наши учителя                      б) точно не знаю  
в) да, хотел бы
9. У тебя в классе много друзей?  
а) много                      б) не очень                      в) друзей нет
10. Тебе нравятся твои одноклассники?  
а) нравятся                      б) не все                      в) не нравятся
11. Тыходишь за личным советом к какому – либо учителю?

а) да                                      б) иногда                                      в) нет, не подхожу

12. Ты бы хотел учиться в другой школе?

а) нет, не хотел                      б) мне всё равно                      в) да, хотел

Приложение 7.

**Соревнования и спортивные праздники.**

- «Веселые старты»;
- «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- «Самый сильный, самый смелый»;
- «Муравейник»;
- спортивный аукцион;
- дни бегуна, прыгуна, метателя и т. д.;
- конкурс веселых пирамид;
- Малые олимпийские игры;
- снежные спартакиады;
- «Спортбой»;
- спортивный КВН;
- общешкольные соревнования по баскетболу, волейболу, пионерболу, мини-футболу и др.;
- баскетбольное шоу;
- русские народные игры и забавы.