

**МКОУ «Александровская СОШ»
Азовского ННР Омской области**

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Пояснительная записка

На протяжении всего существования МОУ «Александровская СОШ» одним из приоритетных направлений работы педагогического коллектива являлось сохранение и укрепление здоровья школьников, формирование здоровьесберегающей среды.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального здоровья.

Здоровье - основа формирования личности, и в этой связи, уместно вспомнить слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание».

Состояние здоровья детей и подростков по оценкам специалистов зависит на 20-40% от состояния окружающей среды, на 15-20% от генетических факторов, на 10% от деятельности служб здравоохранения и на 25-50% от образа жизни.

Сегодняшнее время стало революционным для целого ряда поколений в России. Появились принципиально новые ценности, о которых не знали представители старшего и среднего поколений. Биологическое окружение человека все больше заменяется технологическим. Люди не успевают осмысливать значение новых технических средств, едва успевают их использовать, забывая о возможностях и запросах своего организма, своей личности. Выдержать столь стрессогенное давление окружающей среды не всегда под силу взрослому населению, тем более детям.

В последние годы у детей все чаще появляются неврозы, все чаще дети не могут справиться со школьными трудностями, с конфликтными ситуациями. Не научившись справляться со стрессом, не умея выражать и принимать себя и свои чувства, дети прибегают к деструктивным формам поведения, проявляя поведение риска, приобщаясь к употреблению психоактивных веществ.

Долгое время специалисты в области профилактики уделяли большее внимание подростковому возрасту, потому что младший школьный возраст считался не проблемным, и в области профилактики ему уделялось мало внимания. Но именно в этом возрасте формируются многие физиологические и психические особенности ребенка. От того, как пройдет этот период зависит его дальнейшая жизнь.

Отсюда вытекает актуальность проблемной ситуации: здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно

определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

Здоровый ребёнок, здоровая образовательная среда – это то, на что мы должны направить наши усилия.

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:

- Конституция Российской Федерации;
- 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.;
- СанПин 2.4.2.2821 – 10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- 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».

- Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- ФЗ № 120 «Об основах системы профилактики системы безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних»;
- Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде;
- Устав МОУ «Александровская СОШ»

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

- стрессовая педагогическая тактика;
- интенсификация учебного процесса;
- несоответствие уровня подготовки детей неохваченных дошкольным воспитанием и образованием и детей, посещающих детский сад;
- нет комплексного подхода в работе по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни как социокультурных феноменов с учетом возрастных и личностных особенностей учащихся;
- отсутствие службы школьной медицины;
- безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- не соответствие состояния помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам;
- не достаточная оснащённость кабинетов, физкультурного зала, необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- отсутствие необходимого и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (учитель физической культуры, психолог, медицинский работник);
- не полноценная и не эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры);
- не рациональная и не соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- отсутствие спортивных секций и условий для их эффективного функционирования;
- отсутствие программ, направленных на формирование ценности здоровья и

здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;

- недостаточность лекций, семинаров, консультаций, курсов по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;
- отсутствие совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

Поэтому разработка образовательным учреждением комплексно-целевой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся должна способствовать систематизации и технологизации здоровьесберегающей деятельности школы по нейтрализации основных школьных факторов риска нарушения здоровья школьников.

Цели и задачи программы

Цель: создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике. Формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

Задачи:

- сформировать представление о позитивных и негативных 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.

Организация работы МОУ «Александровская СОШ» по формированию у обучающихся культуры здорового образа жизни осуществляется в два этапа.

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

- организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, 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 проведённого 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 школы дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые носят модульный характер, реализуются во внеурочной деятельности либо включаются 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;

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.

В основу программы положены следующие принципы, на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

1. Системный подход.

Человек представляет собой сложную систему. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с нравственностью ребёнка. Успешное решение задач воспитания ЗОЖ возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей. Роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребёнка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству.

2. Деятельностный подход.

Культура в области ЗОЖ осваивается детьми в процессе совместной деятельности, в том числе и с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

3. Принцип «Не навреди!»

Этот принцип предусматривает использование в работе только безопасных приёмов оздоровления, научно признанных и апробированных опытом и официально признанных.

4. Принцип гуманизма.

В воспитании в области здоровья и ЗОЖ признаётся самоценность личности ребёнка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

Приоритетным направлением должно стать формирование нравственных качеств ребёнка, которые являются фундаментом здоровья. Необходимо развивать в нём доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремлённость, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру. Для формирования этих качеств необходимы душевная гармония, адекватная положительная самооценка, которые возникают, если ребёнок свободен от чувства тревоги и страха, живёт с уверенностью в своей защищённости и безопасности. Важно, чтобы по мере освоения культуры здоровьесбережения у каждого ребёнка формировались чувства нежности и любви к самому себе, настроение особой радости от понимания своей уникальности, неповторимости, безграничности своих творческих возможностей, чувство доверия к миру и людям.

Содержание деятельности по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни

Системная работа на ступени начального общего образования по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни содержит:

1. Создание здоровьесберегающей среды.
2. Использование возможностей УМК «Школа России» в образовательном процессе.
3. Организация физкультурно-оздоровительной работы.
4. Реализация дополнительных образовательных программ.
5. Просветительская работа с родителями (законными представителями учащихся).

1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.

В школьном здании создаются необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют нормам пожарной безопасности и требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. Большинство помещений соответствует нормам гигиенических требований.

В школе работает **столовая**, позволяющая организовывать горячие завтраки в урочное время. Столовая имеет 100 посадочных мест. Пищеблок оснащен холодильным и технологическим оборудованием для организации качественного питания учащихся. Питание осуществляется в два потока:

- 1) после второго урока (10.00) – 1 – 5 класс;
- 2) после третьего урока (11.00) – 6 -11 класс.

Так же в столовой организовано буфетное питание, которое предлагает учащимся

горячий чай и кондитерские изделия.

В школе работает **спортивный зал**, который оснащен крайне скудно и требуется пополнение спортивного оборудования и инвентаря. Имеется оборудованная спортивная площадка и хоккейная коробка.

В школе имеется оборудованный (но не лицензированный) в соответствии с требованиями медицинский кабинет для оказания доврачебной помощи учащимся и персоналу школы.

Задачи:

1. Обеспечить соответствие состояния и содержания ОУ СанПинам, нормам ППБ, требованиям охраны здоровья и труда педагогов и обучающихся.
2. Укомплектовать штат ОУ необходимым квалифицированным составом специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися: медицинским работником, психологом, учителем физкультуры.
3. Оснастить учебные кабинеты, физкультурный зал и площадку необходимым оборудованием и инвентарем.
4. Получить лицензию для медицинского кабинета.

Планируемые результаты:

1. Создана современная инфраструктура, соответствующая нормам содержания ОУ СанПинам, нормам ППБ, требованиям охраны здоровья и труда педагогов и обучающихся.
2. Приобретён необходимый инвентарь и оборудование для учебных кабинетов, физ. зала и площадки.
3. ОУ укомплектовано необходимым квалифицированным составом специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися.
4. Действующий медицинский кабинет.

Механизм и этапы реализации мероприятий

по созданию здоровьесберегающей инфраструктуры

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Укрепление материально-технической базы ОУ: приобретение необходимых инвентаря и оборудования для учебных кабинетов, физ. зала и площадки.	2011 - 2016	директор
2	Укомплектование штата ОУ необходимым квалифицированным составом специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися: мед. работников, психолога, учителя физкультуры и других с возможным привлечением специалистов со стороны.	2011 - 2016	директор
3	Повышение квалификации педагогов ОУ.	2011 - 2016	зам. по УВР
4	Устранение предписаний Роспотребнадзора и Пожнадзора.	2011 - 2016	директор
5	Подготовка пакета документов для получения лицензии.	2011 - 2012	администрация школы

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, иллюстративный и фотоматериал с вопросами для последующего обсуждения.

В курсе «Технология» при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним. В учебнике 1 класса в разделе «Человек и информация» показаны важные для безопасного передвижения по улицам и дорогам знаки дорожного движения, а также таблица с важнейшими номерами телефонов, которые могут потребоваться ребенку в критической ситуации.

В курсе «Немецкий язык» в учебниках “Deutsch 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 (*Herbs. Wie ist das Wetter? Was bringt der Winter Bald kommen Ferien* (3-4 кл.), подвижным играм (*Wir spielen*), участию в спортивных соревнованиях (*Rassпросите 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 (*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 «Физическая культура» весь материал учебника (1-4 кл.) способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все разделы книги, 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.

Оптимальный годовой календарный учебный график позволяет равномерно чередовать учебную деятельность и отдых: 1 класс – 33 учебные недели, дополнительные каникулы в середине 3 четверти; 2-4 классы- 34 учебные недели, разбит на 4 периода.

1 - 4 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 и среда - самые работоспособные дни, соответственно нагрузка в эти дни выше, чем в остальные.

Выдерживается «ступенчатый режим» постепенного наращивания учебного процесса: в сентябре-октябре в 1 классе и 35-минутный урок в течение всего учебного года в 1 классе и 40 - минутный во 2-4 классах.

Соблюдается рациональный объем домашних заданий: 2 класс до 1,5 часов, в 3-4 классах до 2 часов, отсутствие домашних заданий в 1 классе.

Для учащихся 1 – 4 классов отведены учебные комнаты. В каждой классной комнате

имеется гигиенический уголок (раковина для мытья рук).

Обучающиеся обеспечены 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.

Парты в классных комнатах располагаются так, чтобы можно было организовать фронтальную, групповую и парную работу обучающихся на уроке.

По возможности учебники и дидактические пособия для первоклассников хранятся в школе.

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 имеется один компьютерный класс, оснащённый проектором, экраном и 6 компьютерами, имеющими выход в Интернет. Работа в кабинете информатики осуществляется на уроках технологии при изучении модуля «Информатика» согласно расписанию уроков. Компьютерная техника и ТСО имеются в свободном доступе для использования на всех уроках. 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.

Задачи:

1. Повышение эффективности учебного процесса.
2. Снижение чрезмерного функционального напряжения и утомления.
3. Создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.
4. Систематизация работы с детьми с ослабленным здоровьем.

Планируемые результаты:

1. Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки.
2. Повышение эффективности учебного процесса: снижена учебная нагрузка у обучающихся в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и возможностями, рациональное использование времени, осознание ценности времени.
3. Установление благоприятного психологического климата в ученическом коллективе, снятие психологических стрессов.

Механизм и этапы реализации мероприятий по рациональной организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся.

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
---	-------------	-------	-------------

п/п			
1	Рациональное составление расписания учебной и внеучебной деятельности обучающихся, соответствующее гигиеническим нормам и требованиям к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки.	август – сентябрь 2011 - 2016	зам. по УВР
2	Составление индивидуальных маршрутов обучения учащихся, дифференциация в обучении.	постоянно 2011 - 2016	учитель - предметник
3	Систематизация работы с детьми с ослабленным здоровьем.	постоянно 2011 - 2016	учитель – предметник, учитель физической культуры
4	Регулярное проведение физкультурминут.	постоянно 2011 - 2016	учитель – предметник, учитель физической культуры
5	Оптимальное использование содержания валеологического образовательного компонента в предметах, имеющих профилактическую направленность: физическая культура, окружающий мир.	в соответствии с учебной программой 2011 - 2016	учитель – предметник, учитель физической культуры
6	Использование здоровьесберегающих технологий, концептуальные основы которых заложены в используемой школой УМК «Школа России».	постоянно 2011 - 2016	учитель – предметник
7	Создание условий для снятия психологической нагрузки обучающихся.	постоянно 2011 - 2016	учитель – предметник, социальный педагог
8	Организация тематических совещаний, педагогических советов	постоянно 2011 - 2016	администрация школы, классные руководители

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:

- медицинский осмотр детей, врачами-специалистами (педиатром, окулистом, отоларингологом, хирургом, неврологом);
- медицинский осмотр детей и профилактическая работа стоматологического

кабинета;

- проведение плановых прививок медработником амбулатории;
- витаминизация;
- профилактика простудных заболеваний через систему классных часов, линеек, бесед;
- создание в школе условий для соблюдения санитарно-гигиенических навыков: мытья рук, переобувания сменной обуви и т.д.;
- соблюдение санитарно-гигиенического противоэпидемического режима;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (осенний кросс, соревнования, турниры, общешкольный туристский поход, весёлые старты, игровые спортивные программы, лыжные гонки, месячник оборонно-массовой и спортивной работы, военно-спортивный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества, День здоровья, президентские состязания, игра «Зарница», военно-полевые сборы юношей 10 класса и т.д.).

Задачи:

1. Обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов.
2. Повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.
3. Пробуждать в детях желания заботиться о своем здоровье (формировать заинтересованные отношения к собственному здоровью).

Планируемые результаты:

1. Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья на уроках физической культуры.
2. Рациональная организация нормального физического развития и двигательного режима обучающихся в урочное и внеурочное время.
3. Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.
4. Учащиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека.
5. У учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.

**Механизм и этапы реализации мероприятий по организация
физкультурно-оздоровительной работы**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Работа с обучающимися всех групп здоровья на уроках физкультуры, секциях	в течение года 2011-2016	учитель физической культуры
2	Организация работы кружков, секций спортивной направленности	постоянно 2011-2016	администрация школы, учитель физической культуры
3	Дни здоровья	раз в четверть 2011-2016	зам. по ВР, учитель физической культуры
4	Организация утренней зарядки	ежедневно 2011-2016	классный руководитель
5	Проведение классных часов по профилактике детского дорожно – транспортного травматизма, правонарушений и уроков безопасности	согласно планов ВР КР 2011-2016	классный руководитель
6	Ведение дневника здоровья	еженедельно 2011-2016	учитель начальных классов
7	Оформление классного уголка здоровья	раз в четверть	учитель начальных

		2011-2016	классов
8	Профилактические беседы, встречи с представителями медицинских учреждений, ГИБДД, КДН.	2 раза в год 2011-2016	зам. директора по ВР, классный руководитель, соц. педагог
9	Рейды: -«Утренняя зарядка»; -«Чистый класс»; -«Внешний вид»	в течение года 2011-2016	администрация школы
10	Организация школьной спартакиады	в течение года 2011-2016	учитель физ. культуры
11	Конкурсы, месячники, прогулки, походы, экскурсии и т. д.	в течение года 2011-2016	зам. директора по ВР, классный руководитель, преподаватель-организатор ОБЖ, учитель физ. культуры

5. Реализация дополнительных образовательных программ.

В школе созданы и реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. (Приложение 1, 2)

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. А также, школа стремится привлечь родителей (законных представителей) к вопросам формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задача: включение родителей (законных представителей) в здоровьесберегающую и здоровьеукрепляющую деятельность школы.

Планируемые результаты:

1. Формирование общественного мнения родителей, ориентированного на здоровый образ жизни;
2. Эффективная совместная работа педагогов и родителей (законных представителей).
3. Создание в семье благоприятной воспитывающей среды, способствующей улучшению межличностных отношений, повышению ответственности семьи за здоровье, физическое, эмоциональное, умственное и нравственное развитие школьников.

Механизм и этапы реализации мероприятий по просветительской работе с родителями (законными представителями).

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Проведение лекций, семинаров, круглых столов на родительских собраниях по темам здоровьесбережения («Антинаркотическая акция «Родительский урок» и другие)	по плану 2011-2016	администрация школы, классный руководитель, соц. педагог
2	Организация встреч родителей со специалистами: медицинскими работниками Александровской амбулатории, работниками «Комплексного центра социального обслуживания населения АННМР»	по плану 2011-2016	администрация школы, классный руководитель
3	Привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий, спортивных соревнований, экскурсий, походов.	по плану 2011-2016	Классный руководитель
4	Привлечение родителей к участию совместно с детьми в творческих конкурсах на здоровьесберегающую тематику.	по плану 2011-2016	Зам. директора по ВР, классный руководитель
5	Индивидуальные консультации	в течение года 2011-2016	классный руководитель

Оценка эффективности реализации программы

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

Критерии	Показатели	Методики оценивания
Соответствие состояния и содержания ОУ СанПИНам, нормам ППБ, требованиям охраны здоровья и труда педагогов и обучающихся	Укрепление материально-технической базы ОУ	Наблюдение
Уровень здоровья обучающихся	Снижение заболеваемости обучающихся	Статистические отчеты мед. работника амбулатории
Сформированность физического потенциала	Развитость физических качеств	Уровень обученности по физической культуре
Уровень сформированности у обучающихся заинтересованного отношения к собственному здоровью	1. Увеличение кол-ва обучающихся, имеющих элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека. 2. Сформированность у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.	Беседа, анкетирование
Уровень мотивации при занятиях спортом во внеурочное время	Повышение количественных показателей обучающихся, посещающих занятия в спортивных секциях.	Наблюдение, анализ школьной документации
Уровень социальной	Снижение тревожности, повышение	Проектный тест

адаптации обучающихся	психологического климата в классном коллективе	«Домики»
Отношение к здоровью детей как главной ценности семейного воспитания	Увеличение количества родителей, активно принимающих участие в здоровьесберегающих мероприятиях класса и школы	Анкетирование, наблюдение

