

**ПРОГРАММА**  
**ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ**  
**ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**  
**(начальное общее образование)**

**Содержание.**

1. Пояснительная записка.
2. Цель и задачи программы.
3. Модель организации работы школы по формированию у обучающихся 1-4 классов культуры здорового и безопасного образа жизни.
4. Здоровьесберегающая инфраструктура школы.
5. Организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.
6. Организация физкультурно-оздоровительной работы.
7. Реализация дополнительных образовательных программ.
8. Просветительская работа с родителями.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся – это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение здоровья как одного из составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в ОУ, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей от первого к последнему году обучения;
- 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 и неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Одним из компонентов формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является просветительская работа с родителями обучающихся, привлечение родителей к совместной работе по формированию у детей устойчивого навыка здорового и безопасного образа жизни.

Программа предусматривает планируемые результаты, разработанные по каждому году обучения в соответствии с моделью организации работы школы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся.

Планируемые результаты урочной, внеурочной и внешкольной деятельности обучающихся младшего школьного возраста, направлены на выполнение:

## **II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.**

Цель работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся на ступени начального общего образования:

формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического здоровья и безопасности обучающихся

Задачи:

- Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье,
- Научить делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять, укреплять и поддерживать своё здоровье,
- Сформировать представление о правильном и здоровом питании, режиме дня, двигательной активности и обязательных занятиях физкультурой и спортом,

- Дать представление о существовании и причинах возникновения вредных привычек, их пагубном влиянии на здоровье,
- Сформировать навыки безопасности и сохранения своей жизни, знания о правилах дорожного движения, пожарной безопасности,
- Сформировать навык позитивного, коммуникативного общения и элементарные навыки релаксации.

### III.МОДЕЛЬ организации работы школы по формированию у обучающихся 1-4 классов культуры здорового и безопасного образа жизни.

#### Модель формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Анализ состояния и планирование работы	Просветительско-воспитательная работа с обучающимися	Просветительская и методическая работа с педагогами
1.Начало уроков – 08.15 2.Конец уроков –12.00- 13.00 3.Группа продлённого дня – 12.00 – 17.00 4.Внеурочная деятельность (факультативы, объединения, секции) – 15.00 – 18.00	1. Урочная деятельность: - беседы, рассказы, мини-лекции, рефераты на уроках физической культуры, окружающего мира, технологии; -физминутки, динамические паузы с использованием ИКТ, инструктажи; - Урок Здоровья, урок-викторина, урок-путешествие, урок внеклассного чтения, уроки шахмат.	1.Школьное методическое объединение учителей начальных классов: -здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе; -использование ИКТ на уроках и во внеурочное время; -рабочие программы педагогов по предметам «Окружающий мир», «Технология», «Физическая культура», «Информатика и ИКТ».
Питание: завтрак, обед,	2.Внеурочная деятельность: - классные часы, встречи с медработниками и беседы работников ОВД, ГИБДД, ОППН; - школьная спартакиада: «Весёлые старты», «Вышибалы», футбол, лёгкая атлетика;	2.Школьное методическое объединение классных руководителей: -социальный паспорт класса, -планирование оздоровительной работы с учащимися; -анализ карт здоровья учащихся,
:Уроков физической культуры –	- акции «Береги зрение», «Здоровое сердце», «За	-анализ организации горячего

3 часа в неделю.	здоровый образ жизни;  - врачебно-педагогический контроль, показатели физического развития, листы здоровья;	питания учащихся,  - просветительская работа с родителями,  - организация профилактической работы с учащимися.
Специалисты, работающие с обучающимися: учитель, социальный педагог, педагог-организатор.	- подвижные игры на переменах, памятки по правилам поведения и внешнему виду;  - ГПД, секции , ЛФК;  - дневник самоконтроля.	
Профилактическая работа с учащимися организована по направлениям:  - профилактика дорожного травматизма,  - профилактика употребления ПАВ,  - поведение в чрезвычайных ситуациях.  - профилактика правонарушений.	3. Внешкольная деятельность:  - участие в спортивных соревнованиях и «Весёлых стартах»;  - участие в конкурсах «Зелёный огонёк», «Безопасное колесо», «Техноград», конкурсе рисунков и поделок по ПДД и ППБ; - диспансеризация учащихся,  -	5. Организация курсов повышения квалификации педагогов.
Здоровьесберегающие технологии на уроках используют 100% педагогов	- консультации и тренинги психологов (ЦПП);  - занятость учащихся в спортивных секциях города:  гимнастика и акробатика, футбол, лыжи, плавание.	6. Организация и проведение акций:  «Здоровое сердце»,  «Береги зрение».
В кабинетах используется специальная мебель		7. Составление паспорта кабинета.
Во внеурочное время реализуются дополнительные образовательные программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности, ведутся занятия	Дополнительные образовательные программы:  - «Здоровое питание»,  - «Полезные навыки»,	8. Методический практикум «Планирование внеурочной деятельности. Дополнительная образовательная программа»

ЛФК.	-«Ритмика», -«От игры к спорту», -«Корректирующая гимнастика»,	

**IV. Структура системной работы школы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.**

**Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни**

Здоровье-сберегающая инфраструктура	Рациональная организация урочной и внеурочной деятельности	Организация Физкультурно-оздоровительной работы	Реализация дополнительных образовательных программ	Просветительская работа с родителями
-------------------------------------	--	---	--	--------------------------------------

**V. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.**

Организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся на начальной ступени обучения направлена на повышение эффективности образовательного процесса, снижение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, а именно:

- Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (по учебному плану школы: учебная нагрузка составляет 21 час в неделю, внеурочная деятельность – 10 часов в неделю);
- Для обучающихся работает группа продлённого дня.
- Кабинеты оборудованы специальной мебелью, на уроках строго соблюдаются все требования к использованию ИКТ и других технических средств обучения;
- Используются методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся, новые технологии обучения тщательно изучаются с позиций здоровьесбережения детей (игровые, развивающие, технологии дифференцированного и лично-ориентированного обучения, информационно-коммуникационные технологии);

№	Учебная деятельность (виды и формы работы)	Планируемые результаты	
		(познавательные)	
		Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
1.	Тематическая беседа «Правила гигиены»	Правилам личной гигиены;	Правильно распределять учебную и внеучебную

	Практическая работа по теме «Личная гигиена»		нагрузку;
2.	Рейд Практическая работа по теме «Режим дня» Игра-соревнование	Содержать в порядке своё рабочее место;	Правильно составлять свой режим дня;
3.	Практическая работа по теме «Здоровое питание»	Ценить своё здоровье и здоровье других людей;	Правильно питаться, отличать вредные продукты от полезных
4.	Экскурсии, сообщения на тему «Природа родного края», презентации, тесты, кроссворды.	Беречь и сохранять природу. Отличать вредные растения от полезных	Охранять и восстанавливать природу и экологию
5.	Программа «Полезные привычки»	Оценивать негативное влияние вредных привычек на организм человека	Выбрать альтернативу вредным привычкам
6.	Игра «01» Практические занятия Викторины	Элементарным навыкам оказания первой медицинской помощи	Правильно действовать при сигналах ГО и ЧС
№	Внеучебная деятельность (виды и формы работы)	Планируемые результаты (личностные)	
		У обучающихся будут сформированы	Обучающиеся получают возможность для формирования
1.	Тематические беседы и классные часы	Понятие о правильном режиме дня и отдыха,	Представления об основных компонентах культуры здоровья,
2.	Встречи с сотрудниками ГИБДД, выпуск газеты, листок здоровья	Понятие о ценности своего здоровья и здоровья своей семьи,	Представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье,
3.	Походы, «Весёлые старты», игра «01», «Зелёный огонёк», «Путешествие в страну здоровья и безопасности»,	Понятие о полезности занятий физкультурой и спортом, здоровое соперничество на соревнованиях,	Представления о негативных факторах риска здоровью (психоактивные вещества, инфекционные заболевания)

4.	Школьная спартакиада, экскурсии, поездки.	Понятие о гиподинамии и об её преодолении, о влиянии компьютера на здоровье и зрение,	Анализировать свою занятость во внеурочное время и корректировать нагрузку при помощи взрослых и родителей
5.	Учебная эвакуация, беседы, оздоровительный лагерь, дежурство по классу, работа на школьном огороде	Навыки действий при пожаре и в чрезвычайной ситуации, навыки позитивного коммуникативного общения	

#### VI. Организация физкультурно –оздоровительной работы.

Физкультурно-оздоровительная работа в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и повышение адаптивных возможностей организма детей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся .

#### 1 КЛАСС

№	Физкультурно-оздоровительная деятельность (виды и формы работы)	Планируемые результаты (личностные)
		У обучающихся будут сформированы:
1.	Урок-беседа, рассказ, групповая работа.Дополнительные образовательные программы.	Начальные представления о позитивных факторах, влияющих на здоровье человека;
2.	Комплексы , обучение составлению режима дня, беседы о гигиене, праздники в классе «Путешествие Чистюли», День Здоровья.	Потребность в выполнении режима дня и правил гигиены;
3.	Беседы медработников, презентации на уроках, беседы по ПДД и ППБ, игра «Светофорик».	Элементарные представления о вредных привычках и факторах, влияющих на здоровье;
4.	Учебная эвакуация, беседы, работа с родителями, консультации психолога.	Потребность ребёнка безбоязненно обращаться к учителю по вопросам состояния здоровья

#### 2 КЛАСС

№	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Планируемые результаты
---	---	------------------------

	(виды и формы работы)	(личностные)
		У обучающихся будут сформированы:
1.	Составление режима дня, беседы и памятки в дневник, День Здоровья, радиопередачи.	Представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
2.	Беседы специалистов, презентации на уроках и классных часах, акция «За здоровый образ жизни», стенгазета, листок «Моё здоровье».	Понятие о здоровом питании и негативных факторах, влияющих на здоровье человека: курение, алкоголь;
3.	Памятки о правилах поведения, беседы. Спортивные соревнования по лёгкой атлетике, «Весёлые старты».	Представление и позитивное отношение к правилам поведения в школе, в общественных местах и культурных мероприятиях;
3.	Спартакиада по видам спорта, праздники Здоровья, походы, экскурсии.	Первоначальные навыки позитивного коммуникативного общения со сверстниками, учителями, взрослыми учениками;
4.	Беседы работников ОВД, Инструктажи, Игра «Зелёный огонёк», «Старты 01»	Навыки выполнения правил дорожного движения и пожарной безопасности, поведения на водоёмах в зимнее и летнее время;
5.	Беседы, работа с родителями, консультации психолога.	Потребность безбоязненно обращаться к медработникам школы по вопросам состояния здоровья

### 3 КЛАСС

№	Физкультурно-оздоровительная деятельность (виды и формы работы)	Планируемые результаты
		(личностные)
		У обучающихся будут сформированы:
1.	Мини-лекции, индивидуальные беседы, личный пример, памятка в дневник.	Навык составления режима дня и выполнения этих правил;
2.	Рейды, памятки в классе, дежурство в классе, стенгазета, День Здоровья.	Устойчивая положительная мотивация к выполнению правил поведения в школе и на общественных мероприятиях;
3.	, походы, классные и школьные праздники «Путешествие в страну Здоровья и Безопасности».	Устойчивый навык уважительного общения с учителями, взрослыми, родителями, толерантность;
4.	Акции «Береги зрение», «Здоровое сердце», газета параллели, спортивные соревнования по лёгкой	Установка на здоровый образ жизни;



	атлетике, футболу, «Вышибалы», «Весёлые старты», дополнительные образовательные программы.	
5.	Беседы сотрудников ОВД, ГИБДД, Конкурсы рисунков и поделок по ППБ ПДД,	Устойчивый навык выполнения правил безопасности жизнедеятельности;
6.	беседы медработников, индивидуальная работа с учащимися, диспансеризация.	Потребность безбоязненного обращения к врачу по любым вопросам здоровья

#### 4 КЛАСС

№	Физкультурно-оздоровительная деятельность (виды и формы работы)	Планируемые результаты (личностные)
		У обучающихся будут сформированы:
1.	Дневник самоконтроля, День Здоровья, классные праздники, презентации к урокам, рефераты.	Понимание ценности здоровья, умение объяснить это сверстникам в неформальном общении;
2.	Классные конкурсы, викторина, акция «За здоровый образ жизни», игра «Путешествие в страну Здоровья и Безопасности». Турслёт. Походы.	Устойчивый навык выполнения режима дня и правил личной гигиены и способность пропагандировать эти правила среди своих сверстников;
3.	Учебная эвакуация, инструктажи, радиопередачи, игры «Светофорик», «Безопасное колесо», оздоровительный лагерь, спортивные соревнования.	Толерантность, милосердие, потребность помочь и умение действовать в чрезвычайной ситуации на своём уровне;
4.	Беседы с презентациями, рефераты, конкурсы рисунков.	Первоначальный навык противостояния вредным привычкам и способность объяснить это сверстникам;
5.	дополнительные образовательные программы, динамические паузы.	Овладение элементарными навыками эмоциональной релаксации
6.	Консультации психолога, беседы медработников, индивидуальная работа с учащимися, диспансеризация. Листы и карточки здоровья, работа с родителями.	Потребность безбоязненно обращаться к врачам и учителям по вопросам состояния здоровья, возникшим в результате трудной жизненной ситуации

#### VII. Реализация дополнительных образовательных программ.

В образовательном пространстве школы особое место занимают программы внеурочной деятельности (дополнительные образовательные программы), которые направлены на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

			У обучающихся будут сформированы:

1.	« Экологическая азбука»	20 чел		М Б О У С О Ш  № 2	Формирование экологической культуры, правил поведения в природе
2.	« Основы здорового образа жизни»	24		М Б О У С О Ш  № 2	Формировать у обучающихся актуальную гражданско-правственную позицию в отношении к своему здоровью и здоровью окружающих
3.	« В здоровом теле – здоровый дух»	31		М Б О У С О Ш  № 2	Формирование у обучающихся ответственности за сохранение и укрепление здоровья
4.	«Азбука здоровья»	20		МБОУ СОШ № 2	Формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения безопасной жизни чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья
5.	« Экологическая тропа»	24		МБОУ СОШ № 2	Формирование основы экологического

				2	мировоззрения в части передачи знаний о взаимосвязях в природе
--	--	--	--	---	--

### VIII. Просветительская работа с родителями.

Установка на здоровый образ жизни: «Здоровье – вершина, на которую каждый должен подняться сам».

№	Виды и формы работы с родителями	Планируемые результаты обучающихся (личностные)  У обучающихся будут сформированы:	Планируемые результаты работы с родителями
1.	Консультации по предметам, день открытых дверей для родителей – суббота.	Понимание обязательности и полезности учения, положительная мотивация, уважительное отношение к учителям и специалистам школы.	Согласованность педагогических и воспитательных воздействий на ребёнка со стороны семьи и школы.
2.	Консультации специалистов службы психолого-педагогического сопровождения для родителей.	Бесконфликтное общение в классе и в семье, потребность безбоязненно обращаться за помощью к учителям и специалистам	Коррекция проблемного поведения детей
3.	Родительский лекторий:	-навык организации режима дня и отдыха,	Повышение педагогической компетентности родителей
-	«Свободное время школьников»,	-уважительное отношение к родителям и старшим,	Повышение количества инициативных обращений родителей к специалистам школы
-	«Десять ошибок в воспитании, которые все когда-нибудь совершали»,	потребность в выполнении правил поведения в школе и общественных местах,	Формирование у родителей положительного эмоционального отношения к школе
-	«Почему ребёнок не любит читать»,	-серьёзное отношение и потребность в чтении;	
-	«О здоровье всерьёз»,	-умение общаться в коллективе класса, толерантность,	
-	«Физическое и психическое здоровье школьника»,	милосердие.	
-	«Организация режима дня».		
4.	Практикум для родителей:		Практическое участие родителей в решении вопросов школьной жизни
-	«Профилактика близорукости»,	-умение следить за своим здоровьем,	

-	«Утомляемость ребёнка и как это предотвратить»,	-навык организации своего свободного времени и выбор внеурочных занятий,	
-	«Что делать, если...»	-начальные навыки и умения выхода из трудной жизненной ситуации	
5.	Анкетирование :		Формирование положительной мотивации родителей к получению педагогических знаний
-	«Здоровье и физическая культура ребёнка»,	-потребность в общении со сверстниками, выбор установки на здоровый образ жизни	
-	«Как ребёнок выполняет домашнее задание»	-умение попросить совета и помощи у старших, мотивация к учению	
6.	Общешкольное тематическое родительское собрание «Здоровье –это вершина, на которую каждый должен подняться сам»	Принятие установки на здоровый образ жизни, понимание важности здоровья и начальный опыт противостояния вредным привычкам	Формирование «образа школы» как у родителей, так и у сторонних лиц и организаций
7.	Организация туристического слёта, походов, весёлых стартов	Навык толерантности, коммуникативное поведение	Активное участие в делах школы и класса  Установка на здоровый образ жизни
8.	Игра «Самая спортивная семья»	Любовь и уважение к родителям, стремление к честной победе в соревнованиях	Готовность к участию во всех мероприятиях школы, в том числе и к обмену опытом семейного воспитания
9.	Акция «Наша клумба», «Чистая школа – чистый город»	Любовь и уважение к родной школе, к городу, к природе края.	
10.	«Круглый стол» по теме «Полезные советы по воспитанию»	Принятие ценностей: Здоровье, Семья, Родина.	

#### IX. Критерии оценки сформированности компетенций обучающихся.

Основные направления деятельности	Уровень сформированности компетенций	Критерии оценки сформированности компетенций
Организация внеурочной деятельности: - классные часы,	1 уровень (выраженный)  2 уровень (слабо)	Активно участвует в акциях по защите природы, в экопроектах, проявляет инициативу в организации походов, викторин и других мероприятий, выполняет правила ППБ и ПДД.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- викторины, конкурсы,</li> <li>- Дни здоровья,</li> <li>- экскурсии,</li> <li>- беседы по ПДД и ППБ,</li> <li>- работа в проектах по здоровьесбережению</li> </ul>	<p>выраженный)</p> <p>3 уровень (невыраженный)</p>	<p>Принимает участие в мероприятиях под влиянием (давлением) одноклассников, недостаточно бережлив, может иногда нарушать правила ППБ и ПДД.</p> <p>Расточителен, причиняет ущерб природе, равнодушен к делам класса, нарушает правила и неоднократно задерживался органами ОВД.</p>
<p>Организация физкультурно-оздоровительной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соревнования («Золотая осень», футбол, «Вышибалы»),</li> <li>- «Весёлые старты»,</li> <li>- динамические паузы,</li> <li>- весёлые перемены,</li> <li>- старты «01»,</li> <li>- «Зелёный огонёк»,</li> <li>- «Зарничка»</li> </ul>	<p>1 уровень (выраженный)</p> <p>2 уровень (слабо выраженный)</p> <p>3 уровень (невыраженный)</p>	<p>Понимает необходимость своего физического развития и сохранения здоровья, старательно занимается на уроках физкультуры и посещает спортивную секцию, пропагандирует свой вид спорта среди одноклассников, организован и деятелен.</p> <p>Не до конца осознаёт необходимость сохранения здоровья, занимается на уроках физкультуры, но секцию посещает нерегулярно или под нажимом родителей, может нарушать режим дня и отдыха, в спортивных мероприятиях участвует неохотно.</p> <p>К сохранению здоровья относится равнодушно, не посещает спортивной секции, пропускает уроки физкультуры или занимается неохотно, в спортивных мероприятиях предпочитает не участвовать, режим дня нарушает постоянно, опаздывает на уроки.</p>