

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни — комплексная программа формирования у обучающихся с ЗПР знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося.

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, 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26);
- 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);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189, зарегистрированным Минюстом России 03.03.2011, регистрационный №19993);
- Концепция системы учебников «Школа России».

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обеспечивает:

- формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и в природе, безопасного для человека и окружающей среды;

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

- формирование установок на использование здорового питания;

- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;

- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;

- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

- формирование у обучающегося потребности безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

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 имеется сырьевая **столовая**, позволяющая организовывать пятиразовое питание (горячие завтраки, обеды, полдники, ужины) для воспитанников и двухразовое – для учащихся, уходящих после занятий домой. Для 100% учащихся – питание бесплатное.

В школе работают оснащенные **спортивный зал, кабинет адаптивной физкультуры, кабинет ЛФК, кабинет аэроаромофитотерапии, школьный стадион с искусственным покрытием.**

Занятия лечебной физкультурой проходят во второй половине дня и главной целью, которых является создание благоприятной интегративной среды с максимально всесторонним развитием ребенка в соответствии с его возможностями. Поскольку ребенок познает мир через движение, то огромным потенциалом для реализации широкого комплекса педагогических задач, является лечебная физическая культура.

Многообразие физических упражнений и игровых методик, варьирования методических приемов позволяют формировать у детей знания и умения касающиеся не только самого предмета занятий - физических упражнений, но и смежных дисциплин, являющихся неотъемлемой частью единого педагогического процесс; (ознакомление с окружающим, развитие речи и др.).

Таким образом, реализация программы занятий лечебной физкультурой при рациональном ее использовании послужит стимулятором повышения физической активности и уровня физической подготовленности, коррекции двигательных нарушений, удовлетворения естественной потребности ребенка в эмоциях, движении и игре, развития познавательных способностей, а следовательно и фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Медицинское обслуживание в школе осуществляется врачом-педиатром детской городской поликлиники Пушкинского р-на на базе школьного **медицинского кабинета.**

Ежегодно на базе школы и поликлиники проводятся профилактические мероприятия, осмотры и прививки по плану.

2. *Использование возможностей системы учебников «Школа России».*

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 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 «Основы религиозных культур и светской этики» тема образования, природы проходит через содержание всех учебников.

В курсе «Физическая культура» весь материал учебника (1 - 4 классов) 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.

3. *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 физкультуры, в секциях, на занятиях ЛФК);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, организованных прогулок на свежем воздухе в группе продленного дня, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (по плану школы).

4. *Просветительская работа с родителями (законными представителями).*

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

- проведение соответствующих мини- лекций, родительских собраний и т. п.;
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Здоровьесберегающая деятельность

Основные направления	Мероприятия, рассчитанные на перспективу	Условия
1. Диагностика и мониторинг состояния здоровья учащихся и учителей.	<ul style="list-style-type: none"> - Ежегодные углубленные медосмотры (диспансеризация) детей, выявления отклонений, осмотр специалистами по показаниям здоровья, составление «карточек здоровья» учащихся, начиная с 1-го класса; - анализ состояния здоровья, выявление тенденций; - плановая вакцинация воспитанников и сотрудников. 	<ul style="list-style-type: none"> - Взаимодействие с медицинскими учреждениями города, ДЮСШ, ДПО, учреждениями культуры; - работа с микрорайоном школы-интерната; - использование бюджетных средств, средств родителей и собственных.
2. Коррекция здоровья при осуществлении образовательного процесса.	<ul style="list-style-type: none"> - Приобретение физиотерапевтических приборов, медикаментов для медчасти, выполнение предписанных процедур; - увеличение количества разнообразных блюд (десятидневное меню); введение в рацион питания витаминных и йодосодержащих препаратов. 	
3. Поддержка санитарно-гигиенического режима, профилактика травматизма.	<p>Постоянный контроль за выполнением санитарных норм и предписаний органов надзора, своевременный ремонт здания и оборудования, регулярная корректировка инструкций по ТБ, инструктирование.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Взаимодействие с медицинскими учреждениями города, ДЮСШ, ДТЮ, учреждениями культуры; - работа с микрорайоном школы-интерната; - использование бюджетных средств, средств родителей и собственных
4. Усиление двигательного режима.	<p>Проведение физкультминуток в 1-4 классах начальной школы, увеличение уроков физкультуры (3 раза в неделю), оборудование дополнительных помещений для занятий физическими упражнениями, приобретение спортивного инвентаря, охват всех нуждающихся детей занятиями ОФП, ЛФК и корректирующей гимнастики, творческими кружками.</p>	
5. Валеологическое и психологическое сопровождение учебного процесса.	<ul style="list-style-type: none"> - снятие стрессогенных ситуаций; - проведение психологом тренингов для учителей и психологическое сопровождение учащихся, методические рекомендации по работе с детьми; - работа кабинета психологической разгрузки 	

Оценка эффективности реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках анкетирования, анализа документации предусматривающих выявление: характера распределения учащихся по группам здоровья, динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.

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.

Ожидаемые результаты:

- создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности;
- формирование форм поведения, помогающих избежать опасностей для жизни и здоровья;
- снижение заболеваемости среди учащихся и педагогов.