

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» с. Углезаводск  
Долинского района Сахалинской области**

Принят  
решением педагогического совета  
Протокол № 8 от 10.06. 2019г.

Утвержден  
Приказом № 140-ОД от 30.08. 2019г.



**Программа  
формирования культуры здорового  
и безопасного образа жизни**

**с. Углезаводск  
2019-2023**

## **1. Пояснительная записка**

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

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

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьезными хроническими заболеваниями) и восприятием ребенком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребенком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой (ребенок всегда стремится к удовлетворению своих актуальных потребностей, он не знает, что такое будущее, и поэтому ни за что не пожертвует настоящим ради будущего и будет сопротивляться невозможности осуществления своих желаний).

## **2. Концептуальные положения программы**

1. Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка.
2. Программа подтверждает особый статус детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных и других отличий.
3. Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности образовательного учреждения.
4. Программа является основой системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья в образовательном учреждении.

5. Программа служит основой сотрудничества и консолидации органов образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей.

### **3. Цели и задачи**

#### **Цели программы:**

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

#### **Задачи программы:**

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учетом 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 ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

#### 4. Содержание деятельности

№ п / п	Наименование мероприятий	Исполнитель
1. Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения		
1 . 1	Соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся	Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию образовательного учреждения
1 . 2	Наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи	
1 . 3	Организация качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков	
1 . 4	Оснащенность кабинетов, физкультурного зала, спорт площадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарем	
1 . 5	Наличие помещений для медицинского персонала	
1 . 6	Наличие необходимого (в расчете на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники)	
2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся		
2 .	Соблюдение гигиенических норм и требований к организации	Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого

1	и объему учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения	педагога
2	Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным	
2	возможностям и особенностям учащихся (использование только таких методик, которые прошли апробацию)	
2	Введение любых инноваций в учебный процесс только под	
3	контролем специалистов	
2	Строгое соблюдение требований к использованию технических	
4	средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средства	
2	Индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей развития: темпа разви	
5	тия и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования	
3.	Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы	
3	Полноценная и эффективная работа с учащимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.)	Реализация этого блока зависит от администрации, учителей физической культуры, педагогов
3	Рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-	
2	двигательного характера на ступени начального общего образования	
3	Организация занятий по лечебной физкультуре	
3	Организация часа активных движений (динамической паузы) между 3-м и 4-м уроками	
3	Организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной	
5		

	разгрузке и повышению двигательной активности	
3 6	Организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования	
3 7	Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.)	
4. Реализации дополнительных образовательных программ		
4 1	Внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включенных в учебный процесс	Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога
5. Организация профилактических и оздоровительных мероприятий для учащихся		
5 1	Обеспечение качественного и рационального питания школьников	Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности администрации, педагогов
5 2	Работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата	
5 3	Психопрофилактическая работа, направленная на повышение степени устойчивости при стрессовых ситуациях	
5 4	Работа по профилактике нарушения зрения у школьников	
5 5	Работа по закаливанию учащихся 1-4 классов	
6. Просветительно-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни		

6 1	Проведение классных часов на темы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни	Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности администрации, каждого педагога
6 2	Организация и проведение Дней здоровья, конкурсов, олимпиад, спортивных праздников для школьников с участием педагогов и родителей	
7. Организация просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями)		
7 1	Лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.	Реализация этого блока зависит от администрации, педагогов
7 2	Организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, Дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек	
7 3	Приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы	
7 4	Индивидуальные беседы с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся и профилактике вредных привычек	
8 1	Установление связей и сотрудничество с общественными и другими заинтересованными организациями	
8. Внешние связи школы в рамках реализации программы		
8 2	Привлечение внебюджетных средств для реализации программы.	Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности администрации
8 3	Популяризация форм здоровьесберегающей деятельности через все доступные средства массовой информации	

## **5. Планируемые результаты реализации программы**

Формирование у учащихся ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;
- участие в работе объединений дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности;
- участие в различных видах спортивных соревнований;
- участие в творческих конкурсах на тему безопасности и здоровьесбережения.