

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Коммунарская средняя общеобразовательная школа № 3"

СОГЛАСОВАНО:

на педагогическом Совете,

от 26 августа 2020г

Протокол № 1.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом № 150/1-ОД

от 01.09.2020г.

Дополнительная общеразвивающая программа
по формированию культуры здорового и безопасного образа
жизни обучающихся
в МБОУ "Коммунарская СОШ №3"
на 2020-2023 год

г.Коммунар

2020г.

1. Пояснительная записка

Общие положения.

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим современная школа должна формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому школьнику возможности для выявления и развития способностей при необходимом уровне охраны и укрепления здоровья.

На современном этапе развития образования необходима стабилизация и улучшение работы по оздоровлению детей, нужен комплексный системный подход к данной проблеме.

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, основного и среднего общего образования.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся являются:

- Конституция РФ от 12.12.1998 г;
- Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Уставом МБОУ «Коммунарская СОШ № 3»

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни 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 школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся 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.

Цель программы – обеспечить системный подход к созданию здоровьесберегающей среды, обеспечивающий сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся.

С целью воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни обучающиеся:

- получают представления о здоровье, здоровом образе жизни, природных возможностях человеческого организма, их обусловленности экологическим качеством окружающей среды, о неразрывной связи экологической культуры человека и его здоровья (в ходе бесед, просмотра учебных фильмов, игровых и тренинговых программ, уроков и внеурочной деятельности);
- участвуют в пропаганде экологически сообразного здорового образа жизни
- участвуют в проведении школьных спартакиад, эстафет, походов по родному краю;
- составляют правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учёбы и отдыха с учётом экологических факторов окружающей среды;
- учатся оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- получают представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека (в рамках бесед с педагогами, школьным психологом, медицинским работникам, родителями (законными представителями));
- приобретают навык противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных для здоровья привычек, зависимости от ПАВ (научиться говорить «нет») (в ходе дискуссий, тренингов, ролевых игр, обсуждения видеосюжетов и др.);
- разрабатывают и реализуют учебно-исследовательские и просветительские проекты по направлениям: физическая культура, валеология и др.

Задачи программы:

- дать представление о факторах, влияющих на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на состояние здоровья, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- научить детей делать осознанный выбор сохранять и укреплять здоровье;
- научить следовать правилам 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;
- сформировать навыки коммуникативного позитивного общения.

Принципы создания Программы:

- принцип природосообразности, предполагающий учёт возрастных индивидуальных особенностей обучающихся на основе изучения их потребностей и интересов и организация в связи с этим их здоровьесберегающей деятельности;
- принцип формирования ценностных установок школьников на здоровый образ жизни, следование которому обеспечивает формирование системы ценностей, мотивов и установок обучающихся на здоровый образ жизни;
- принцип народности предполагает учёт национальной культуры, традиций и родного языка;
- принцип культуросообразности (включение в культуру посредством специально ориентированной и организованной здоровьестворческой деятельности);
- принцип здоровьестворческой активности (опора на активную личностную позицию школьников в формировании здорового образа жизни);
- принцип интеграции воспитательного воздействия, следование которому означает активное взаимодействие всех субъектов педагогического процесса: учителей, родителей и детей, направленное на обеспечение физического и психического здоровья каждого ребёнка;
- принцип гуманности основан на признании индивидуальности каждого ребёнка, его физического, духовного, эмоционального, социального и нравственного развития, милосердия и поддержки в критической ситуации. Проявляется это в поддержке личности в стремлении к самоопределению, помощи ребёнку в самореализации в семье, в школе, в оздоровительных, культурных, правовых, социальных, государственных и общественных учреждениях;
- принцип социальной ответственности общества за реализацию человека в творчестве, приобретение знаний, удовлетворение в общении. Он выражается в создании условий для развития одарённых детей, детей физически слабых, с отклонениями в поведении, детей-сирот, детей-инвалидов, детей-мигрантов, страдающих от жестокого обращения и нуждающихся в попечительстве.

Программа включает управленческие мероприятия:

- информационно-аналитические;
- мотивационно-целевые;
- планово-прогностические;
- организационно-исполнительские;
- контрольно-диагностические;
- регулятивно-коррекционные.

Управление по сохранению развития и здоровья в учебно-воспитательном процессе предусматривает:

- осмысление направлений деятельности всеми субъектами образовательного процесса;
- поэтапный анализ реализации направлений деятельности, создание организационных условий для реализации мер.

Целостность системы формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся включает:

- системность деятельности по вопросам здоровьесбережения (отражены в основной образовательной программе образовательного учреждения, уставе и локальных актах образовательного учреждения направлений деятельности, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, безопасный образ жизни обучающихся);
- взаимодействие образовательного учреждения с органами исполнительной власти, правоохранными органами, научными учреждениями, учреждениями дополнительного образования детей, культуры, физической культуры и спорта, здравоохранения и другими заинтересованными организациями по вопросам охраны и укрепления здоровья, безопасного образа жизни обучающихся;
- преемственность и непрерывность обучения здоровому и безопасному образу жизни (здоровью) на различных ступенях, уровнях образования;
- комплексный подход в оказании психолого-педагогической, медико-социальной поддержки различных групп обучающихся;
- непрерывность отслеживания сформированности здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Участники Программы:

- обучающиеся;
- классные руководители; учителя-предметники (преподаватель ОБЖ, учителя биологии, физической культуры и др.); другие специалисты (педагоги-психологи, логопед, социальный педагоги);
- родители (законные представители).

Сроки реализации программы: 2020 – 2023 гг.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- осознанное отношение детей, их родителей и педагогов к своему здоровью как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- соблюдение оптимального режима учебного труда и активного отдыха детей.

Главные результаты:

- Сохранение и развитие здоровья обучающихся.
- Снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями, заболеваниями позвоночника и глаз.
- Социальная адаптация.

Этапы организации работы школы по реализации Программы

Работа школы по реализации Программы будет проходить в три этапа.

Первый этап – подготовительный.

Анализ состояния и планирование работы школы 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 проводимой и необходимой для реализации Программы просветительской работы школы с обучающимися и родителями (законными представителями);
- выделению приоритетов в работе школы с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся на каждой ступени образования.

Второй этап – основной.

Организация просветительской, учебно-воспитательной и методической работы школы по данному направлению.

1. Просветительская, учебно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, включает:

- внедрение в систему работы школы дополнительных образовательных курсов, которые направлены на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни и могут реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс;
- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, профилактике вредных привычек;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных пропаганду здорового образа жизни;

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников школы и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает в себя:

- проведение соответствующих лекций, консультаций, семинаров, круглых столов, родительских собраний, педагогических советов по данной проблеме;
- привлечение педагогов, медицинских работников и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Третий этап- заключительный.

Сбор и анализ результатов выполнения программы.

Коррекция деятельности.

2. Содержание программы

Системная работа по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни представлена в виде шести взаимосвязанных разделов.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни					
1	2	3	4	5	6
Здоровьесберегающая инфраструктура	Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся	Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы	Реализация дополнительной образовательной программы	Просветительская работа с родителями (законными представителями)	Управление реализацией программы формирования здорового и безопасного образа жизни.
Планируемые результаты					
Соответствие состояния и содержания классной комнаты санитарным гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда	Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеурочной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятий в кружках и спортивных секциях) обучающихся на всех этапах	Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья; рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно – двигательного	Эффективное внедрение в систему работы программы, направленной на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов,	Эффективная совместная работа педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.	Эффективная работа по выявлению имеющихся отклонений в реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

обучающихс я.	обучения. Обучающиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. У обучающихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.	о характера. Обучающиес я имеют первоначальн ые представлени я о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и отдыха.	включённых в учебный процесс.		
------------------	--	--	-------------------------------------	--	--

Раздел 1.

Здоровьесберегающая инфраструктура

Цель раздела:

Совершенствование здоровьесберегающей инфраструктуры как объективного условия для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Задачи раздела программы

Совершенствование организационных (материально-технических, санитарно-гигиенических и других) условий для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Безопасная инфраструктура школы включает в себя следующие элементы:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений школы экологическим требованиям, санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
- организацию качественного горячего питания обучающихся, в том числе горячих завтраков;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, стадиона необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие помещения для медицинского работника;
- наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопед, учителя физической культуры, психолог, медицинский работник).

В школе создана материально-техническая база, обеспечивающая оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся:

В школе работают оснащённый спортивный зал и стадион со специальным покрытием, оборудованные необходимым спортивным оборудованием и инвентарём.

Таким образом, в школе созданы условия для проведения уроков физкультуры, для реализации спортивных и физкультурных программ во внеурочное время.

Медицинское обслуживание в образовательном учреждении осуществляется работником, закрепленным за школой, находящимся в штате ГБУЗ ЛО "Гатчинская КМБ". Школа обеспечивает условия для работы данного специалиста.

Отслеживание состояния здоровья ведут классные руководители, медицинский работник, администрация школы. В основе педагогического воздействия лежит воспитание у школьников бережного отношения к своему здоровью, привитие навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.

Иммунопрофилактика обучающихся, регламентированная Национальным календарем прививок, проводится на базе школы. Все прививки проводятся бесплатно и только с письменного согласия родителей (законных представителей).

В школе работает столовая, 100% обучающихся начальной школы получают горячее питание (завтрак и обед)

Сегодня школьное питание является одним из приоритетов в решении проблем охраны здоровья детей на государственном уровне.

Система организации питания в школе ставит перед собой следующие задачи:

- следить за калорийностью и сбалансированностью питания в соответствии с возрастной группой;
- прививать обучающимся навыки здорового образа жизни;
- формировать культуру питания.

Соблюдение норм хранения продуктов и калорийности питания ежедневно контролируется. Мытье посуды производится с соблюдением санитарно-гигиенических норм, с использованием средств дезинфекции. Рацион соответствует возрастным потребностям школьников в пищевых веществах и энергии. Организован питьевой режим.

Учебные кабинеты.

Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

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

- социальные педагоги;
- педагоги-психологи;
- учитель-логопед;
- учителя физической культуры;
- медицинский работник;
- педагогические работники.

Ответственность и контроль за реализацию этого направления возлагаются на администрацию школы.

Раздел 2.

Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся

Цель раздела:

Совершенствование организации учебной и внеурочной деятельности обучающихся как педагогическое условие для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Задачи раздела программы

Создание педагогических условий для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников путем снижения чрезмерного функционального напряжения и утомления, создания условий для снятия перегрузки.

Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся, направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом

чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеурочной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях, участие во внеурочных мероприятиях) обучающихся на всех этапах обучения;
- индивидуальный подход (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности);
- ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Организация образовательного процесса строится с учетом *гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеурочной нагрузки*. 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.

Максимальное количество часов в неделю выдержано.

Педагоги используют приём самооценки достижений учащихся на разных этапах обучения: в результате работы на конкретном уроке, в результате изучения темы или раздела, в результате обучения в том или ином классе. 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.

Наиболее эффективный путь формирования культуры и ценности здоровья, здорового образа жизни — самостоятельная работа обучающихся, направляемая и организуемая взрослыми: учителями, педагогами-психологами, взрослыми в семье.

Самостоятельная работа способствует активной и успешной социализации школьника, развивает способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Виды учебной деятельности, используемые в урочной и внеурочной деятельности: ролевые игры, проблемно-ценностное и досуговое общение, проектная деятельность, социально-творческая и общественно полезная практика.

Формы учебной деятельности, используемые при реализации программы: исследовательская работа, проектная работа, ролевые ситуационные игры, практикум-тренинг, спортивные игры, дни здоровья.

Раздел 3.

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы обучающихся

Цель раздела:

Создание педагогических условий для эффективной организации физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся.

Задачи раздела программы:

- совершенствовать организацию физкультурно-оздоровительной работы обучающихся, включая обеспечение рациональной организации режима обучающихся, нормального физического развития, повышения адаптивных возможностей организма,
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни школьников.

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, их нормального физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья;
- 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, и т. п.).

Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения, учителей физической культуры, медицинского работника, психологов, а также всех педагогов.

Раздел 4.

Реализация дополнительных образовательных программ

Цель раздела:

Создание педагогических условий для эффективной реализации дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Задачи раздела программы:

Оптимизация внедрения в систему работы образовательного учреждения дополнительных образовательных программ (образовательных модулей, компонентов), направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни как ресурс для совершенствования здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс («Разговор о правильном питании», «Дополнительные занятия по ПДД», «Изучение основ пожарной безопасности»);
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.

Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации занятий:

- интеграцию в базовые образовательные дисциплины;
- проведение часов здоровья;
- факультативные занятия;
- занятия в кружках и секциях;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
- организацию дней здоровья.

Реализация этого направления зависит от администрации школы, учителей физической культуры, медицинского работника, а также всех педагогов.

Раздел 5.

Просветительская работа с родителями (законными представителями)

Цель раздела:

Создание педагогических условий для построения и реализации эффективной системы просветительской работы с родителями (законными представителями).

Задачи раздела программы:

Построение и реализация эффективной системы просветительской работы с родителями (законными представителями) как педагогическое условие совершенствования системы охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:

- лекции, семинары, консультации и т. п.;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

Реализация этого направления осуществляется классными руководителями, родителями, а также учителями физической культуры.

Раздел 6.

Управление реализацией программы формирования здорового и безопасного образа жизни.

Цель:

Выявление имеющихся отклонений в реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задача раздела программы: контроль реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение качества учебно-воспитательного процесса, взаимодействия с родителями, педагогами.

Управление реализацией программы формирования здорового и безопасного образа жизни включает следующие компоненты:

- Изучение и контроль за реализацией программы в учебно-воспитательном процессе, что включает в себя:

1. Утверждение планов работы в рамках программы (План ПМПк, план мероприятий по технике безопасности);

2. Создание материально-технической базы для реализации программы. Обеспечение специалистов нормативно-правовой методической литературой;

3. Контроль за эффективностью использования стадиона, залов в целях сохранения здоровья обучающихся;

4. Контроль за режимом работы специалистов;

5. Организация проведение семинаров в рамках программы формирования здорового и безопасного образа жизни;

6. Контроль за соблюдением санитарно- гигиенических норм в обеспечении образовательного процесса;

7. Проверка соответствия нормам и утверждение расписания школьных занятий;

8. Контроль за качеством горячего питания обучающихся;

9. Контроль за повышением квалификации специалистов.

- Изучение и контроль взаимодействия с родителями:

1. Информирование родителей о направлениях работы в рамках программы (управляющий совет, родительские собрания);

2. Знакомство с нормативно-правовой базой;

3. Организация тематических родительских собраний;

4. Совместное родительское собрание с администрацией школы по проблеме здоровьесбережения;

5. Контроль за проведением классных родительских собраний, консультаций.

- Управление повышением профессионального мастерства:

1. Заседание педагогического совета о согласовании программы;

2. Теоретический семинар «Реорганизация учебно-воспитательного процесса при проведении урока с позиций здоровьесбережения»;

3. Семинар-практикум «Внедрение новых технологий и активных форм обучения как средства повышения качества обучения»;

4. Педагогический консилиум «Проблемы школьной дезадаптации»;

5. Педагогический совет «Психологическая атмосфера на уроке».

6. Заседание МО классных руководителей «Классный час как одна из ведущих форм деятельности классного руководителя по формированию здорового образа жизни».

- Диагностика эффективности реализации программы:

1. Сформированность физического потенциала:

- развитость физических качеств (уровень обученности по физической культуре).
2. Сформированность нравственного потенциала личности выпускника:
- осознание значимости ЗОЖ в сохранении здоровья (по итогам анкетирования).
3. Удовлетворенность обучающихся школьной жизнью:
- уровень удовлетворенности обучающихся школьной жизнью;
 - уровни эмоционально – психологического климата в классных коллективах.
4. Осмысление обучающимися содержания проведенных мероприятий по здоровьесбережению;
- уровень осмысления учащимися содержания проведенных мероприятий (на основе анкетирования).

Реализация этого направления осуществляется администрацией школы.

Критерии и показатели эффективности деятельности школы

Важнейшим показателем эффективности реализации Программы является:

- высокая рейтинговая оценка деятельности школы по данному направлению в муниципальной или региональной системе образования;
- отсутствие нареканий к качеству работы школы со стороны органов контроля и надзора, органов управления образованием, родителей (законных представителей) и обучающихся, что является показателем высокого уровня деятельности управленческого звена школы;
- повышение уровня культуры межличностного общения обучающихся и уровня эмпатии друг к другу;
- снижение уровня социальной напряжённости в детской и подростковой среде;
- автоматизм навыков личной гигиены;
- положительные результаты анализа анкет по исследованию жизнедеятельности школьников, анкет для родителей (законных представителей).

В целях получения объективных данных о результатах реализации Программы и необходимости её коррекции проводится систематический мониторинг реализации Программы, который включает в себя:

- аналитические данные об уровне представлений обучающихся о своём здоровье, правильном питании, влиянии психотропных веществ на здоровье человека, правилах поведения в школе и вне школы, в том числе на транспорте;

- отслеживание динамики показателей здоровья обучающихся: общего показателя здоровья, показателей заболеваемости органов зрения и опорно-двигательного аппарата;
- отслеживание динамики травматизма в образовательном учреждении, в том числе дорожно-транспортного травматизма;
- отслеживание динамики показателей количества пропусков занятий по болезни;
- включение в доступный широкой общественности ежегодный отчёт школы обобщённых данных о сформированности у обучающихся представлений о культуре здорового и безопасного образа жизни.

**Примерное содержание
работы по формированию культуры
здорового и безопасного образа жизни**

Урочная деятельность

Изучение материала и выполнение учебных заданий по знакомству со здоровым образом жизни и опасностями, угрожающими здоровью людей.

Физкультура – овладение комплексами упражнений, разнообразными навыками двигательной активности, спортивных игр, а также понимание их смысла, значения для укрепления здоровья.

Окружающий мир – устройство человеческого организма, опасности для здоровья в поведении людей, питании, в отношении к природе, способы сбережения здоровья

Технология – правила техники безопасности.

Получение опыта укрепления и сбережения здоровья в процессе учебной работы

- осмысленное чередование умственной и физической активности в процессе учёбы;
- регулярность безопасных физических упражнений, игр на уроках физкультуры, на переменах и т.п.
- образовательные технологии, построенные на личностно ориентированных подходах, партнёрстве ученика и учителя (проблемный диалог, продуктивное чтение, технология оценивания учебных успехов – правила «самооценка», «право отказа от текущей отметки, право передачи контрольных работ» и т.п.), – обучение в психологически комфортной, не агрессивной, не стрессовой среде.

Внеурочная деятельность

Знакомство с правилами здорового образа жизни, укрепления здоровья, взаимосвязи здоровья физического, психического и здоровья общества, семьи в ходе различных мероприятий:

- спортивные праздники, подвижные игры (в т.ч. с родителями);
- занятия в спортивных секциях;
- туристические походы (развитие выносливости, интерес к физической активности);
- классные часы, беседы,
- 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.;

- экскурсии, видеопутешествия по знакомству с людьми, их образом жизни, укрепляющим или губящим здоровье;
- встречи-беседы с интересными людьми, ведущими активный образ жизни (путешественники, любители активного отдыха), сумевшими сохранить хорошее здоровье в сложной ситуации (преклонный возраст, травма и т.п.), с представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью, со спортсменами–любителями и профессионалами.

Общественные задачи (внешкольная деятельность)

Опыт ограждения своего здоровья и здоровья близких людей от вредных факторов окружающей среды:

- соблюдение правил личной гигиены, чистоты тела и одежды, корректная помощь в этом младшим, нуждающимся в помощи;
- составление и следование здоровьесберегающему режиму дня – учёбы, труда и отдыха;
- организация коллективных действий (семейных праздников, дружеских игр) на свежем воздухе, на природе;
- отказ от вредящих здоровью продуктов питания, стремление следовать экологически безопасным правилам в питании, ознакомление с ними своих близких.

Модель здоровья школьника

<i>I.Здоровье физическое</i>	<i>II.Здоровье социальное</i>	<i>III.Здоровье психическое</i>
Совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.	Моральное самообеспечение, адекватная оценка своего «Я», самоопределение.	Высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя моральная сила, побуждающая к действию.

- I. Основы культуры здоровья (здоровьесберегающие компетентности) – устойчивая потребность в ЗОЖ:
- умение применять средства оздоровления;
- поддержка собственного физического уровня;
- овладение различными видами двигательной активности;
- сформированность культуры питания.

II. Коммуникативные компетентности – умение выстраивать позитивное межличностное общение:

- умение решать конфликты ненасильственным путем;
- адекватное поведение в стрессовых ситуациях;
- сформированность нравственных норм.

III. Интеллектуальные компетентности – оптимальное использование медиатехнологий без ущерба для здоровья:

- владение приемами научной организации учебной (интеллектуальной) деятельности;
- знания о навыках профилактики и сохранения здоровья;
- знание о приоритете здоровья в системе жизненных ценностей.

Тематика лекториев и родительских собраний

п/п	Название темы	Ответственный	Время проведения
	Адаптационные возможности учащихся 1-х классов. «Правильная организация домашнего учебного труда».	Педагог-психолог	Сентябрь
	«Младший школьник. Своеобразие возраста. Особенности общения».	Педагог-психолог	Декабрь
	Пагубное влияние вредных привычек	Классные руководители	Февраль
	Правильное питание – залог здоровья.	Медицинский работник	Апрель
	«Младший и средний подросток. Своеобразие возраста. Особенности общения»	Педагоги-психологи	Февраль
	Профилактика употребления ПАВ и деструктивного поведения подростков	Педагоги-психологи	Март

Приложение 4

Использование учителями школы критериев здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика:

<i>Критерии здоровьесбережения</i>	<i>Характеристика</i>
Обстановка и гигиенические условия в классе.	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители.
Количество видов учебной деятельности.	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности.	7-10 минут.
Количество видов преподавания.	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, фронтальная, индивидуальная и др.
Чередование видов преподавания.	Смена видов учебной деятельности и видов преподавания.
Наличие и место методов, способствующих активизации учащихся	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки).
Место и длительность применения ТСО.	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения.
Поза учащегося, чередование позы.	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы.

Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления.	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.
Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке.	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.
Психологический климат на уроке.	Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие).
Эмоциональные разрядки на уроке.	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие.
Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности.	Момент наступления утомления и снижения учебной активности.