

«Утверждаю»

Директор  
МБОУ СОШ № 5  
01.08.2023



М. Байдаков

**ПРОГРАММА**  
**ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ**  
**ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО**  
**ОБРАЗА ЖИЗНИ**  
**МБОУ СОШ № 5 г.Брянска**  
**на 2023-2024 учебный год**

# ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## I. Обоснование актуальности программы

Современные условия жизни российского общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, ухудшением социально-экономической ситуации, резким обострением вопросов безопасности жизнедеятельности приводят к тому, что духовное и физическое здоровье населения, особенно детей и подростков слабеет.

Так по данным Института гигиены детей и подростков только 20 % юношей призывного возраста, если пользоваться мировыми стандартами при оценке их здоровья, могут служить в армии. Что касается девушек, то уже в подростковом возрасте у 9,9 % из них регистрируется дисгармоничное развитие. Почти две трети из них имеют хронические заболевания и нуждаются в оздоровлении, в противном случае рождаемые ими дети рискуют заболеть.

Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели:

- Физиологически зрелыми рождаются не более 14 % детей.
- 25-35 % детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания.
- 90-92 % выпускников средних школ находятся в «третьем состоянии», т.е. они еще не знают, что больны.
- Только 8-10 % выпускников школ можно считать действительно здоровыми.
- 5 % взрослого населения страны хронически больны, а, 95 % - находятся в «третьем состоянии».

В ст.2 Федерального закона «Об образовании» среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека. Ст.51 Закона «Об образовании» предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников. Поэтому обеспечение здоровьесберегающего образовательного процесса становится приоритетной задачей школы.

Выдвигаемая в указанных документах на передний план категория «качество образования», непосредственно связана с категорией «здоровье» как гармоничного сочетания физического, психического и социального благополучия. То есть процесс обучения не должен негативно отражаться на здоровье детей и подростков, в нём должны присутствовать формы активности, направленные на его развитие, более того, образование должно формировать потребность и навыки поддержания здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков, населения в целом.

Как показывают результаты исследований, более чем у половины учащихся школы не закреплены целесообразные для их возраста элементарные гигиенические навыки: соблюдение режима дня, умение чередовать умственную и физическую нагрузку, регулярное и рациональное питание, соответствующая возрасту двигательная

активность, достаточный сон, пребывание на свежем воздухе, навыки личной гигиены. Все это ставит следующие задачи:

- объединение усилий школы, учреждений дополнительного образования и родителей по пропаганде ЗОЖ;
- дальнейшее совершенствование организации медицинской помощи учащимся, повышение эффективности профилактической и оздоровительной работы среди учащихся, учителей и родителей;
- обучение педагогов здоровьесберегающим принципам ведения уроков, мерам первичной профилактики и раннего выявления отклонений в состоянии здоровья ребёнка;
- медико-психолого-педагогическая коррекция отклонений в состоянии здоровья, особенно в адаптационные периоды: при поступлении в школу, при переходе к предметному обучению, в подростковый период.

## **II. Цели и задачи программы**

Программа «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни», направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов и учащихся ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья. Поэтому, основная цель программы – создание в образовательном процессе школы условий для сохранения и укрепления физического, психического, духовного здоровья детей, профилактика заболеваний и приобретение навыков здорового образа жизни, способствующих формированию у детей ответственного отношения к собственному здоровью. Программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

**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.

**Данная Программа 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.

### **Нормативно-законодательные акты**

Закон Российской Федерации «Об образовании» (по состоянию на 20 июня 2008 г.)

Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007.

Национальная доктрина образования в Российской Федерации – Постановление Правительства РФ от 04.10.2000.

Приказ МО РФ № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.

Приказ МО РФ № 1312 от 09.09.2003 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования.

О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 12.08.2002 № 13-51-99/14.

Закон Российской Федерации «Об образовании» (ст. 7) и Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации № 1756-р от 29 декабря 2001г.

Федеральный компонент государственного стандарта общего образования одобрен решением коллегии Минобразования России и Президиума Российской академии образования от 23 декабря 2003 г. № 21/12;

Приказ Минобробразования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089.

Коллегия Минобробразования России и Президиума Российской академии образования от 23 декабря 2003 г. № 21/12

Приказ Минобробразования России «Об утверждении федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» от 9 марта 2004 г. № 1312.

Решение коллегии Минобробразования РФ, Минздрава РФ, Госкомитета по физической культуре, спорту и туризму РФ, Российской академии образования (от 16.07.2002г, № 2715/227/166/19),

***Рациональная организация учебной и внеучебной 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 внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
- индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования;
- ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные медицинские группы под строгим контролем медицинских работников.

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога.

***Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы***, направленная 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, включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- 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, традиционных школьных спортивных праздников, походов и т. п.).

Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения, учителей физической культуры, педагогов-организаторов, классных руководителей, а также всех педагогов.

### ***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», «Растим здоровых, бодрых, смелых», «Дополнительные занятия по ПДД», «Изучение основ пожарной безопасности», агитационная акция «Мы за ЗОЖ!», «Школа - территория здоровья», «Вместе мы сила!»);
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;
- создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей)

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;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий...;
- организацию дней здоровья.

### ***Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:***

лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;

работу родительских клубов «Мы вместе», «Совет бабушек и дедушек», «Давайте поговорим»;

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

### ***Внеурочная деятельность***

Знакомство с правилами здорового образа жизни, укрепления здоровья, взаимосвязи здоровья физического, психического и здоровья общества, семьи в ходе различных добрых дел (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.)?»;
- 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.

### ***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;
- противодействие (в пределах своих возможностей) курению в общественных местах, пьянству, наркомании.

### **Ожидаемые результаты:**

- знание о ценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;
- знание о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;
- знание о важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;
- знание о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;
- знание о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п.;
- отрицательная оценка неподвижного образа жизни, нарушения гигиены;
- понимание влияния слова на физическое состояние, настроение человека.
- соблюдение правил гигиены и здорового режима дня;
- подвижный образ жизни (прогулки, подвижные игры, соревнования, занятие спортом).

### **Структура**

#### **формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.**

1. Здоровьесберегающая инфраструктура.
2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.

3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.
4. Реализация дополнительных образовательных программ.
5. Просветительская работа с родителями (законными представителями).

### Содержание программы

#### **1 блок. Здоровьеберегающая инфраструктура**

**Задача:** создание условий для реализации программы

**Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности администрации образовательного учреждения**

	<b>Состав сотрудников здоровьесберегающей инфраструктуры</b>	<b>Деятельность</b>	<b>Планируемый результат</b>
1.	Директор школы	Осуществляет контроль за реализацией этого блока	Создание условий: кадровое обеспечение, материально-техническое, финансовое обеспечение
2.	Заместитель директора по административно-хозяйственной части	Осуществляет контроль за санитарно гигиеническим состоянием всех помещений ОУ; организует соблюдение требований пожарной безопасности; создание условий для функционирования столовой, спортивного зала, медицинского кабинета	Обеспечение соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения 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; оснащение кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём.
3.	Заместители директора по УВР	Разрабатывают построение учебного процесса в соответствии с гигиеническими нормами. Контролируют реализацию ФГОС и учебных программ с учетом индивидуализации обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности). Организуют работу по индивидуальным	Приведение учебно-воспитательного процесса в соответствии состоянием здоровья и физических возможностей обучающихся и учителей, организующих процесс обучения обучающихся. Наличие условий сохранения и укрепления здоровья как важнейшего фактора развития



		программам начального общего образования	личности.
4.	Заместитель директора по ВР	Организует воспитательную работу, направленную на формирование у обучающихся ЗОЖ, на развитие мотивации ЗОЖ	Приоритетное отношение к своему здоровью: наличие мотивации к совершенствованию физических качеств; здоровая целостная личность. Наличие у обучающихся потребности ЗОЖ.
5.	Руководители методических объединений	Изучают передовой опыт в области здоровьесбережения. Проводят коррекцию и контроль процесса формирования здорового образа жизни обучающихся и педагогов. Разрабатывают рекомендации по валеологическому просвещению обучающихся учителей и родителей.	Повышение валеологической грамотности учителей; наличие готовности у педагогов к валеологической работе с учениками и родителями
6.	Классный руководитель, учитель физкультуры	Осуществляет просветительскую и профилактическую работу с учащимися, направленную на сохранение и укрепление здоровья. Проводит диагностическую работу по результативности и коррекции валеологической работы.	Формирование у обучающихся потребности ЗОЖ; формирование здоровой целостной личности
7.	Ответственный за организацию питания	- организует просветительскую работу по пропаганде основ рационального питания - входит в состав бракеражной комиссии - осуществляет мониторинг количества питающихся	- обеспечение качественного горячего питания обучающихся, в том числе горячих завтраков - формирование представления о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах
8.	Медицинский работник	Обеспечивает проведение медицинских осмотров. Организует санитарно-гигиенический и противоэпидемический режимы: - ведет диспансерное наблюдение за детьми; - выполняет профилактические работы по предупреждению заболеваемости; - обучает гигиеническим навыкам участников образовательного	Формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; формирование потребности ребёнка безбоязненного обращения к врачу по любым вопросам состояния здоровья

		процесса.	
9.	Педагог - психолог	Способствует формированию благоприятного психологического климата в коллективе: - занимается профилактикой детской дезадаптации - пропагандирует и поддерживает здоровые отношения в семье	Создание благоприятного психо-эмоционального фона: развитие адаптационных возможностей; совершенствование коммуникативных навыков, качеств толерантной личности, развитие самопознания; формирование психологической культуры личности
10.	Учитель - логопед	Осуществляет коррекцию речевых нарушений у детей. Способствует социальной адаптации детей логопатов	Снижение речевых нарушений; социальная адаптация детей логопатов
11.	Родители – члены управляющего совета	Контролирует соблюдение требований СанПиН. Участвует в обсуждении совместной деятельности педколлектива, обучающихся, родителей по здоровьесбережению. Участвуют в совещаниях по подведению итогов по сохранению здоровья обучающихся	Обеспечение результативности совместной работы семьи и школы.

## **2 блок. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.**

**Задача:** повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

### **Планируемый результат:**

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) обучающихся; использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
- индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования.

**Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога.**

<b>Направления</b>	<b>Учебная и внеучебная деятельность</b>
--------------------	--

деятельности	
<b>1. Организация режима школьной жизни</b>	<p>Снятие физических нагрузок через:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оптимальный годовой календарный учебный график, позволяющий равномерно чередовать учебную деятельность и отдых: 1 классы – 33 учебные недели, дополнительные каникулы в середине 3 четверти. 2-4 классы – 34 учебные недели, разбит на 4 периода.. Максимально допустимая нагрузка.</li> <li>2. «Ступенчатый режим» постепенного наращивания учебного процесса: в сентябре-октябре в 1-х классах.</li> <li>3. Облегченный день в середине учебной недели (учет биоритмологического оптимума умственной и физической работоспособности).</li> <li>4. 40-минутный урок в течение всего учебного года;</li> <li>5. Рациональный объем домашних заданий: 2 классы до 1,5 часов, в 3-4 классах до 2 часов, отсутствие домашних заданий в 1 классе.</li> <li>6. Составление расписания с учетом динамики умственной работоспособности в течение дня и недели.</li> </ol>
<b>2. Создание предметно-пространственной среды</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отдельный блок для начальной школы. Для каждого класса отведена учебная комната в каждой классной комнате имеется гигиенический уголок (раковина для мытья рук). Физкультурный зал для обучающихся соответствующий нормам и требованиям СанПиН. Соответственно оборудованная спортивная площадка.</li> <li>2. Обеспечение обучающихся 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.</li> <li>3. Парты в классных комнатах располагаются так, чтобы можно было организовать фронтальную, групповую и парную работу обучающихся на уроке.</li> <li>4. По возможности учебники и дидактические пособия для первоклассников хранятся в школе.</li> </ol>
<b>3. Организация учебно-познавательной деятельности</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Использование в учебном процессе здоровьесберегающих технологий: -технологии личностно-ориентированного обучения;</li> <li>2. Корректировка учебных планов и программ: введение в школе 1 ступени за счет школьного компонента учебного плана третьего часа физкультуры; введение внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительного направления реализация планов индивидуального обучения для детей с ограниченными возможностями здоровья.</li> <li>3. Оптимальное использование содержания валеологического образовательного компонента в предметах, имеющих профилактическую направленность: физическая культура, окружающий мир.</li> </ol>

4. Безотметочное обучение в 1-х классах
5. Применение ИКТ с учетом требований СанПиН.
6. Специфика организации учебной деятельности первоклассников в адаптационный период уроков по отдельным предметам в адаптационный период: математика, окружающий мир, технология, физкультура, изобразительное искусство, музыка.
8. Реализация раздела «Я и мое здоровье» программы духовно-нравственного воспитания и развития личности: реализация плана мероприятий по профилактике детского травматизма; изучению пожарной безопасности; проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий: осенний кросс, спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья»; проведение дня здоровья; традиционных спорт-праздников: «Курс молодого бойца». «Малые зимние Олимпийские игры»; экскурсии в лес, парк; встречи с инспекторами ГИБДД, мед.работниками.

### **3 блок. Организация физкультурно-оздоровительной работы**

**Задача:** обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, их нормального физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры здоровья.

#### **Планируемый результат:**

эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях);

рациональная организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;

организация динамических перемен, физкультминутки на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;

регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

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

<p><b>Организация оздоровительно-профилактической работы</b></p>	<p><b>1.Медико-педагогическая диагностика состояния здоровья</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• медицинский осмотр детей, врачами-специалистами (педиатром, окулистом, отоларингологом, хирургом, неврологом);</li> <li>• медицинский осмотр детей и профилактическая работа стоматологического кабинета;</li> <li>• мониторинг состояния здоровья, заболеваемости с целью выявления наиболее часто болеющих детей; определение причин заболеваемости с целью проведения более эффективной коррекционной и профилактических работ;</li> <li>• диагностика устной и письменной речи (мониторинг речевого развития (логопедическое заключение)</li> </ul>
--	---

## **2. Профилактическая работа по предупреждению заболеваний:**

- сотрудничество с детским кабинетом при проведение плановых прививок (в т.ч. вакцинация против гриппа, клещевого энцефалита);
- профилактика простудных заболеваний;
- создание в школе условий для соблюдения санитарно-гигиенических навыков: мытья рук, переодевания сменной обуви, соблюдения требований к спортивной форме и т.д.;
- соблюдение санитарно-гигиенического противозидемического режима.

## **3. Максимальное обеспечение двигательной активности детей:**

- согласно письму МО РФ «Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы» (от 25.09.2000г. № 2021/11-13), проведение физкультминуток на каждом уроке продолжительностью по 1,5-2 минуты (рекомендуется проводить на 10-й и 20-й минутах урока). В комплекс физминуток включены различные упражнения с целью профилактики нарушения зрения, простудных заболеваний, заболеваний опорно - двигательного аппарата.
- согласно требованиям СанПиН 2.4.2.11784)2 п. 2,9.4., в середине учебного дня (после трех уроков) для первоклассников проводится динамическая пауза на свежем воздухе продолжительностью 40 минут;
- подвижные игры на переменах; ежедневная прогулка и спортивный час в группе продленного дня;
- внеклассные спортивные мероприятия;
- школьные спортивные кружки

## **4. Организация рационального питания предусматривает:**

назначение учителя, ответственного за организацию горячего питания в школе;

создание бракеражной комиссии в составе: медицинский работник школы, учитель, ответственный за организацию питания;

выполнение требований СанПиН к организации питания в общеобразовательных учреждениях;

соблюдение основных принципов рационального питания: соответствие энергетической ценности рациона возрастным физиологическим потребностям детей (учет необходимой потребности в энергии детей младшего школьного возраста); сбалансированность рациона питания детей по содержанию белков, жиров и углеводов для максимального их усвоения восполнение дефицита витаминов в питании школьников за счет корректировки рецептур и использования обогащенных продуктов; максимальное разнообразие рациона путем использования достаточного ассортимента продуктов и

	<p>различных способов кулинарной обработки; соблюдение оптимального режима питания.</p> <p>создание благоприятных условий для приема пищи (необходимые комплекты столовых приборов: ложки столовые, чайные, вилки; на столах салфетки; мытье рук перед едой) и обучение культуре поведения за столом;</p> <p>100%-ный охват обучающихся начальной школы горячим питанием;</p> <p>рейды комиссии по питанию с участием родителей с целью проверки организации питания обучающихся в школе (проверяют наличие документов, санитарное состояние столовой, анализ меню, анкетирование, опрос обучающихся).</p> <p><b>5. Работа психолого-педагогической и медико-социальной службы</b> организация работы ПМПк по психолого-медико-педагогическому сопровождению обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, трудностями в обучении и отклонениями в поведении.</p> <p><b>6. Работа логопедической службы</b> по рабочим программам для групповых и индивидуальных занятий «Коррекционно-развивающее обучение обучающихся с нарушениями чтения и письма».</p>
--	---

#### **4. блок Реализация дополнительных образовательных программ**

**Задача:** внедрить программы дополнительного образования по формированию ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс.

**Планируемый результат:**

- создание чёткого и устойчивого желания к соблюдению ЗОЖ;
- расширение знаний у учащихся и педагогов в сфере здоровьесбережения, «всеобуч» школьных работников по соблюдению ЗОЖ.

**Реализация этого блока зависит** от администрации образовательного учреждения, учителей начальных классов, учителей физической культуры, педагогов - психологов.

<p><b>Внедрение программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни</b></p>	<p>«Школы будущего первоклассника».</p> <p>Работа школьного психолога по коррекционно-развивающей программе по адаптации первоклассников к школе, по программе «Дорога в пятый класс».</p> <p>Реализация программ по Технике безопасности и Правилам дорожного движения.</p> <p>Формы организации занятий по программам дополнительного образования интеграцию в базовые образовательные дисциплины;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проведение часов здоровья;</li> <li>• факультативные занятия;</li> <li>• проведение классных часов;</li> <li>• занятия в кружках; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.</li> </ul>
---	---

#### **5. блок. Просветительская работа с родителями (законными представителями)**

**Задачи:** организовать педагогическое просвещение родителей

## Планируемый результат:

формирование общественного мнения родителей, ориентированного на здоровый образ жизни.

создание в семье благоприятной воспитывающей среды, способствующей улучшению межличностных отношений, повышению ответственности семьи за здоровье, физическое, эмоциональное, умственное и нравственное развитие школьников.

<b>1. Родительский всеобуч: просвещение через обеспечение литературой, размещение информации на сайте школы, сменных стендах</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Обсуждение с родителями вопросов здоровьесбережения в семье и образовательном учреждении, знакомство родителей с задачами и итогами работы школы в данном направлении на родительских собраниях, лекториях.</li><li>2. Обмен опытом семейного воспитания по ценностному отношению к здоровью в форме родительской конференции, организационно-деятельностной и психологической игры, собрания-диспута, родительского лектория, семейной гостиной, встречи за круглым столом, вечера вопросов и ответов, семинара, педагогического практикума, тренинга для родителей и другие.</li><li>3. Просвещение родителей через размещение информации на сайте школы, создание информационных стендов, книжных выставок: о нормативно – правовой базе по воспитанию ребенка, правовыми аспектами, связанными с ответственностью родителей за воспитание детей: статьями Конституции Российской Федерации; Семейного кодекса Российской Федерации; Закона "Об образовании", Устава школы (права и обязанности родителей); о социально-психологической службе; о литературе для родителей в библиотеке школы, о подготовке ребенка к школе; о режиме работы школы; о социально-психологической службе</li><li>4. Книжные выставки в библиотеке школы по вопросам семейного воспитания, индивидуальные консультации по подбору литературы.</li><li>5. Реализация цикла бесед для родителей:</li><li>6. Размещение информации на сменном стенде «Лучше быть здоровым!», «Береги здоровье смолоду».</li></ol>
<b>2 Просвещение через совместную работу педагогов и родителей</b>	Проведение совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований: «Веселые старты», « Осенний кросс», спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек в рамках месячника «Мой выбор», предупреждение травматизма, соблюдение правил безопасности и оказание помощи в различных жизненных ситуациях в рамках «Дня защиты детей».

## **6. блок. Управление реализацией программы формирования здорового и безопасного образа жизни.**

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

**Планируемый результат:** выявление имеющихся отклонений в реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Реализация этого блока зависит** от администрации образовательного учреждения

<p><b>1. Изучение и контроль за реализацией программы учебно-воспитательном процессе</b></p>	<p>1. Утверждение планов работы в рамках программы (План ПМПк, План мероприятий по технике безопасности, правилам дорожного движения)</p> <p>2. Создание материально-технической базы для реализации программы. Обеспечение специалистов нормативно-правовой методической литературой.</p> <p>3. Контроль за эффективностью использования оборудованных площадок, залов в целях сохранения здоровья обучающихся.</p> <p>4. Контроль за режимом работы специалистов службы.</p> <p>5. Организация проведение семинаров в рамках программы формирования здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>6. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм в обеспечении образовательного процесса.</p> <p>7. Проверка соответствия нормам и утверждение расписания школьных занятий.</p> <p>8. Контроль за качеством горячего питания обучающихся.</p> <p>9. Контроль за повышением квалификации специалистов.</p>
<p><b>2. Изучение и контроль взаимодействия с родителями</b></p>	<p>1. Информирование родителей о направлениях работы в рамках программы (управляющий совет, родительские собрания, сайт школы).</p> <p>2. Знакомство с нормативно-правовой базой.</p> <p>3. Организация тематических родительских собраний с привлечением специалистов ЦРБ.</p> <p>4. Совместное родительское собрание с администрацией школы по проблеме здоровьесбережения.</p> <p>5. Контроль за проведением классных родительских собраний, консультаций.</p>
<p><b>3. Управление повышением профессионального мастерства</b></p>	<p>1. Заседание методического совета о согласовании программы</p> <p>2. Теоретический семинар «Реорганизация учебно-воспитательного процесса при проведении урока с позиций здоровьесбережения».</p> <p>3. Семинар-практикум «Внедрение новых технологий и активных форм обучения как средства повышения качества ЗУН обучающихся».</p> <p>4. Педагогический консилиум «Проблемы школьной дезадаптации».</p> <p>5. Педагогический совет «Психологическая атмосфера на уроке».</p> <p>6. Заседание МО учителей начальных классов «Здоровье как одно из условий создания ситуаций успеха в обучении»</p> <p>Заседание МО классных руководителей «Классный час как одна из ведущих форм деятельности классного руководителя по формированию здорового образа жизни»</p>



**План работы по программе здоровьесбережения  
«Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни»**

№п.п.	Месяц	Мероприятия
1.	СЕНТЯБРЬ	<p>1. Обновление банка данных о заболеваемости учеников. Анализ заболеваний, динамика.</p> <p>2. Планирование работы учителей физ.культуры, технологии и ОБЖ</p> <p>3. День здоровья, посвящённый 80-летию освобождения Брянска.</p> <p>4. Оформление информационного стенда «Физкульт УРА!»</p> <p>5. Лекторий для родителей «Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении в рамках ФГОС»» (выступление на общешкольном род.собрании)</p> <p>6. Работа по мониторингу организации здоровьесберегающего урока.</p> <p>-рациональная плотность урока составляет не менее 60 % и не более 75-80 %;</p> <p>-в содержательной части урока включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;</p> <p>-рациональное распределение нагрузки в уроке.</p> <p>7. Физминутки (контроль, разработка комплексов, создание презентаций). Размещение информации на школьном сайте, странички «Здоровье».</p> <p>8.Участие в соревнованиях в зачёт спартакиады школьников</p>
2.	ОКТЯБРЬ	<p>1. Смотр-конкурс школьных кабинетов: соблюдение норм СанПин, требований гигиены и здоровьесбережения.</p> <p>2. Правила личной гигиены и их использование учащимися при посещении столовой, на переменах, контроль за наличием сменной обуви.</p> <p>3. Организация игр на переменах дежурным классом</p> <p>4. Работа спортивных кружков, секций ОФП (контроль).</p> <p>5.Обеспечение требований техники безопасности на уроках и во внеурочной деятельности (контроль)</p> <p>6. Работа по мониторингу организации здоровьесберегающего урока.</p> <p>-количество видов учебной деятельности не менее 4-7, а их смена осуществляться через 7-10 мин.</p> <p>-в урок включены виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления;</p>

		7. Школьные соревнования по мини-футболу. Освещение на информативном стенде «Футбол – для всех».
3.	НОЯБРЬ	<p>1. Каникулы: «Осенний лагерь здоровья» (организация полосы выживания, «веселых стартов, поход в лес, Спортивные эстафеты, круглые столы «Активный образ жизни»).</p> <p>2. Разучивание русских народных игр с учащимися.</p> <p>3. Турниры по шашкам и шахматам (1-4, 5-8, 9-11 классы)</p> <p>4. Оформление стенда «Наркотики и статистика». Всероссийская акция «Спорт против наркотиков»</p> <p>5. Работа по мониторингу организации здоровьесберегающего урока.</p> <p>-в течение урока использование не менее 2-х технологий преподавания</p> <p>-обучение проводится с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.);</p> <p>6. Лекторий для родителей «Уроки физкультуры: нужны ли они школьнику?»</p> <p>7. Охват горячим питанием учащихся, калорийность блюд, нормы питания (контроль)</p>
4.	ДЕКАБРЬ	<p>1. Подготовка и проведение курса лекций по проблеме своевременного предупреждения вирусных заболеваний.</p> <p>2. День здоровья: лыжные эстафеты.</p> <p>3. Путешествие в страну Здоровья «В страну Неболейку по маршруту здоровья» в ГПД (1-4 кл)</p> <p>4. Работа по мониторингу организации здоровьесберегающего урока. Физминутки на уроках</p> <p>5. Анализ занятости учащихся физкультурой и спортом:</p> <p>-определение группы здоровья</p> <p>-занятость в спортивных секциях в школе, в спортивной школе, секциях города.</p> <p>6. Организация постоянно действующего семинара для 5-6 классов «Творим здоровье души и тела»</p> <p>7. Школьные соревнования по настольному теннису. Освещение результатов на информативном стенде.</p> <p>8. Физзарядка. Организация активного отдыха на переменах (контроль)</p>
5.	ЯНВАРЬ	<p>1. Зимние каникулы: спортивная программа.</p> <p>2. Работа по мониторингу организации здоровьесберегающего урока.</p> <p>-создание благоприятного психологического климата и эмоциональные разрядки</p> <p>-включение технологических приёмов и методов, способствующих самопознанию, самооценке учащихся;</p> <p>3. Школьные соревнования по лыжным гонкам. Освещение результатов на информативном стенде.</p> <p>4. Охват горячим питанием учащихся, калорийность блюд, нормы</p>

		<p>питания (контроль).</p> <p>-Витаминизация блюд.</p> <p>-Профилактическая работа во время эпидемии гриппа.</p> <p>-Участие в соревнования в зачёт спартакиады школьников</p>
6.	ФЕВРАЛЬ	<p>1. Работа по мониторингу организации здоровьесберегающего урока.</p> <p>-осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей;</p> <p>2. Участие в зимних соревнованиях в зачёт спартакиады школьников.</p> <p>3. Участие в «Лыжне России»</p> <p>4. Спортивные мероприятия в рамках месячника оборонно-массовой работы. Неделя юного патриота (военно-спортивная игра).</p>
7.	МАРТ	<p>1. Проблема охвата горячим питанием учащихся, калорийность блюд (контроль). Витаминизация блюд.</p> <p>2. Школьная акция «Школа - территория здоровья»</p> <p>3. Конкурс плакатов «Мы за жизнь».</p> <p>4. Работа по мониторингу организации здоровьесберегающего урока.</p> <p>-проведение целенаправленной рефлексии в течение всего урока и в итоговой его части</p> <p>5. Диагностика интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы учащихся 8-10 кл.</p> <p>6. Оказание консультативной помощи семьям.</p> <p>8. Участие в соревнования в зачёт спартакиады школьников</p>
8	АПРЕЛЬ	<p>1. Правила личной гигиены и их использование учащимися при посещении столовой, на переменах (контроль)</p> <p>2. Школьный турнир по волейболу.</p> <p>3. Подведение итогов мониторинга организации здоровьесберегающего урока.</p> <p>4. Проведение мониторинга среди учащихся о результатах работы программы.</p> <p>5. Школьные соревнования по легкой атлетике. Освещение результатов на информативном стенде.</p> <p>6.Физзарядка. Организация активного отдыха на переменах (контроль)</p>
9.	МАЙ	<p>1. Общешкольное родительское собрание «Нам стоит подвести итог...»</p> <p>2. Конкурс сочинений «Почему я выбираю здоровый образ жизни». Размещение на школьном сайте.</p> <p>3.Методические рекомендации кл. руководителям по формированию у учащихся гигиенических навыков. Размещение на сайте страничке «Здоровье»</p> <p>4.Участие в соревнования в зачёт спартакиады школьников</p>
10.	ИЮНЬ	<p>1. Помощь при организации летнего отдыха учащихся. Летний</p>

		лагерь здоровья. 2. День здоровья: «Лагерной смене – Ура!» 3. Оформление стенда «Правила безопасности на воде», ПДД «Берегись автомобиля»
--	--	--