**Приложение № 1**

**Программа**

**формирования экологической культуры, здорового безопасного образа жизни**

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 общего образования.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования являются:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированного в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993 «О введении в действие СанПин 2.4.2.28.21-10»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);
* Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);
* О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

**Факторы, оказывающие существенное влияние на состояние здоровья детей:**

* неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
* факторы риска, имеющие место в образовательном учреждении, 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, обусловливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагополучных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
* активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
* особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

**Задачи формирования экологической 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;
* формировать представления об основах экологической культуры на примерах экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
* 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 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.

**Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни призвана обеспечивать**:

* формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
* пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
* формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;
* формирование установок на использование здорового питания;
* использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
* соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
* формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
* становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
* формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
* формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
* формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

**Направления реализации программы**

**1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.**
В образовательном учреждении созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.
В учреждении работает пищеблок, позволяющий организовать сбалансированное 3-х разовое горячее питание.

В ОУ работают спортивный и музыкальный залы, оборудованные необходимым игровым и спортивным инвентарём. Занятия физической культурой в каждом классе по 2 учебных часа в неделю, вместо третьего часа физкультуры проводятся занятия по хореографии. Для снятия утомляемости во второй половине дня в 1 – 3 классах проводится кружок «Аэробика».

Эффективное функционирование созданной здоровьсберегающей инфраструктуры в ОУ поддерживает учитель физической культуры, имеющий I квалификационную категорию и постоянно повышающий уровень своей квалификации и педагог дополнительного образования, имеющий I квалификационную категорию.

**2. Использование возможностей УМК в образовательном процессе.**

Программа формирования экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализована с помощью предметов УМК «Перспектива» и «Планета знаний». Для формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни в  системе учебников предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание предоставляет возможность обсуждать с детьми проблемы, связанные с безопасностью и здоровьем, активным отдыхом.

В курсе **«Окружающий мир»** для формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни в учебниках предусмотрены соответствующие темы и ориентиры. Так, с 1 класса широко используется богатый здоровьеформирующий потенциал детских игр народов России. Введена тема «Моя семья – часть моего народа». В учебнике 1 класса в разделе «Человек и информация»  показаны важные для безопасного передвижения по улицам и дорогам знаки дорожного движения. Во 2 классе – это повторяющаяся тема «Будь здоров!». В 3 классе в разделе «Дом как мир» эту задачу решает ряд тем («Детские игры – школа здоровья», «Строение тела человека», «Как работает наш организм», «Что такое гигиена», «Наши органы чувств», «Школа первой помощи», «Здоровью цены нет»). Дополнительно ученики изучают темы «Охрана природы в культуре народов России и мира». В 4 классе вопрос об охране здоровья рассматривается в темах, посвященных Конституции России и правам ребенка в разделе «Мы – граждане единого Отечества», и в разделе «Мы строим будущее России». Для формирования установки на воспитание экологической культуры предусмотрены соответствующие темы о роли растений и животных в жизни людей, о бережном отношении человека к растениям и животным. О влиянии человека на природные сообщества, землю.

В курсе **«Технология»**  при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним.

 В курсе **«Физическая культура»** весь материал учебника (1–4 кл.) способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все подразделы книги, но особенно те, в которых сообщаются сведения по освоению и соблюдению режима дня, личной гигиены, закаливания, приема пищи и питательных веществ, воды и питьевого режима, необходимости оказания первой помощи при травмах.

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

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работе педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха. В ОУ в первой половине дня спланированы две большие перемены, на одной из которых ученики завтракают, а на другой – организуются подвижные игры. Во второй половине дня предусмотрены две длительные прогулки на свежем воздухе.
Организация образовательного процесса строится с учетом гигиенических норм и требований к орга­низации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).

В учебном процессе педагоги применяют методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся.

Используемый в ОУ учебно-методический комплекс позволяет это сделать благодаря тому, что он разработан с учетом требований к обеспечению физического и психологического здоровья детей, здорового и безопасного образа жизни. В основу УМК положен деятельностный метод обучения, позволяющий ученику занимать активную позицию, тем самым, развивая свой интерес к познанию, т.е. традиционная технология объяснительно-иллюстративного метода обучения заменена технологией деятельностного метода.Система построения учебного материала позволяет каждому ученику поддерживать и развивать интерес к открытию и изучению нового. В учебниках задания предлагаются в такой форме, чтобы познавательная  активность,  познавательный интерес и любознательность ребенка переросли в потребность изучать новое, самостоятельно учиться. В учебниках системно выстроен теоретический материал, к которому предложены практические, исследовательские и творческие задания, позволяющие активизировать деятельность ребенка, применять полученные знания в практической деятельности, создавать условия для реализации творческого потенциала ученика.

В учреждении соблюдаются все требования к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств. Работа с дисплеем 1-3 класс не более 10 мин., в  4 классе - 15 мин.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности индивидуальные осо­бенности развития учащихся: темпа развития и темп деятельности (разноуровневые задания для самостоятельной работы, создание ситуаций выбора учащимися заданий, форм их представления и т.д.)

**4. Организация физкультурно-оздоровительной работы**

Система физкультурно-оздоровительной работы в учреждении направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Сложившаяся система включает:

* полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях, кружках и т. п.);
* рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
* организацию физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
* организацию детей для участия в спортивных секциях ДООЦ;
* регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, походов и т. п.).

**Основные направления просветительской и мотивационной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направление деятельности** | **Задачи** | **Содержание** |
| Санитарно-просветительская работа по формированию здорового образа жизни | 1.Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни.2.Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности.3.Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни. | - проведение уроков здоровья; акций, направленных на формирование ЗОЖ-проведение классных часов и общешкольных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности. |
| Профилактическая деятельность | 1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья. 2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья.3. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу.4. Профилактика травматизма. | – система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье; – система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки классных комнат; соблюдение санитарно-гигиенических требований; – система мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми;– профилактика утомляемости: проведение подвижных перемен; оборудование зон отдыха. |
| Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа | 1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта.2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.  | – увеличение объёма и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в ОУ: организация подвижных игр; соревнований, дни здоровья.– привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми родителей. |

**Содержание работы по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования.**

Системная работа на ступени начального общего образования по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков — по созданию здоровьесберагающей инфраструктуры, рациональной организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся, эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, реализации образовательной программы и просветительской работы с родителями (законными представителями) и должна способствовать формированию у обучающихся ценности здоровья, сохранению и укреплению у них здоровья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Э№** | **Наименование мероприятий** | **Сроки****реализации** | **Исполнитель** |
| **1. Здоровьесберегающая инфраструктура** |
| 1.1 | Приведение в соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся | август | Классные руководители, воспитатели ГПД, заместитель директора по АХЧ  |
| 1.2 | Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиНа | в течение года  | Администрация,Медицинский работник  |
| 1.3 | Необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи | по мере необходимости | Заместитель директора по АХЧ  |
| 1.4 | Организация качественного горячего питания учащихся. | в течение года  | Администрация, педагоги,работники столовой |
| 1.5 | Обновление необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём кабинетов, спортивного зала, спортплощадки  | по мере необходимости | Заместитель директора по АХЧ  |
| 1.6 | Оснащение медицинского кабинета необходимым оборудованием | постоянно  | Заместитель директора по АХЧ  |
| 1.7 | Обеспечение необходимыми кадровыми ресурсами | по мере необходимости | Директор МБОУ «НОШ г.Бодайбо» |
| **2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся** |
| 2.1 | 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 | постоянно | Педагогические работники и обслуживающий персонал |
| 2.2 | Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся | постоянно | Педагоги  |
| 2.3 | Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств | постоянно | Педагоги  |
| 2.4 | Индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования | постоянно | Педагоги  |
| **3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы** |
| 3.1 | Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья на уроках физкультуры. | в течение года | Учитель физической культуры |
| 3.2 | Рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования | в течение года | Администрация, учитель физической культуры |
| 3.3 | Организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности | в течение года | Учителя, воспитатели ГПД |
| 3.4 | Организация работы по вовлечению детей в спортивные секции  | в течение года | Классные руководители и воспитатели ГПД |
| 3.5 | Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.) | в течение года | Заместитель директора по УВР, учитель физической культуры,  |
| **4. Реализация дополнительных образовательных программ** |
| 4.1 | Внедрение в систему работы ОУ программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс | постоянно | Администрация, педагогические работники |
| 4.2 | Проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п. | в течение года | учитель физической культуры, классные руководители |
| **5. Организация учебной, внеурочной и внеклассной деятельности** |
| 5.1 | Интеграция в базовые образовательные дисциплины | постоянно | Учителя |
| 5.2 | Проведение часов здоровья, проведение классных часов | в течение года | Классные руководители |
| 5.3 | Занятия в кружках, секциях, детских объединениях | в течение года | Учителя, руководитель кружков |
| 5.4 | Проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п. | в течение года | Классные руководители, учитель физической культуры |
| 5.5 | Организация дней здоровья. | в течение года | Учитель физической культуры, классные руководители, воспитатели ГПД |
| **6. Просветительская работа с родителями (законными представителями)** |
| 6.1 | Лекции на родительских собраниях, консультации по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п. | в течение года |  Учитель физической культуры, классные руководители. |
| 6.2 | Организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п. | в течение года | Заместитель директора по УВР, учитель физической культуры, классные руководители, воспитатели ГПД. |

***Предполагаемый результат реализации программы:***

* стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
* сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
* активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
* рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
* высокий уровень сплочения детского коллектива;
* активное участие родителей в делах класса;
* способность выпускника начальной школы соблюдать правила ЗОЖ.

***Связи, устанавливаемые для реализации программы***

 Внутренние: учитель физкультуры, психолог, воспитатели ГПД, классные руководители.

Внешние: детская библиотека, спортивные секции, ДООЦ, краеведческий музей им. В.Ф.Верещагина. ДДТ, Станция юных натуралистов г. Бодайбо, визит-центр заповедника «Витимский»,

***Критерии результативности:***

* автоматизм навыков личной гигиены;
* эффективность программы оценивается по результатам диагностики «Сформированность навыков ЗОЖ»

**Мероприятия по реализации школьной программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды и формы деятельности (урочной и внеурочной)** | **Планируемые результаты** |
| **Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся**  | **Просветительская работа с учащимися** | **Просветительская работа с родителями учащимися** | **Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы** | **Реализация дополнительных программ** |
| **1 класс** |  |
| Введение в учебный процесс динамической паузыПроведение физкультминуток.Создание уголка здоровья в классе | Классные часы: «Если хочешь быть здоров», «Поведение в школе. Я ученик», «Правильная осанка». «Личная гигиена и зарядка» «В гостях у Мойдодыра. Что может случиться с грязнулей», «Одевайся по сезону», «Забота о глазах».Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни». Беседа «О пользе физической культуры», «Как вести себя, если ты дома один», «Соблюдай режим дня», «Чтобы зубки не страдали» | Беседа с родителями «Наши дети стали первоклассниками» Беседа с родителями «О профилактике гриппа и ОРВИ» Встреча с психологом «Гиперактивный ребенок», «Школьная утомляемость и психическое здоровье» | Участие в общешкольном Дне здоровья.Участие в акции «Мы за здоровый образ жизни».Спортивные соревнования «Веселые старты»  Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья». | Занятие в спортивных кружках и секциях  | * формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня).
 |
| **2 класс** |  |
| Проведение физкультминуток.Организация подвижных перемен на свежем воздухе.Проведение утренней зарядки Создание уголка здоровья в классе. | Встречи с мед.работником «Чем опасны грязные руки». Кл. час «Для чего нужны слезы, брови и ресницы», «Что мы знаем о компьютере. Друг он нам или враг?».Беседа «Осторожно – лекарства! Правила на всю жизнь»Классный час с психологом «Все мы такие разные».Конкурс "Как проводить свободное время",Конкурс рисунков «Я - за здоровый образ жизни Встречи с работниками ГИБДД, МЧС. | Лекторий для родителей «Что должны есть наши дети»Беседа с родителями «О профилактике гриппа и ОРВИ»«Распорядок дня ребёнка», «Особенности психофизического развития детей разных возрастных групп». | Прогулки на воздухе «Строим снежную крепость». День здоровья с участием родителей. Спортивные соревнования «Вперед, мальчишки»  | Цикл бесед «Безопасность дорожного движения».2.Занятие в спортивных кружках и секциях. | * осознание ценности человеческой жизни;
* элементарные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, и т.д.)
 |
| **3 класс** |  |
| Проведение физкультминуток.Организация подвижных перемен на свежем воздухе.Проведение утренней зарядки Создание уголка здоровья в классе | Встреча с медработником «О рациональном питании»Кл. час с психологом «Все мы такие разные»Классные часы «Человек есть часть природы», «Откуда приходит инфекция», «Почему мир цветной»; «Красный, желтый, зеленый»; и др. | Занятия для родителей «Наши дети должны быть здоровы и физически и духовно».Беседа с родителями «О профилактике гриппа и ОРВИ»,«Профилактика стрессов», «Режим школьника», «Компьютерные игры и здоровье» | Прогулки на воздухе «Строим снежную крепость». Спортивные соревнования «Вперед, мальчишки»  | 1. Цикл бесед «Безопасность дорожного движения»2.Занятие в спортивных кружках и секциях. | * осознание ценности человеческой жизни;
* элементарные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
 |
| **4 класс** |  |
| Проведение физкультминуток.Организация подвижных перемен на свежем воздухе.Проведение утренней зарядки Создание уголка здоровья в классе | Проектная деятельность учащихся «Создаем зеленые зоны отдыха»Классный час с психологом «Об удивительных тайнах рождения»Классные часы: "Лекарственные растения"; «Обоняние» «Курение и здоровье»;«Вредные привычки»;«Лекарство – друг или враг», «Личная гигиена. Несъдобный грибок. Что такое перхоть» . | Беседы с родителями «Как научить ребенка быть осторожным», «О профилактике гриппа и ОРВИ», «Пропаганда здорового образа жизни в семье», «Переход в среднее звено и психологическое здоровье ученика» | Прогулки на воздухе «Мы строим снежную крепость».  Спортивные соревнования «Вперед, мальчишки» Спортивные соревнования работников ОУ и учеников 4 класса. | 1. Цикл бесед «Безопасность дорожного движения»2.Занятие в спортивных кружках и секциях. | * формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
* наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, и т.д.)
* представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
 |

**Программное содержание по классам**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Класс*** | ***Содержательные линии*** |
| *1класс* | Овладение основными культурно – гигиеническими навыками: я умею, я могу, сам себе я помогу, навыки самообслуживания, какая польза от прогулок, зачем нам нужно быть здоровым, спорт в моей жизни.Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью правильный режим дня, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух, спорт в моей жизни. |
| *2 класс* | Мы за здоровый образ жизни, особенности физиологического и психологического здоровья мальчиков и девочек, основные способы закаливания, спорт в моей жизни, в моей семье, правила безопасного поведения. |
| *3 класс* | Осознание правильного и здорового питания, витамины в моей жизни, правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения. |
| *4 класс* | Спорт в моей жизни, нет вредным привычкам, роль физкультуры и спорта в формировании правильной осанки, мышечной системы, иммунитета, быть здоровым – это здорово! |

**Деятельность по реализации программы**

**1 класс:**

- Самые полезные продукты. Экскурсия в пищеблок

- Как правильно есть. Игра «Чем не стоит делиться?»

- Где найти витамины весной? Игра «Вкусные истории».

- И снова все о витаминах «Витаминная радуга»,  конкурс рисунков.

- Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты.

- Конкурс - соревнование «Овощной салат».

Деятельность по реализации программы через:

 - систему мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье.

– систему мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки классных комнат, школы; соблюдение санитарно-гигиенических требований.

– систему мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми. Экскурсия «Мы идем по улице».

– профилактику утомляемости: проведение подвижных перемен; оборудование зон отдыха.

А также увеличение объёма и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе, организация подвижных игр; соревнований по отдельным видам спорта; дни здоровья. Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми родителей.

***Творческие конкурсы***

***-*** рисунков «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Мы здоровыми растем», «Физкульт-ура!»

- поделок «Осенние поделки из природного материала», «Делаем сами своими руками».

- Фотовыставки: «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»;

- сочинение сказок «О значимости здорового образа жизни», «В здоровом теле здоровый дух!».

***Праздники здоровья***

*1-й класс –* «Друзья Мойдодыра» (утренник).

*2-й класс –* «С режимом дня друзья!» (устный журнал).

*3-й класс –* «Парад увлечений»

*4-й класс –* «Нет вредным привычкам!»

***Встречи с медицинским работником:***

*1 класс*

1. Чистота – залог здоровья.

2. Гигиена питания.

3. Береги свои зубы.

4. Внимание, клещ!

*2 класс*

1. Профилактика простудных заболеваний.

2. Витамины вокруг нас.

3. Первая помощь при обморожении.

4. Закаливание.

*3 класс*

1. Профилактика ОРВИ.

2. Профилактика кишечных заболеваний.

3. Профилактика эмоциональных стрессов (обидчивость, страх, раздражительность).

4. Что надо знать о туберкулезе.

*4 класс*

1. Береги здоровье смолоду!

2. Вредные привычки.

3. Профилактика алкоголизма и табакокурения.

4. Профилактика наркомании.

***Экскурсии***

*1-й год –* «Мы идем по улице»

*2-й год –* в стоматологический кабинет

*3-й год –* в аптеку

*4-й год –* в пожарную часть.

***Работа с родителями****.*

**Главная задача** – сформировать здоровый досуг семьи.

*Тематика родительских собраний*

*1-й год.* Здоровье ребенка – основа успешности в обучении. Режим дня в жизни школьника

*2-й год.* Путь к здоровью. Что нужно знать родителям о физиологии младших школьников.  (Полезные советы на каждый день).

*3-й год.* Спортивные традиции нашей семьи (круглый стол). Эмоциональное состояние.

*4-й год.* Как уберечь от неверного шага? (Профилактика вредных привычек).

***Ежегодно****:* Итоговое собрание «Неразлучные друзья – родители и дети». Парад достижений учащихся.

***Тематика консультативных встреч с родителями:***

Гигиенические требования к организации домашней учебной работы.

Комплекс микропауз при выполнении домашней работы.

От чего зависит работоспособность младших школьников.

Утомляемость младших школьников, способы предупреждения утомляемости.

Профилактика близорукости.

Профилактика нарушения осанки.

Упражнения на развития внимания.

Упражнения на развитие зрительной и слуховой памяти.

Упражнения на развитие логического мышления.

Предупреждение неврозов.

***Циклограмма работы класса***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ежедневно***  |  Контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью, охват горячим питанием, выполнение динамических, релаксационных пауз, профилактических упражнений и самомассажа на уроках, прогулки. |
| ***Еженедельно*** | Работа в кружках, спортивных секциях, проведение уроков на свежем воздухе. |
| ***Ежемесячно*** | Консультационные встречи с родителями, диагностирование, генеральная уборка классной комнаты. |
| ***Один раз в четверть*** | Встречи с медицинским работником, с работником ГИБДД, классные семейные праздники, родительские собрания. |
| ***Один раз в год*** | Медицинский осмотр, операция «Витаминный чай», заполнение паспорта здоровья, профилактика гриппа и других вирусных инфекций, День здоровья, праздник здоровья. |

**Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения включает:**

- 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;

- организация качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков;

- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;

- наличие медицинского персонала;

- наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (учителя физической культуры, медицинские работники).

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию образовательного учреждения.

**Формы работы:**

* Творческие мастерские
* Индивидуально групповые занятия с учащимися
* Спортивные конкурсы, акции
* Участие в олимпиадах
* Информационные и просветительские часы, беседы
* Индивидуальное психолого-педагогическое консультирование
* Спортивные кружки, секции
* Проведение часов здоровья
* Организация Дней здоровья