

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
· протокол №1
от «31» августа 2017г.

УТВЕРЖДАЮ:
приказ № 268
от «31» августа 2017г.
Директор школы З.К. Качаева



Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни на 2017-2022 гг.

Введение.

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. 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;

Формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни **положены принципы:**

- *актуальности.* Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;
- *доступности.* В соответствии с этим принципом обучающимся предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие.
- *положительного ориентирования.* В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;
- *последовательности* Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;
- *системности* определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

– *сознательности и активности* направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.08.1997 г. № 1036 «Об утверждении Правил оказания услуг общественного питания» (ред.21.05.2001, № 389);
- Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях» Санитарно-эпидемиологических правил СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов продовольственного сырья (с изменениями от 01.04.2003 г.);
- Методические указания по организации рационального питания учащихся в общеобразовательных школах, утвержденных Приказом Министерства торговли СССР от 26.12.1985 г. № 315;
- Нормативные акты и технологических нормативы, действующие в общественном питании.

1. Цели и задачи Программы

Цель программы:

Создать систему мер по охране и укреплению здоровья школьника, через использование педагогических технологий и методических приемов.

Задачи:

- Ø сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- Ø научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- Ø сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- Ø активизировать участие педагогов в эффективном использовании здоровьесберегающих технологий в школьных программах.
- Ø разнообразить формы работы по формированию у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья.
- Ø обеспечить оздоровительными видами деятельности режим дня школьника.

2. 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 школе работает столовая, позволяющая организовывать горячие завтраки и обеды в урочное время.

Организация рационального питания.

Хорошо известно, что любая, особенно белковая и витаминная недостаточность питания, способна резко затормозить процессы роста и развития, ухудшить психофизическое состояние развивающегося организма. Недополучение ребенком белковой и витаминной пищи сочетается с низким уровнем благосостояния семьи. Исходя из чего, мы определили, что зону риска по характеристике полноценного питания составляют 219 малообеспеченных семей.

Площадь школьной столовой рассчитана на 100 мест, что позволяет обеспечить одноразовым горячим питанием по специально разработанному графику питание классами во время перемен.

Технологическое и холодильное оборудование находится в удовлетворительном состоянии. В столовой используется следующее оборудование:

Плита эл.4-х конфорочная.

Мармит 1-х блюд Белла-Нота 2005

Мармит 2-х блюд Белла-Нота 2005

Водонагреватель Ariston NTS 100 SUR

Ванна моечная 1-но секционная ВСМ – 1/430

Стол разделочный пристенный СРОБ-ЮОО (1000x600x870)

Водонагреватель 100л

Холодильник

Морозильная камера

Машина картофелеочистительная типа МОК

Сковорода электрическая СЭЧ-0,45

Шкаф жарочный электрический ШЖЭ-ОО

Универсальная кухонная машина УКМ 06

Мясорубка для измельчения мяса на фарш

Санитарно - гигиеническое обеспечение безопасности питания осуществляется на основании постановления 34654 от 22.05.03г «О введении в действие правил и нормативов САНПИН 2.3.2.1324-03».

Работники столовой выполняют гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов в соответствии с правилом 2.3.2. «Продовольственные и пищевые продукты», а также приложение №1-5 к СанПиН 2.3.2. 1324-03 «Условия хранения, сроки годности особо скоропортящихся продуктов при температуре (4+/-2 град. С°).

Продукты транспортируются в соответствии с правилами 3.4. №Требования к транспортировке пищевых продуктов» (СанПиН 2.3.2. 1324-03).

Производство продукции осуществляется в соответствии с установленным порядком и на технологическом оборудовании, отвечающим требованиям нормативной документации.

Организация общественного питания соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья (санитарно-эпидемиологические правила СП 2.3.6. 1079-01).

В школе работает оснащенный спортивный зал, имеется спортивная площадка, стадион, оборудованные необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём. Занятия в каждом классе по 3 учебных часа в неделю. Для учащихся 1 класса внеурочная деятельность - подвижные игры. Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает квалифицированный состав учителей физической культуры, которые постоянно повышают уровень квалификации.

В школе работает медицинский кабинет.

2. 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. Программа формирования экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью предметов УМК. 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 в рубрике «За страницами учебника». Так, с 1 класса широко используется богатый здоровьесформирующий потенциал детских игр народов России. 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»). 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» (тема «Хороша честь, когда есть, что есть», посвященная продовольственной безопасности страны и производству экологически чистых продуктов сельского хозяйства как основы полноценного питания, необходимого для сохранения здоровья человека).

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 учебнике 1 класса в разделе «Человек и информация» показаны важные для безопасного передвижения по улицам и дорогам знаки дорожного движения, а также таблица с важнейшими номерами телефонов, которые могут потребоваться ребенку в критической ситуации.

В курсе «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.

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 школе 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.

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 школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Сложившаяся система включает:

полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);

рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;

организацию занятий по лечебной физкультуре;

организацию часа активных движений - динамической паузы ;

организацию 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 здоровья, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работы педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

4. Реализация дополнительных образовательных программ

Ведущую роль в организации свободного времени ребенка играет школа, реализующая принцип единства учебной и внеучебной работы. Центральное звено этой работы - система дополнительного образования.

В школе созданы и реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Система дополнительного образования построена по направлениям:

- Спортивно - оздоровительное
- Общекультурное
- Общеинтеллектуальное
- Социальная деятельность
- Духовно-нравственное

5. Просветительская работа с родителями (законными представителями).

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

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов;
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;

Примерная тематика бесед с родителями

1- 2 класс:

- Забота государства о здоровье подрастающего поколения.
- Содружество врача, педагога и семьи в гигиеническом обучении и воспитании учащихся начальных классов.
- Профилактика уличного травматизма.

3- 4 класс:

- Психологические особенности детей младшего школьного возраста.
- Особенности физического развития младших школьников.
- Профилактика бытового травматизма.

5- 6 класс:

- Гигиена мальчиков и гигиена девочек.
- Основные принципы режима для младшего школьника.

7- 8 класс:

- Гигиенические требования к детской одежде и обуви.
- Гигиена питания.
- Возрастные особенности подросткового периода.

9-10 класс:

- Профилактика наркомании, табакокурения.
- Поиск понимания в общении.

11 класс:

- Половое воспитание детей старшего школьного возраста.
- Уголовная ответственность несовершеннолетних.
- Профилактика наркомании, табакокурения и предупреждения асоциального поведения обучающихся.

Мероприятия программы здорового и безопасного образа жизни

п/п	Наименование мероприятий	Сроки реализации	Исполнители
1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья школьников в школе			
1.1	Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиНа; Своевременный ремонт здания и оборудования, регулярная корректировка инструкций по ТБ, инструктирование; Работа по благоустройству территории и помещений школы.	Систематически Ежегодно Ежегодно	Администрация школы, Зам. директора по АХЧ
1.2	Проведение экспертной оценки хода реализации инновационных педагогических технологий	Ежегодно	Администрация школы
1.3	Развитие материально-технической базы школы: - пополнение спортивного оборудования; - приобретение учебно-методической литературы.	2017- 2022г. 2017- 2022г.	Администрация школы, Зам. директора по АХЧ
1.4	Переподготовка и повышение квалификации педагогов по вопросам культуры сбережения здоровья. Повышение уровня знаний педагогического коллектива школы через семинары, лекции и другие формы работы.	Ежегодно	Администрация школы.
1.5	Разработка и издание методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий на различных уроках, диагностических, оздоровительных программ.	Ежегодно	Педагогический совет, ШМО учителей начальных классов
2. Организация и проведение диагностических мероприятий			
2.1	Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся, учебной нагрузки; здоровья учителей.	Ежегодно	Администрация школы, медицинский работник
2.2.	Оформление документации: - листки здоровья в классных журналах; - медкарты на каждого ребенка.	Ежегодно	Медицинский работник
2.3	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и учителей на основе комплексной оценки.	Ежегодно	Администрация школы, медицинский работник

3. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий для обучающихся.			
3.1.	Обеспечение качественного и рационального питания школьников и педагогов.	Систематически	Директор ОУ, шеф-повар
3.2.	Работа по профилактике и коррекции нарушения зрения у школьников.	Ежегодно	Медицинский работник
3.3.	Проведение физкультминуток на уроках, подвижных перемен, увеличение уроков физкультуры.	Систематически	Учителя физкультуры Учителя-предметники
3.4	Проведение динамических пауз в 1-х классах	Систематически	учителя 1-х классов
3.5	Проведение дней здоровья	2 раза в год	Учителя физкультуры
3.6	Проведение школьной спартакиады	Ежегодно	Учителя физкультуры
3.7	Проведение профилактической работы по искоренению вредных привычек у учащихся.	Ежегодно	Зам. директора по ВР, классные руководители

3. Ожидаемые результаты от внедрения Программы:

Показателем успешности (индикатором) проводимой спортивно-массовой и оздоровительной работой является положительная динамика участия в массовых спортивных мероприятиях.

Показателями эффективности реализации Программы являются следующие достижения:

- разработка новых физкультурно - образовательных технологий и методики проведения внеурочной деятельности;
- составление паспортов здоровья обучающихся школы;
- обновление спортивного инвентаря;
- улучшение условий для занятий физической культурой в урочной и внеурочной деятельности;
- создание Банка данных о динамике здоровья обучающихся (приложение);
- рост качества образования.

Наличие системы обобщения и распространения позитивного опыта работы будет осуществляться через:

- размещения просветительской информации на сайте школы;
- трансляции передового педагогического опыта через сайты учителей.