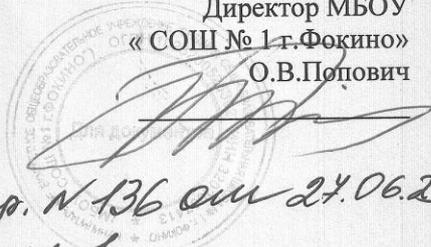


Принято
на заседании педагогический совет
протокол № 20
от «27» 06 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«СОШ № 1 г. Фокино»
О.В. Попович



пр. № 136 от 27.06.23
прим. 1

ПРОГРАММА
«ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ
ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ
ШКОЛЬНИКОВ»

2023 г.

ВВЕДЕНИЕ

Известно, что кризис здоровья детей, подростков и молодёжи в России угрожает национальной безопасности, экономическому и социальному развитию, обороноспособности страны. Масштабы и последствия нарушения здоровья новых поколений огромны. Эти проблемы лежат в сфере жизненных интересов общества, семьи, личности. Состояние здоровья детей и подростков по оценкам специалистов зависит на 20-40% от состояния окружающей среды, на 15-20% от генетических факторов, на 10% от деятельности служб здравоохранения и на 25-50% от образа жизни.

Человек - высшее творение природы. Но для того чтобы сполна наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию - быть здоровым. В связи с этим целостный взгляд на индивидуальное здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия:

- **Соматический компонент** - текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.
- **Физический компонент** - уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.
- **Психический компонент** - состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.
- **Нравственный компонент** - комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Образ жизни – понятие, характеризующее особенности повседневной жизни людей, охватывающее труд, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в политической и общественной жизни, нормы и правила поведения людей, умения и навыки в области укрепления собственного здоровья, медицинскую активность. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) должен стать потребностью каждого современного человека. Для этого необходимо изменить общественное отношение к здоровью, повысить персональную ответственность.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Данная программа рассчитана на 5 лет.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени начального общего образования 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;
- активно формируемые в школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся школьного возраста к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Здоровье учащихся – одна из острых проблем современной жизни. И решить эту проблему поможет систематическое образование подрастающего поколения в области здоровья и здорового образа жизни. Современные взгляды на данную проблему показывают, что здоровье каждого человека, прежде всего, зависит от усилий, которые он прилагает для укрепления своего здоровья, и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы ЗОЖ.

Здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребёнка. Чтобы успешно справиться с этой задачей, необходимо иметь теоретическую и практическую подготовку в этих вопросах. Наука предлагает следующие принципы, на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

1. Системный подход.

- Человек представляет собой сложную систему. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с нравственностью ребёнка.
- Успешное решение задач воспитания ЗОЖ возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.

Роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребёнка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству.

2. Деятельностный подход.

Культура в области ЗОЖ осваивается детьми в процессе совместной деятельности, в том числе и с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

3. Принцип «Не навреди!»

Этот принцип предусматривает использование в работе только безопасных приёмов оздоровления, научно признанных и апробированных опытом и официально признанных.

4. Принцип гуманизма.

В воспитании в области здоровья и ЗОЖ признаётся самоценность личности ребёнка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности. Приоритетным направлением должно стать формирование нравственных качеств ребёнка, которые являются фундаментом здоровья. Необходимо развивать в нём доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремлённость, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру. Для формирования этих качеств необходимы душевная гармония, адекватная положительная самооценка, которые возникают, если ребёнок свободен от чувства тревоги и страха, живёт с уверенностью в своей защищённости и безопасности. Важно, чтобы по мере освоения культуры здоровьесбережения у каждого ребёнка формировалась чувства нежности и любви к самому себе, настроение особой радости от понимания своей уникальности, неповторимости, безграничности своих творческих возможностей, чувство доверия к миру и людям.

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены. Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и образовательном учреждении.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в младшем школьном возрасте необходимо, учитывая психологические и психофизиологические характеристики возраста, опираться на зону актуального развития, исходя из того, что формирование ценности здоровья и здорового образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Организуя образование в области здоровья необходимо помнить:

- если ребёнка часто подбадривают – он учится уверенности в себе;
- если ребёнок живёт с чувством безопасности – он учится верить;
- если ребёнку удаётся достигать желаемого – он учится надежде;
- если ребёнок живёт в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.

Не менее важно для сохранения здоровья развивать у детей способность рассматривать себя и своё состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Самонаблюдение и самоанализ формируют желание самосовершенствоваться, позволяют ребёнку видеть и развивать свои личностные возможности, повышать свой интеллектуальный потенциал.

Необходимо формировать у ребёнка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижение любой жизненной цели, и каждый сам несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Чтобы мотивировать его на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающего мира, личный пример родителей.

Мощным источником формирования ЗОЖ детей является физическая культура. Стратегия занятий исходит из того, что удовольствие от двигательной активности перерастает в привычку, а от неё в потребность. Для вовлечения детей в занятия физической культурой используются разнообразные приёмы, о которых говорилось выше. Важная задача, которая решается, осуществляя воспитание в области здоровья и ЗОЖ, заключается в формировании основ личной гигиены: овладения навыками ухода за телом, приёмами самомассажа, способами закаливания и др. Не менее важно, чтобы ребёнок овладел навыками психопрофилактики, саморегуляции и активизации резервных возможностей своего организма. Для этого необходимо развивать и совершенствовать у него функции анализаторных систем (слух, зрение, тактильное чувство и др.), учить навыкам произвольного контроля над дыханием, мышечным тонусом, воображением, способствовать становлению «внутреннего наблюдателя» в сознании ребёнка (внутреннее Я), формировать умения выражать свои с помощью слов, мимики, жестов и др. Осваивая эти знания и умения, ребёнок учится управлять своими эмоциями и умственной деятельностью. Это улучшает психологическое самочувствие в школе, способствует более успешному обучению.

Воспитание в области здоровья должно формировать у ребёнка основы безопасности жизнедеятельности. Осваивая программу ОЗОЖ, он учится не совершать поступков, опасных для жизни и здоровья. Важно, чтобы в процессе работы по программе ребёнок усвоил этические нормы отношений между людьми. Для этого надо развивать коммуникативные навыки, дух сотрудничества и коллективизма, учить дружить с другими детьми, делить с ними успехи и неудачи. Ребёнок учится понимать чувства другого, общаться и взаимодействовать в группе, контролировать своё поведение, сознательно им управлять, быть смелым и уверенным в себе в различных жизненных ситуациях.

Воспитание в области здоровья предусматривает формирование у ребёнка понимания мужественности и женственности и соответствующих этому качеств: у мальчика – силы, ловкости, выносливости, воли, уважения к девочкам, как к будущим матерям и хранительницам домашнего очага, желания им помочь, защитить, а в девочках – пластичности, лёгкости, отзывчивости, терпимости.

Одним из компонентов формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы формирования ценности здоровья и здорового образа

жизни. Воспитание в области здоровья служит укреплению всей семьи. Ребёнок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребёнка в семье, освоить норму и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Надо развивать интерес к профессиональной и бытовой деятельности членов семьи, формировать понимание их социальной значимости, вызвать потребность с гордостью рассказывать о своих бабушках, дедушках, родителях, о добрых традициях своей семьи.

Разработка программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, а также организация всей работы по её реализации строится на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ «ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ»

Программа даёт школьнику возможность открыть в себе главные психические и физические возможности.

Главная цель программы «Формирование здорового образа жизни школьников»: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Основные задачи программы:

- понимать значение здорового образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учёбе;
- ✓ сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- ✓ научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- ✓ воспитывать нравственные качества личности, чтобы среди жизненных ориентиров человека преобладали духовные ценности;
- ✓ повышать персональную ответственность по отношению к своему здоровью, к образу жизни;
- ✓ формировать «жизненные навыки» - позитивное общение, принятие и решение проблем, критическое мышление, межличностные контакты, умение постоять за себя и договориться с другими, сопротивление негативному, групповому давлению, совладение с эмоциями пр.
- ✓ формировать позитивный образ «Я»;
- ✓ 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.

Модель организации работы по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Просветительско-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:

- внедрение в систему работы дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые должны носить модульный характер, реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс;
- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;

Просветительская работа с родителями (законными представителями), направленная на повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
- приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Данная комплексная программа - это организованный набор актов, процедур и действий, созданный для защиты и обеспечения здоровья и благополучия учащихся и персонала, который включает в себя школьную медицинскую службу, образование в области здоровья, здоровую школьную среду. В программу также включены руководство и консультирование, физическое воспитание, система питания, социальная работа, психологическая служба и работа по обеспечению здоровья.

Система работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Система по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни представлена в виде взаимосвязанных блоков:

1. создание здоровьесберегающей инфраструктуры;
2. рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся;
3. эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы;
4. реализации образовательной программы и просветительской работы с родителями (законными представителями)

Здоровьесберегающая инфраструктура 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;
- организацию качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие помещений для медицинского персонала;
- наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).

Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся направлена 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.

Данная программа реализуется в образовательных курсах и культурно-оздоровительных мероприятиях:

1. Курс «Полезные привычки»
2. Курс «Здоровое питание»
3. Курс «Путешествие по тропе здоровья»
4. Курс «Уроки для родителей»
5. Оздоровительные физкультурные мероприятия, применяемые в ходе внеклассной работы
6. Социально-психологическая школьная служба.

Курс «Полезные привычки»

Курс предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения, семействования, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания ЗОЖ. Курс предусматривает получение учениками знаний и навыков, для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Курс включает в себя 5 блоков:

1. Этический блок.

Содержание этического блока включает основные философские понятия о мире, жизни, закономерностях существования. Формирует такие понятия как *забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, добро и зло, жизнь и др.*

2. Психологический блок.

Содержание психологического блока включает понятие о строении и проявлении психики, структуре психики, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактика болезней, асоциального поведения и умения быть здоровым.

3. Правовой блок.

Содержание правового блока обеспечивает необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье, формирует навыки правового поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

4. Семействедческий блок.

Содержание семействедческого блока формирует ценность и потребность в семье; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, реализацию здорового образа жизни в семье; мужественности и женственности.

5. Медико-гигиенический блок.

Содержание медико-гигиенического блока даёт основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

| | 1 -4 класс | 5-7 класс | 8-9 класс | 10-11 класс |
|----------------------|--|---|---|---|
| Этический блок | Такой разный мир людей. Я и мои поступки. Жить для себя и жить для других. Что такое воспитание себя. Добро и зло в жизни людей. | Зачем Я на этой земле. Я – часть природы. Красота окружающего мира | Забота и ответственности. Проявление заботы в окружающем мире. Проявление заботы в моём городе, в моей школе. | Представление о смысле жизни. Уникальность и неповторимость всех форм жизни. Самоценность личности. |
| Психологический блок | Занятия по развитию воображения, внимания, памяти, мышления. | Развитие познавательной сферы. Развитие эмоциональной сферы. Развитие навыков общения. | Развитие познавательной сферы. Развитие эмоциональной сферы. Развитие навыков общения. Развитие эмпатии в реальном общении ребёнка. | Развитие эмоциональной сферы и навыков общения. |
| Правовой блок | Что такое «насилие». Что такое «жестокость». Насильственное и ненасильственное решение проблем. Анализ опасных ситуаций. | Правила поведения Правила поведения и красоты. Правила поведения и здоровья. | Правила безопасного поведения. Ответственность и безопасное поведение. Правила поведения в школе и на улице. | Манипуляции в общении. Агрессия – формы проявления. Что значит победить другого человека. |
| Семьеведческий блок | Папа, мама, я – дружная семья. Ответственность в семье. Как быть папой? Как быть мамой? | Чистота в доме и школе. Как убираются в доме и школе. Как я убираюсь дома и в школе. «Мужские» и «женские» обязанности. | Что такое труд. Труд в моей семье. Что я больше всего люблю делать. | История создания праздников. Семейные праздники в традициях народов. Этапы проведения праздников. |

| | | | | |
|---------------------------|--|--|--|---|
| Медико-гигиенический блок | Внутренняя кухня человека. Как мы дышим?.Расти здоровым. | Мой организм – целая планета. Я хозяин своего здоровья. Дыхание, осанка и движение – ритмы суть жизни. «Советы наоборот» (профилактика детского травматизма) «Как легче болеть и быстро выздоравливать» Творчество и здоровье. «Нехотяй» (не хочу, не могу, не буду) и «Неунывай» (хочу знать, узнаю, могу и смею) Питание и здоровье. | Вредные привычки. Вред применения наркотиков, алкоголя, никотина, токсических веществ. Как можно создать здоровую среду вокруг себя? Здоровая кожа, как этого добиться? Полезные привычки, как их создать? | Как оценить количество и качество своего здоровья (мониторинг физического здоровья). Связь дыхания и сознания. Что значит быть и жить в настоящем времени. Совет наоборот «Я умею обижаться» Мужественность. Женственность. |
|---------------------------|--|--|--|---|

Виды занятий, применяемых в ходе реализации программы:

Теоретическая часть:

- беседы, рассказы, убеждения учителя;
- слушание;
- решение проблем;
- обсуждение прочитанной литературы;
- исследование причин (обучение установлению причинно-следственных связей).

Практическая часть:

- изготовление коллажа на тему здоровья (сбор рисунков, вырезок из газет и журналов, фотографий);
- игры;
- ролевые игры;
- рассказывание историй, сказок;
- импровизированные сценки;
- дебаты;
- мозговой штурм или мозговая атака;
- мини-лекция (используется для введения новой темы урока);
- изготовление школьной газеты, посвященной проблемам здоровья;
- анализ прессы (создание антиреклам);
- моделирование;
- тренинги;
- проведение комплекса гимнастики до занятий, динамических перемен, физминуток, спортивных праздников, Дней здоровья, Уроков здоровья;
- опросы, анкетирование;
- экскурсии.

Курс «Здоровое питание»

Проблема здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Свою долю ответственности за сохранение здоровья граждан несёт и система образования. Период взросления человека, приходящийся на время его пребывания в школе, оказался одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния здоровья, при том, что именно эти годы проходят под постоянным контролем со стороны педагогов. Правильное питание школьника должно стать составной частью и отличительной особенностью учебно-воспитательного процесса в школе. Курс «Здоровое питание школьников» позволяет осуществлять систему мероприятий, направленных на улучшение питания детей и подростков в школе, на формирование у школьников основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, на просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей.

Цель курса: формирование у школьников основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Курс предусматривает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- Формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Содержание курса «Здоровое питание» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;

Тематика курса «Здоровое питание»:

1 часть. «Разговор о правильном питании»

1. «Самые полезные продукты».
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».
3. «Где найти витамины весной».
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты».
5. Как правильно есть.
6. Режим питания.
7. «Каждому овощу свое время».
8. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной».
9. «Плох обед, если хлеба нет».
10. «Удивительные превращения пирожка»
11. «Полдник. Время есть булочки».
12. «Пора ужинать».
13. «Если хочется пить».
14. «На вкус и цвет товарищей нет».
15. Культура питания.

2 часть . «Две недели в лагере здоровья»

1. «Из чего состоит наша пища».
2. Разнообразие питания
3. «Что нужно есть в разное время года»,
4. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».
5. Гигиена питания и приготовление пищи.
6. «Где и как готовят пищу».
7. «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен».
8. *Этикет:*
9. «Как правильно накрыть стол».
10. «Как правильно вести себя за столом».
11. Рацион питания.
- 12.«Молоко и молочные продукты».
- 13.«Блюда из зерна».
- 14.«Какую пищу можно найти в лесу».
- 15.«Что и как приготовить из рыбы».
- 16.«Дары моря».
- 17.«Кулинарное путешествие по России».

Курс «Путешествие по тропе здоровья»

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента практически здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого положения – гиподинамия, нарушение экологической среды, общее состояние социальной среды, незнание своего организма.

Главная цель курса «Путешествие по тропе здоровья»: через практические навыки, умения познакомить учащихся со своим организмом, т.е. с самим собой.

Основные задачи курса:

- ✓ научить ребёнка чувствовать свой организм;
- ✓ через практические задания в доступной форме познакомить с функциями органов;

- ✓ выучить комплекс физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение здоровья;
- ✓ научить выполнять правила личной гигиены;
- ✓ осуществлять постоянную связь с природой.

Организация обучения данному курсу даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать возможность сохранения здоровья. Занятия проводятся на уроках физкультуры на территории школьного двора по разработанным маршрутам. Работа по тропе здоровья начинается с 1-го класса на доступном школьника уровне. В зависимости от возраста учащихся меняются цели и задачи тропы, содержание рассказов и глубина раскрытия темы, конкретные примеры ознакомления с организмом человека. В ходе таких путешествий дети находятся на свежем воздухе в постоянном движении. Использование физических упражнений, подвижных игр способствует укреплению физической силы и ловкости.

Курс «Уроки для родителей»

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.;
- приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

Предлагаемый курс «Уроки для родителей» необходим для того, чтобы иметь замкнутую систему пропаганды здорового образа жизни. И это связано с тем, что родители думают, что детей мало интересуют такие типично подростковые проблемы, как употребление табака и алкоголя. К сожалению, факты свидетельствуют об обратном. Дети уже в возрасте 7-10 лет сталкиваются с этими веществами в жизни и интересуются их действием. Опрос учащихся 5-х классов общеобразовательных школ средней полосы России показал, что каждый третий пятиклассник пробовал пить, а каждый пятый - курить. У половины опрошенных пятиклассников курили друзья, каждый третий «испытывался» на прочность. Дети говорили, что впервые попробовали пиво, когда учились в начальной школе, причем каждый десятый утверждал, что на него очень настойчиво давили, предлагая попробовать. Поэтому у родителей есть уникальная возможность предотвратить употребление табака и алкоголя в дальнейшем, пока они - самые главные и авторитетные для ребенка люди - успешно могут сформировать установку на сопротивление внешнему давлению. И поскольку ребенок, скорее всего, еще не пробовал спиртное и не пытался курить, родители смогут открыто обсудить все связанные с подобным поведением опасности. Ребенок чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем же правилам и законам, которые культивируются в семье.

Тематика курса «Уроки для родителей»:

Теоретическая часть :

1. Что нужно знать о табаке и алкоголе ребёнку? Что полезно знать родителям?

2. Как добиться того, чтобы ребёнок вас понимал?
3. Как повысить самооценку ребёнка и почему это важно?
4. Как семейные ценности помогают противостоять давлению?
5. Как поведение родителей влияет на ребёнка?
6. Что такое «навыки противостояния давлению сверстников»?
7. Помогают ли семейные правила противостоять вредным привычкам?
8. Можно ли предупредить употребление табака и алкоголя от скуки или просто из любопытства?

Тематика родительских собраний по укреплению здоровья школьников:

1. «Здоровье ребенка в руках взрослых».
2. «На контроле здоровье детей».
3. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».
4. «Вопросы, которые нас волнуют».
5. «Физическое развитие школьника и пути его совершенствования».
6. «Молоко - источник здоровья».
7. «Питание — основа жизни».

Оздоровительные физкультурные мероприятия

Организация физкультурно-оздоровительной работы 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, 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) между 3-м и 4-м уроками;
- 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, походов и т. п.).

Структура комплекса оздоровительных физкультурных мероприятий

| | | | |
|---|--|--|--|
| Оздоровительные физкультурные мероприятия применяемые | | | |
| ↓ | | ↓ | |
| в ходе учебного процесса | | в ходе внеклассной и внеурочной работы | |
| Физическое воспитание школьников | Вне уроков физкультуры: 1) гимнастика до занятий; 2) подвижные перемены; | В спецмедгруппах. Работа по профилактике: | В кружках и секциях: 1) проведение Дней здоровья; |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | 3) физкультминутки (энергизаторы): - дыхательная гимнастика; - локальная гимнастика для различных частей тела; - элементы самомассажа; 4) элементы валеологического образования в ходе уроков образовательного цикла. | 1) простудных заболеваний; 2) нарушений осанки. | 2) занятия в спортивных секциях; 3) проведение спортивных праздников. |
|--|---|--|--|

Гимнастика до занятий.

Общее руководство проведением гимнастики осуществляет дежурный учитель. Для проведения гимнастики в школе используется рекреации и классные комнаты. Учащиеся занимаются в течение 10 минут. Проводят занятия учителя начальных классов, учитель физкультуры. Основной материал гимнастики – общеразвивающие упражнения без предметов. Если гимнастика проводится на площадке (в тёплое время), в комплекс включаются игры, прыжки.

Подвижная (динамическая) перемена (25 – 30 минут).

Подвижные перемены имеют большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся и предполагают проведение подвижных игр на большой перемене. Игры – хороший отдых между уроками, они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность. Как правило, игры и развлечения несложные. Нужно использовать такие игры, правила которых разрешают детям, не нарушая хода, вступать в игру и выходить из неё.

Физкультминутки, или упражнения – энергизаторы.

Это проведение здоровьесберегающих минуток на уроках общеобразовательного цикла. Учащимся необходимы двигательные минутки на уроке, которые позволят им размять своё тело, передохнуть и расслабиться. Энергизаторы хороши тем, что предполагают активность разных анализаторов и актуализируют разные способности детей. В результате использования энергизатора восстанавливается энергия класса, внимание снова привлекается к учителю, дети, получившие улучшение психо-эмоционального состояния, снова чувствуют себя включённым в работу.

Элементы валеологического образования в ходе уроков образовательного цикла.

Огромное значение в ходе образовательного процесса имеет валеологическая работа. Успех валеологического образования в школе достигается за счёт системного подхода к решению этой проблемы.

1. На уроках русского языка и литературного чтения учащиеся знакомятся с правилами культуры чтения и письма, формируются и закрепляются гигиенические умения и навыки чтения и письма (правильная осанка, положение книги, тетради и т.д.) В ходе уроков используются стихи, пословицы, рассказы валеологической направленности.

Пословицы и поговорки:

- Всякое дело поправимо, если человек здоров.
- В здоровом теле – здоровый дух.
- Голову держи в холоде, а ноги в тепле.
- Гнев человеку сушит кости, крушит сердце.
- Головная боль сном проходит.
- Дай боли воли – уморит.
- Еда – пища тела, сон – пища бодрости.
- Зубную боль и медведи не терпят.
- Заболел живот – держи пустым рот.
- Землю сушит зной, а человека – болезнь.
- Здоров будешь – всё добудешь.
- Здоровье всему голова, всего дороже.
- Здоровье потерял – всё потерял.
- К слабому и болезнь пристаёт.
- Кто рано встаёт, тот долго живёт.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- Кто спортом занимается, силы набирается.
- Непригоже есть лёжа.
- Глаз болит – удержи руку, живот болит – придержи аппетит.
- Зуб о зуб ударил – желудок двери открыл.

2. На уроках математики решается много задач, то одной из их разновидностей, будут задачи с валеологической направленностью. В процессе решения таких задач ученик не только усваивает общий способ выполнения действий, но и обдумывает полученный результат. В конце каждой задачи стоит вопрос, который позволяет осознать ценность здоровья, порождает тревогу за возможность утраты здоровья. Учитель должен помочь преобразовать возникшую энергию опасения в энергию действия. На этом этапе происходит знакомство и обсуждение с учащимися привычки здорового образа жизни. Таким образом, математическая задача формирует у школьника сложное психическое «новообразование» - ответственное отношение к здоровью.

3. На уроках окружающего мира даётся наиболее систематизированное представление о валеологических знаниях, дети знакомятся с элементарными анатомо-физиологическими сведениями при изучении темы «Организм человека и охрана его здоровья».

Практические задания:

- ✓ измерить температуру воздуха с помощью термометра в классной комнате и соотнести её с нормами;
- ✓ правильно организовать свой режим дня;
- ✓ выполнять необходимые правила личной гигиены;
- ✓ оберегать себя от простудных заболеваний;
- ✓ закаляться.

4. На уроках физической культуры учащиеся получают сведения об образовательном значении тех или иных физических упражнений, о двигательном режиме.

5. На уроках трудового обучения учащиеся знакомятся с правилами безопасности на учебных занятиях.

Примерная тематика валеологических бесед для учащихся (в соответствии со спецификой изучаемых предметов):

- Режим дня.

- Правильная посадка за партой.
- Личная гигиена, уход за телом.
- Уход за зубами.
- Закаливание.
- Классная комната учащихся.
- Двигательная активность.
- Рациональный отдых.
- Предупреждение простудных заболеваний.
- Физический труд и здоровье.
- Как сохранить хорошее зрение.
- Предупреждение травм и несчастных случаев.
- Общее понятие об организме человек.
- Чем человек отличается от животного.
- Роль витаминов для роста и развития человека.

Оздоровительные физкультурные мероприятия, применяемые в ходе внеклассной работы.

Задачи внеклассной работы:

- ✓ содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащегося;
- ✓ углублять и расширять знания, умения и навыки в области здоровья;
- ✓ организовывать здоровый отдых учащихся;
- ✓ прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ воспитывать нравственную культуру учащихся, интерес к истории спорта, желания побеждать в себе отрицательные привычки и эмоции.

Дни здоровья.

Дни здоровья проводятся согласно плану работы школы.

Экскурсии.

Спортивные праздники и соревнования.

Спортивные соревнования, праздники являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы. Они содействуют сплочиванию детского коллектива, повышают физическую подготовленность учеников. Каждое соревнование проводится в соответствии с положением, в котором указываются цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения, форма заявки, порядок награждения лучших участников.

1. Спортивные соревнования «Весёлые старты»
2. Спортивные соревнования по минифутболу
3. Спортивные соревнования по пионерболу.
4. Спортивный праздник «Мама, папа и я – спортивная семья»

Занятия в спортивных секциях.

Социально-психологическая школьная служба.

Деятельность работников школы по реализации программы «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни школьников» предполагает:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни среди детей, подростков и родителей.
2. Привлекать внимания родителей, педагогов к формированию у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.
3. Обеспечивать школьников в период их пребывания в школе питанием, способствующим нормальной работе пищеварительной системы и обмену веществ в соответствии с современными медико-гигиеническими требованиями.
4. Включать в учебный процесс, во внеклассную и внеурочную работу для всех классов занятия, позволяющих целенаправленно подготовить учащихся к деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья, сформировать у них культуру здоровья, воспитать стремление к ведению здорового образа жизни.
5. Проводить диагностики и мониторинги динамики состояния здоровья учащихся.
6. Проводить работы с родителями учащихся, направленной на формирование в семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.

