

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 274 с углубленным изучением иностранных
языков Кировского района Санкт-Петербурга
198215, Санкт-Петербург, Дачный проспект 34, корп. 2, лит. А, тел./факс: 377-36-23**

**Программа
«Формирование культуры здорового и
безопасного образа жизни обучающихся в
начальной школе».**

Авторы:

**Бровина Маргарита Алексеевна,
учитель начальных классов,
Жукова Мария Игоревна,
заместитель директора по УВР**

**ВРИО
Мурадян
К.А.**

Подписано цифровой
подписью: Мурадян
К.А.
Дата: 2024.09.02
12:17:00 +03'00'

г. Санкт-Петербург 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3-4
Пояснительная записка	4 – 9
Этапы реализации программы	9 – 11
Ожидаемые результаты... ..	12
Направления реализации программы .	
• Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения	13 – 15
• Использование возможностей УМК «Школа России» ... в образовательном процессе... ..	15 - 18
• Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся	18 - 19
• Организация физкультурно-оздоровительной работы.....	20
• Реализация дополнительных образовательных программ.....	21-22
• Просветительская работа с родителями (законными представителями)	22-24
Оценка эффективности реализации программы	24 - 26
Литература	27

Введение

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся в начальной школе» предназначена для реализации на начальном уровне образования и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО).

Среди современных первоклассников вдвое меньше абсолютно здоровых детей, чем среди их сверстников конца прошлого века.

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста:

Таким образом, учитывая слабое состояние здоровья детей, формирование у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни и ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих становится весьма *актуальной* педагогической задачей.

Научная новизна работы:

1. Уточнены и систематизированы цель, задачи и принципы, а также нормативно-правовая и документальная основа Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования как части Программы развития школы с учётом введения нового Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
2. Описана эффективная здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения: здоровьесберегающая среда, служба медико-психологического сопровождения.
3. Исследованы методы и приёмы, оптимизирующие двигательную активность на уроке, представлен комплекс методов и приёмов, оптимизирующих двигательный режим на уроках, виды и назначение физкультминуток.

4. Произведён анализ возможностей УМК «Школа России» с точки зрения формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.
5. Представлена система работы школы в направлении укрепления и сохранения здоровья через реализацию программы эколого-валеологического воспитания младших школьников, уроки здоровья, просветительскую работу с родителями (законными представителями), кружковую работу.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся начальной школы - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического и нравственного 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 на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (далее - Стандарт), который представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию (Пункт 1 статьи 7 Закона Российской Федерации «Об образовании» (Ведомости Съезда народных депутатов Российской Федерации и Верховного Совета Российской Федерации, 1992, № 30, ст. 1797; Собрание законодательства Российской Федерации, 1996, № 3, ст. 150; 2007, № 49, ст. 6070));
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- 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);

- Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ (письмо Минобразования РФ от 28.04.2003 № 13-51-86/13);
- О мерах по улучшению охраны здоровья детей в РФ (приказа Минобразования, Минздравоохранения РФ от 31.05.2002 № 176/2017);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);
- Концепция УМК «Школа России».

В соответствии со Стандартом на ступени начального общего образования совместно с другими направлениями осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника начальной школы»). Одна из составляющих данного портрета - обучающийся, выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Примерная программа формирования универсальных учебных действий для начального общего образования устанавливает ценностные ориентиры начального общего образования, в том числе - здоровье.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать среди ряда многих критериев формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

При итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования в рамках контроля успеваемости в процессе освоения содержания отдельных учебных предметов должна учитываться готовность обучающихся к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач, в том числе на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни.

Данная Программа направлена на формирование ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Программа ориентирует реализующих её педагогов на следующие цели и задачи:

Цель программы: содействие освоению основных социальных норм, необходимых для полноценного существования в современном обществе: нормы ведения здорового и безопасного образа жизни, нормы сохранения и укрепления физического, психического и нравственного здоровья.

Важнейшие задачи программы:

- способствовать развитию позитивного отношения к базовым ценностям современного российского общества: человек, здоровье, труд, семья, Отечество.
- формировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- оказывать содействие в овладении детьми способами, приемами здорового образа жизни и охраны природы;
- формировать умение делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

- формировать представление о взаимосвязи действий, направленных на благо здоровья;
- формировать у детей опыт самопознания, представления о многосторонней сущности здоровья и системности здорового образа жизни, о взаимосвязи человека и природы;
- способствовать выработке оптимистической Я-концепции, ориентировать школьников на позитивное восприятие мира, дать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- мотивировать обучающихся на участие в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучать способам овладения элементами эколого-валеологической и спортивно-оздоровительной деятельности;
- помогать в осуществлении самостоятельного планирования, организации, выполнения и анализа наиболее значимых для обучающихся дел и проектов эколого-валеологической и спортивно-оздоровительной направленности;
- формировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- формировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление о факторах риска здоровья 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);
- формировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- формировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Ключевые понятия.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия (по определению Устава Всемирной Организации здравоохранения).

Здоровый образ жизни - это поведение человека, направленное на рациональное удовлетворение врожденных биологических потребностей (пищевой, двигательной, познавательной, половой, потребности во сне), способствующее эмоциональному благополучию, профилактике болезней и несчастных случаев.

Культура здоровья - это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления (Разумов А.Н., 1996).

Ценности — это положительные значения объектов материального и духовного мира, закреплённые в определенных социальных, культурных и религиозных традициях, передаваемых от поколения к поколению.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

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

Гигиена - это наука о сохранении и укреплении здоровья людей.

Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

Данная Программа основывается на **принципах** природосообразности, культуросообразности, коллективности, диалогичности, патриотической направленности, проектности, поддержки самоопределения младшего школьника.

Принцип природосообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная и эколого-валеологическая деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его согласно полу и возрасту, а также формирует у него *ответственность за самого себя*.

Возрастосообразность – одна из важнейших конкретизаций принципа природосообразности. На каждом возрастном этапе, в том числе на ступени начального общего образования, перед человеком встаёт ряд специфических задач, от решения которых зависит его личностное развитие.

Принцип культуросообразности предполагает, что эколого-валеологическая и спортивно-оздоровительная деятельность младших школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях и строиться в соответствии ценностями и нормами тех или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими здоровьесберегающим традициям тех или иных регионов и не противоречащими общечеловеческим ценностям. Необходимо, чтобы данная деятельность помогала растущему человеку ориентироваться в изменениях, которые происходят в нём самом, в сфере культуры здоровья, в окружающем его мире.

Принцип коллективности даёт юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, создаёт условия для позитивно

направленных само- и взаимопознания, самоопределения в здоровом и безопасном образе жизни, самореализации.

Принцип диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляется в процессе такого взаимодействия педагога, родителей и обучающихся, содержанием которого является обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания ценностей, выработанных историей культуры конкретного общества, ценностей, свойственных субъектам образования как представителям различных поколений и субкультур, индивидуальными ценностями конкретных субъектов образования.

Принцип патриотической направленности предусматривает обеспечение субъективной значимости для младших школьников идентификации себя с Россией, народами России, российской культуры. Реализация данного принципа предполагает использование эмоционально окрашенных образов. Например, спортивные общественно-значимые явления, переживания, которые выступают регуляторами конкретных действий, собственные действия школьника по отношению к Отечеству.

Принцип проектности предполагает последовательную ориентацию всей деятельности педагога на подготовку и выведение младших школьников в самостоятельное проектное действие, развёртываемое в логике *замысел – реализация – рефлексия*. В ходе проектирования перед обучающимся всегда стоит задача, которую должен решить он сам.

В логике действия данного принципа в программе предусматриваются спортивно-оздоровительные и эколого-валеологические социальные проекты.

Они конструируются вокруг таких ценностных ориентиров, как:

- коммуникабельность – лёгкость вступления в межличностное общение, инициатива на начальном этапе общения;

- предприимчивость – способность своевременно решать актуальные задачи, субъективное ощущение свободы в решении данных задач, смекалка, практичность, обладание практической сметкой, изобретательностью, энергией, способность изыскивать возможности и идти на преднамеренный риск;

- самостоятельность – независимость от внешних влияний, от посторонней поддержки, возможность проявления своей воли, отсутствие ограничения и стеснений;

- организационная и управленческая компетентность – знания, опыт по образованию социальной структуры, привлечению ресурсов, координации действий отдельных элементов системы, взаимного соответствия функционирования её частей в процессе решения какой-либо задачи;

- конвенциональность - стремление к добровольному соглашению объектов на предмет принимаемых на себя обязательств;

- законность (легальность) – стремление действовать в рамках устанавливаемых государством пределов, готовность взять на себя определённые обязательства и не нарушать их.

Принцип поддержки самоопределения – процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к своему здоровью. Приобретение младшими школьниками опыта самоопределения в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивно-оздоровительной и эколого-валеологической деятельности, в ходе открытой друг для друга «заботы о себе».

Программа составлена 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 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.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ХАРАКТЕР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>	<i>ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ</i>
І этап. 2021-2022 уч.г. – подготовительный (проектировочный).		
1. Разработка проекта Программа «Сохранение и укрепление здоровья младших школьников в условиях личностно-ориентированного образования». Составитель: к. пед. н., доцент ЧГУ Васильева Т.П., 2. Оценка условий, при которых возможно достижение цели. 3. Выявление проблемы эксперимента и её обоснование.	1. Постановка целей и задач проекта. 2. Формулирование гипотезы, прогнозирование ожидаемых результатов. 3. Изучение и анализ нормативных, инструктивно-методических документов, методической литературы и передового опыта по организации и применению здоровьесберегающих технологий. 4. Изучение учебно-материальной базы школы и определение её готовности к началу эксперимента.	● Мониторинг учебно-воспитательного процесса. ● Коррекция плана учебно-воспитательной работы школы и экспериментальных классов. ● Проведение индивидуальных консультаций, семинаров, педсоветов.
ІІ этап. 2022 – 2023 уч.г. – исследовательский.		
1. Апробация и отбор наиболее эффективных методов и приёмов	1. Подбор и расстановка педагогических кадров, определение	■ Коррекция хода экспериментальной деятельности.

здоровьесбережения на уроках и во внеурочной деятельности. 2. Создание сопутствующих программ «Зрение», «Осанка», «Двигательная активность», «Введение в школьную жизнь»	функциональных обязанностей. 2. Проведение родительских собраний. 3. Диагностика и анализ состояния здоровья обучающихся, гигиенических условий обучения и воспитания, состояния горячего питания школьников. 4. Анализ учебного плана и программ, составление расписания уроков и внеклассных занятий, режима дня для школьников в течение дня, недели. 5. Разработка диагностических программ, методических рекомендаций. 6. Апробация, анализ и экспертиза полученных результатов.	■ Накопление дидактического и практического материала.
III этап – 2023-2024 внедренческий		
1. Внедрение в практику здоровьесберегающих образовательных технологий. 2. Систематизация, оформление и публикация материалов экспериментальной работы школы. 3. Создание муниципального ресурсного центра	1. Обобщение результатов исследований. 2. Участие в научно-практических конференциях, семинарах различного уровня городского 3. Оформление результатов экспериментальной деятельности, публикации. 4. Стратегическое планирование дальнейшей деятельности школы с учетом полученных результатов	■ Повышение квалификации педагогов; ■ сплочение педагогического коллектива; ■ повышение показателей успешности учащихся в олимпиадах и предметных конкурсах.
IV этап Трансляция опыта школы в более широкую образовательную практику 2024-2025 уч.г.		
Сетевое взаимодействие ресурсного центра другими образовательными учреждениями, учреждениями дополнительного образования, медицинскими центрами.	Трансляция опыта учителей на муниципальном и региональном уровнях	■ проведение педагогических советов, семинаров по обмену опытом, обсуждение накопленных результатов в рамках методических объединений, п

		■ проведение научно-практических конференций, семинаров муниципального и регионального уровня.
--	--	--

Ожидаемые результаты на уровне образовательного учреждения:

1. Разработка и реализация программ по здоровьесбережению с учётом специфики ГБОУ СОШ №274 с углублённым изучением иностранных языков.
2. Положительная динамика показателей физического здоровья и психологического статуса участников образовательного процесса.
3. Повышение профессиональной компетентности, активности педагогов и их участие в здоровьесберегающей инновационной деятельности.
4. Формирование благоприятного социально-психологического климата в педагогическом коллективе.
5. Развитие у коллектива школы готовности к совершенствованию оздоровительного процесса.
6. Привлечение внимания общественности к опыту работы школы по технологиям здоровьесбережения.
7. Повышение рейтинга образовательного учреждения, применяющего технологии здоровьесбережения, в социуме.

Ожидаемые результаты на уровне обучающихся:

1. Улучшение физического, психического и социального здоровья детей.
2. Создание благоприятного психологического климата, развитие в детском коллективе отношений дружбы, взаимопомощи, толерантности.
3. Приобретение знаний об основах здорового и безопасного образа жизни, знаний о личной гигиене, об опасности курения, алкоголя, наркотиков.
4. Развитие навыков и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Приобретение навыков самооздоровления.
5. Формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, осознание ценности здоровья и здорового образа жизни.
6. Развитие коммуникативных способностей, нравственное и эстетическое совершенствование личности ребёнка.
7. Развитие инициативы, самостоятельности, способности к самореализации и саморазвитию.

Ожидаемые результаты на уровне родителей:

1. Формирование у родителей представлений о влиянии здоровья ребёнка на успешность его обучения, физическое и личностное развитие.
2. Формирование знаний о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребёнка и умений учитывать их в процессе воспитания.
3. Повышение активности родителей в планировании и организации мероприятий, направленных на оздоровление детей в процессе образовательной деятельности.
4. Обучение родителей навыкам создания здоровой семейной обстановки, атмосферы доверия, взаимоуважения, понимания.
5. Оптимизация детско-родительских отношений; формирование благоприятных стилей воспитания.

НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.

В школьном здании ГБОУ «Средняя общеобразовательная школа №274 с углублённым изучением иностранных языков» организованы все необходимые условия для сбережения здоровья обучающихся начальной школы. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда.

В школе создана здоровьесберегающая среда.

- Раздаточный материал расположен в разных частях класса для увеличения доли двигательной активности на уроке;
- Коврики-аппликаторы для ног для профилактики уплощения стопы; а также активизации иммунных сил организма (массаж стоп);
- Специальные приборы (бактерицидные лампы и освежители воздуха)
- Во всех классах соблюдается питьевой режим

В школе работает **столовая**, позволяющая организовывать горячие завтраки и обеды в урочное время. Горячая пища готовится в школе.

Санитарно-гигиеническая безопасность питания, включая соблюдение санитарных требований к состоянию пищеблока, продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд соответствует требованиям.

Рацион питания цикличен (на 14 дней), имеет 2 варианта (в зависимости от сезона и возраста учащихся), энергетическая ценность рационов, соответствует энергозатратам детей, сбалансированы по всем заменимым и незаменимым пищевым ингредиентам.

Организация питьевого режима осуществляется через свободный доступ к кипяченой воде и чистой посуде, оснащение всех кабинетов начальной школы специальным оборудованием

Первыми в 9.40 организованно завтракают обучающиеся 1-2 классов, в 10.45 – 3-4 классы.

Более 100 обучающихся получают бесплатное питание.

В столовой работает буфет.

В школе работают оборудованные **спортивные залы**, оснащённые необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём, имеется спортивная площадка.

В малом спортивном зале проходят уроки, внеклассные занятия и спортивные кружки обучающихся начальной школы, а также спортивный час в ГПД.

Большой спортивный зал занимают средняя и старшая школа.

В школе работает **медицинский кабинет**.

Также в школе создана **служба медико-психологического сопровождения**.

В рамках этой службы школа решает задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей,
2. Формирование навыков здорового образа жизни,
3. Развитие индивидуального личностного механизма жизнеспособности у каждого ученика в течение всей жизни.

Система включает 2 блока: медицинское и психологическое сопровождение.

Медицинский блок обеспечивает:

- консультативное сопровождение медперсоналом (школьный медик);
- возможность плановой вакцинации детей по возрасту;
- рекомендации и контроль по организации учебно-воспитательного процесса с учетом здоровья детей.

Психологический блок включает:

- поэтапную диагностическую, коррекционно-развивающую работу, направленную на осуществление педагогической поддержки обучающихся на всём протяжении их школьной жизни, и особенно в адаптационные периоды;
- помощь (содействие) ребенку в решении актуальных задач развития, обучения, социализации: учебные трудности, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы взаимоотношений со сверстниками, учителями, родителями;
- психологическое обеспечение образовательных программ;
- развитие психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) учащихся, родителей, педагогов.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает **квалифицированный состав специалистов**: учителя начальной школы, прошедшие курсовую подготовку для работы в рамках здоровьесберегающих технологий, психолог, учителя физкультуры, медицинский работник.

Положив в основу обучающей деятельности фразу **«Компетентный учитель – здоровый ученик»**, педагоги могут использовать разнообразные приемы здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивой мотивации к здоровому и безопасному образу жизни.

Здоровый образ жизни не проявляется сам собой. Его надо формировать с детства в процессе воспитания. Одна из составляющих здорового образа жизни – двигательная активность.

Оптимальный режим двигательной активности *на уроке* позволяет возникнуть столь необходимому для обучающихся состоянию функционального комфорта, который определяется как сочетание высокого уровня успешности учебной деятельности и при этом низких нервно - психических затрат. Это способствует формированию благоприятного отношения и положительной мотивации к учебной деятельности. Дети становятся активными участниками учебного процесса.

Наиболее эффективными методами и приёмами оптимизации режима двигательной активности на уроке являются:

- малые формы двигательной активности (физминутки)
- уроки в движении;
- валеологические вставки, практикумы и др.

В Приложениях представлены «Комплекс методов и приёмов, оптимизирующих двигательный режим на уроках» (Приложение 1) и «Виды и назначение физкультминуток.» (Приложение 2), конспект урока математики в 4 классе с включением малых форм двигательной активности (Приложение 3)

Использование на уроках малых форм двигательной активности решает следующие задачи здоровьесбережения:

- оптимизация двигательного режима в течение учебного дня;
- укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- обеспечение гигиены умственного труда и поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности;
- формирование навыков организованности и сознательной дисциплины.

2. Использование возможностей УМК «Школа России» в образовательном процессе.

В учебной деятельности Программа может быть реализована с помощью предметов УМК «Школа России» средствами урочной деятельности с учётом вышеизложенных требований.

В используемой в начальной школе системе учебников «Школа России» учтены психологические и возрастные особенности младших школьников, различные учебные возможности детей.

Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребенка в природном и социальном окружении.

Система учебников «Школа России» формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

В курсе **«Окружающий мир»** (автор Плешаков А.А.) изучаются следующие аспекты безопасной жизни:

- Ценность здоровья и здорового образа жизни.
- Режим дня школьника, чередование труда и отдыха в режиме дня; личная гигиена. Физическая культура, закаливание, игры на воздухе как условие сохранения и укрепления здоровья. Личная ответственность каждого человека за сохранение и укрепление своего физического и нравственного здоровья. Номера телефонов экстренной помощи. Первая помощь при лёгких травмах (ушиб, порез, ожог), обморожении, перегреве. Правильное питание.

- Дорога от дома до школы, правила безопасного поведения на дорогах, дома, в лесу, на водоёме в разные времена года. Правила пожарной безопасности, основные правила обращения с газом, электричеством, водой.
- Правила безопасного поведения в природе.

В 1 классе – это:

- содержательная линия *«Где и когда?» (7ч)*: здоровье, органы чувств, режим дня, гигиена, способы закаливания, гимнастика. Ориентирование в понятиях и терминах: здоровье, время, час, день недели, гигиена, закаливание, гимнастика. Практические умения: выполнять режим дня; соблюдать правила гигиены;

- содержательная линия *«Почему и зачем?» (4ч)*: Ориентировка в понятиях и терминах: школьник, ученик, правило, опасная и безопасная дорога, дорожный знак. Практические умения: выполнять правила поведения в школе, применять правила дорожного движения;

2 класс - это разделы *«Кто ты такой?» (2 ч)*, *«Ты и твоё здоровье» (10 ч)*. В данных разделах изучаются темы: «Человек – живой организм. Наши помощники – органы чувств. Что такое здоровье. Чтобы не устать... Физическая культура. Урок в спортивном зале: игры-соревнования. Закаляться может каждый. Здоровье и питание. Почему нужно правильно питаться. Умеешь ли ты есть. Если ты себя плохо чувствуешь. Здоровье и осторожность. Почему нужно быть осторожным. Можно ли изменить себя?» Проводятся следующие опыты и практические работы: «Определение вкуса продукта», «Продукты содержат жир», «Первая помощь при ожогах, порезах», «Составление режима дня».

4 класс - раздел *«Человек – живое существо (организм) (25ч)*. Изучаются темы: «Общее строение организма человека. Нервная система. Головной и спинной мозг. Опорно-двигательная система. Пищеварительная система. Дыхательная система. Кровеносная система. Кровь и ее значение. Сердце – главный орган кровеносной системы. Как организм удаляет ненужные ему жидкие вещества. Кожа, ее строение и значение. Как человек воспринимает окружающий мир. Зрение. Гигиена зрения. Слух. Гигиена слуха. Обоняние, вкус, осязание, их роль в жизни человека. Эмоции и чувства человека. Внимание, его роль в жизни человека. Память, ее значение в жизни человека. Чем человек отличается от животных. Забота о здоровье и безопасности окружающих людей — нравственный долг каждого человека. От рождения до старости (развитие человека) Здоровье человека. Вредные привычки. Охрана здоровья в разные времена года. Урок обобщения «Здоровый образ жизни».

При выполнении упражнений на уроках **русского языка** (авторы программы В.П. Канакина и В.Г. Горецкий.) обучающиеся обсуждают вопросы внешнего облика ученика, соблюдения правил перехода улицы, активного отдыха летом и зимой, бережного отношения друг к другу.

В курсе *«Технология»* (автор Лутцева Е.А) при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним, изучаются безопасные приёмы труда при

работе на компьютере. В 1 классе в учебнике. «Ступеньки к мастерству» практически на каждом уроке рассматриваются правила безопасного поведения: «Могут ли ножницы тебя обидеть? Как с ними подружиться?», «Это знают мастера. Острые инструменты требуют осторожности», «Как устроены иглы? Как уберечься от их уколов?»

Предмет **«Физическая культура»** формирует универсальные учебные действия, совершенствует двигательную активность, крепкое здоровье, физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, формирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Задачи физического воспитания обучающихся:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие координационных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

В курсе «Физическая культура» весь материал учебника «Физическая культура 1-4 кл.» (автор Лях В.И.) способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Учебник соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального образования, содержит вопросы и задания для повторения и закрепления знаний, умений и навыков, полученных на уроках физической культуры; комплексы упражнений для развития быстроты, гибкости, координации движений; тесты для оценки физической подготовленности. Учебник на основе многочисленных иллюстраций и доступного для учащихся начальных классов текста знакомит их с азами физической культуры, основными программными упражнениями, правилами здорового образа жизни.

На это ориентированы все разделы 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.

Учебник «Физическая культура 1-4 классы» содержит темы «Когда и как возникли физическая культура и спорт», «Современные Олимпийские игры». В содержательной линии «Естественные основы» обучающиеся знакомятся с темами «Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение

в пространстве», в содержательной линии «Социально – психологические основы» - «Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья» Благодаря учебнику обучающиеся изучают разнообразные правила, которым необходимо следовать: «Основные правила выполнения зарядки», «Правила поведения на занятиях», «Правила поведения во время игры», памятки «Береги зрение!», «Береги слух!», «Береги зубы!»

Также в учебник заложена тема «Самоконтроль», которая заканчивается тестом «Проверь себя» со словами «Знаю...», «Выполняю...».

При этом формируются следующие **универсальные учебные действия**:

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности и др.

3. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся 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.

Принципы сохранения здоровья учеников в учебном процессе:

- учет возрастных особенностей обучающихся;
- учет состояния здоровья детей данного класса;
- учет индивидуальных психофизических особенностей детей;
- структурирование урока на основе закономерностей изменения работоспособности;
- обучение в малых группах (индивидуализация обучения);
- использование наглядности и сочетание различных форм предоставления информации;

- создание на уроке эмоционально благоприятной атмосферы;
- формирование положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»);
- опора в обучении на жизненный опыт ребенка, «присоединение» нового знания к прежнему знанию и опыту.

Задачи учителя на уроке в данном направлении:

- обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе;
- сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по ЗОЖ;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Основные гигиенические критерии рациональной организации урока (по Н. К. Смирнову)

- Плотность урока не менее 60% и не более 85 – 90%.
- Число видов учебной деятельности от 4 до 7.
- Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности не более 10 минут.
- Наличие 2 эмоциональных разрядок.
- Место и длительность применения ТСО в соответствии с гигиеническими нормами.
- Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой обучающихся.
- Две физкультминутки за урок, состоящие из 3 лёгких упражнений, по 3 – 5 повторений каждого.
- Преобладание на уроке положительных эмоций.
- Момент наступления утомления обучающихся (по снижению учебной активности) не ранее чем через 40 минут.

Организация образовательного процесса строится с учетом *гигиенических норм и требований* к структуре и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).

В 1 классе предусмотрен ступенчатый режим.

В школе имеются 2 оборудованных компьютерных класса, где проходят уроки информатики. 2 кабинета начальной школы оснащены мультимедийным оборудованием. Учителями строго соблюдаются все *требования к использованию технических средств обучения*, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

В соответствии с требованиями современного санитарного законодательства СанПиН для занятий детей используется лишь такая компьютерная техника, которая имеет санитарно-эпидемиологическое заключение о ее безопасности для здоровья детей.

Требования к использованию технических средств обучения раскрыты в Приложении 11.

4. Организация физкультурно-оздоровительной работы.

При формировании культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся в начальной школе необходимо делать акцент на развитие у школьников активистской культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и предполагающей:

- Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом;
- Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных состязаний;
- Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки;
- Спортивный стиль жизни, предусматривающий активные занятия спортом;
- Стремление вовлечь в занятия спортом ближайшее окружение (семью, друзей и т.п.)

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

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья на уроках физкультуры.
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организацию часа активных движений (динамической паузы) между 2-м и 3-м уроками по возможности на улице;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- введение в урок методических приёмов, позволяющих оптимизировать двигательный режим на уроке (см. Приложение 1);
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, дней здоровья, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Планируемые мероприятия в школе (в течение года), тематика внеклассных мероприятий, тематика общешкольных Дней здоровья представлены в Приложении 8.

ШКОЛЬНИКОВ.

Программа носит личностно-ориентированный характер, т.к. способствует формированию у ребенка адекватной самооценки, раскрытию и развитию творческого потенциала, формированию механизмов адаптации, самозащиты, развитию таких качеств личности, как активность, инициатива, самостоятельность; умение находить выход из проблемных ситуаций. Таким образом, программа выполняет наряду с воспитывающей развивающую функцию и способствует реализации образовательной функции через систему знаний ребенка о себе, здоровье человека, нормах и правилах общения, поведения, в природе и т. д.

Программа предназначена для реализации на интегрированной основе. Формами работы являются: уроки физкультуры, природоведения, ИЗО, музыки, еженедельные уроки здоровья, система внеклассных и внешкольных мероприятий, игры, Дни здоровья, экскурсии и подходы, КТД, совместные с родителями праздники. Условиями интегрированного подхода к воспитанию выступают межпредметные связи, тесное взаимодействие между педагогами, ведущими разные предметы, между педагогами и родителями.

Взаимодействие педагогов и родителей является одним из важнейших условий эффективного воспитания, т. к. для младших школьников родитель и учитель - наиболее значимые другие. Родители, прежде всего, должны осознать значение воспитательной работы, принять саму идею эколого-валеологического воспитания и стать ее реализаторами наряду с педагогом.

Программа предполагает творческое, заинтересованное участие педагогов, поэтому выступает как ориентир в работе учителя, который может уточнять тематику и содержание в зависимости от класса, индивидуальных особенностей детей, своего видения проблемы. В помощь учителю предлагается литература, которая существенно расширит возможности отбора содержательного материала, выбора методов и приемов, подбора диагностических методик.

Ключевые девизы:

- Я все сумею, все смогу, если здоровье сберегу;
- Чтоб здоровье охранять, надо мне себя познать;
- Сохраняя природу, берегаешь самого себя.

Тематическое планирование уроков здоровья (1-4 кл.) представлено в Приложении 5, конспекты уроков здоровья (Приложение 5), модель взаимодействия педагогов и родителей (Приложение 6).

Программа развития зрительно-двигательных координаций.

Данная программа предназначена для обучающихся начальной школы (1 класс).

Цель программы: развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом, совершенствование координации движений, развитие глазомера и чувства расстояния.

Важнейшими **задачами** программы являются:

- освоить способы бросания (в том числе метания) и ловли мяча;
- научиться разным видам прыжков на скакалке;
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- вырабатывать готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества (посредством проведения игр с подчинением заданным правилам);
- развивать мышление, внимание, память.
- развивать такие качества личности, как активность, инициатива, самостоятельность;
- учить находить выход из проблемных ситуаций.

Таким образом, программа выполняет наряду с воспитывающей развивающую функцию и способствует реализации образовательной функции через систему знаний ребенка о себе, здоровье человека, нормах и правилах общения, поведения.

Упражнения с мячами способствуют совершенствованию координации движений, развивают глазомер и чувство расстояния, укрепляют основные мышечные группы.

В упражнениях с мячом 2 основных двигательных действия: бросание (в том числе метание) и ловля. Обучение им осуществляется параллельно. Следует учитывать, что метать малый мяч легче, чем большой, а ловить наоборот.

При обучении бросанию и ловле мяча организация занятия может быть различной. Вначале можно предложить упражняться с мячом самостоятельно.

Упражнения со скакалкой – лучшее средство для тренировки быстроты, ловкости, выносливости. В работе участвуют мышцы всего тела.

Прыгаем через скакалку на носках, колени почти не сгибаем. Руки чуть согнуты в локтях, скакалку вращаем только движением кистей рук.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность 30 мин. Тематический план составлен на основе творческой переработки программы П.Ф. Лесгафта «Школа мяча». (Приложение 7)

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

Результативность воспитания ЗОЖ в начальной школе в значительной мере зависит от того, насколько родители приняли идею воспитания и включились в воспитательную работу.

В работе с родителями решаются следующие **задачи**:

1. Расширить у родителей знаний о здоровье, здоровом образе жизни, о факторах здоровья и факторах риска в семье;
2. Познакомить родителей с психологическими механизмами формирования воли, привычек здорового образа жизни. Семья является тем полем, где дети практикуются в способах охраны здоровья, где происходит

становление привычек, действий на благо здоровья;

3. Привлечь родителей к выполнению вместе с детьми заданий по самодиагностике, заданий творческого характера, заданий по изучению ребенком самого себя;

4. Оказать помощь ребенку в его усилиях по самоизучению, создание материальных условий для занятий по укреплению здоровья, физической культурой и др.;

5. Оказывать влияние на родителей с целью изменения их образа жизни в сторону здорового.

Главная идея, которую должны усвоить родители — ответственное отношение к своему здоровью.

Привлечение родителей к активному участию в формировании у ребенка здорового образа жизни реализуется через просвещение и опосредовано: через организацию коллективных творческих дел, выступлений детей на собраниях и валеологических занятиях (проект «Маленькие учителя здоровья»), когда дети становятся «учителями» родителей.

Сложившаяся 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;
- создание библиотечки детского здоровья, доступной для родителей.

Принципы воспитания, которые должны усвоить родители при формировании культуры здорового и безопасного образа жизни:

- люди могут сотрудничать, только будучи равноправными, а это значит, что каждый член семьи должен научиться уважать другого;
- разум в воспитании помогает больше силы; использование приема естественных последствий;
- уметь слушать, то есть слышать, что хочет объяснить ребенок;
- учить ребенка справляться с проблемами с помощью родителей, чтобы затем перенести ответственность за поиск решений на самого ребенка;
- обсуждать чувства и подвергать воображение цензуре не стоит - это насилие над свободой и душевным здоровьем ребенка;
- требуя изменений от ребенка, нужно четко объяснить границы дозволенного, чтобы ребенок понимал, что делать нельзя и чем можно заменить запрещенное.

На собраниях и индивидуальных консультациях учитель предлагает родителям использовать следующие *методы и приемы воспитания* ребенка:

- приучение, упражнение с использованием игровых приемов. Например, в ванной ребенку прикрепляется записка от имени зубной щетки: «Зубки чистил ты вчера, зубки чистил ты с утра, а сейчас не пора?»;
- косвенное требование. Например, использование вместо прямого указания, что съесть или что надеть, использовать пословицы и поговорки,

мудрые слова: «Яблоко в день отгоняет от постели врача», «Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»;

- прием смены ролей. Родители могут попросить консультацию у ребенка: «Как ты думаешь ..., а как нам поступить ...» и т. д.

- совместное участие в тестировании, анкетировании. Например, после теста об осторожности обсудить результаты вместе с ребенком и подумать, как улучшить результаты;

- предоставление ребенку вариантов решения для выбора. Например, «Саша, ты сначала выполнишь мое поручение или после завтрака?»;

- отказ от требований, которые не соответствуют возможностям или потребностям ребенка, его здоровья или противоречат задачам воспитания ЗОЖ. Например, родители часто запрещают ребенку ходить босиком, не задумываясь, что ребенок ни разу не простудился, таким образом, он закаляется и осуществляет профилактику плоскостопия;

- совместное участие в оздоровительных мероприятиях и положительное подкрепление ребенка во всех его начинаниях по изменению образа жизни.

В течение четырех лет дети вместе с родителями включаются в совместные творческие дела: собирают «копилку здоровья», составляют «генеалогическое древо» семьи, готовят «Календарь здоровья», выполняют задания по диагностике в тетради здоровья и др.

Осуществление обратной связи через родителей позволяет в работе осуществлять индивидуальный подход к детям, видеть шаги его продвижения в овладении знаниями, формировании взглядов, привычек ЗОЖ.

Через тесты, анкеты, личные тетради ребенка родители во многом «открывают» своих детей, удивляются их достижениям, в определенной степени родители становятся «учениками» своих детей.

Просвещение родителей необходимо осуществлять в 2-х направлениях: расширение знаний об их собственной роли в создании условий для здорового образа жизни ребенка; знакомство с технологией формирования привычек ЗОЖ в семье.

Использование комплекса разнообразных форм и методов в работе способствует изменению ориентации родителей в вопросах сохранения своего здоровья и здоровья детей, стимулирует формированию у родителей активной позиции в воспитании здорового образа жизни детей.

Актуальная тематика для просвещения родителей представлена в Приложении 6.

Оценка эффективности реализации программы.

Эффективность позитивного воздействия на здоровье школьников различных методик и операций, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из используемых приемов и методов, сколько их грамотной «встроенностью» в общую систему, направленную на благо здоровья обучающихся и отвечающую единству целей, задач, идеологии.

При блокировке естественных желаний ребенка, интереса и свободы активных действий в первую очередь подавляются моторные функции организма. В результате ограничений в движениях создаётся и укрепляется «установка неприятного». У младших школьников уменьшаются симпатии к учителю, падает его авторитет. В свою очередь, это тормозит формирование благоприятного отношения и положительной мотивации к учебной деятельности, поскольку школьные успехи даются ценой большого напряжения и достигаются на пределе психофизических возможностей детей, которые *не становятся* активными участниками учебного процесса. А оптимальная двигательная активность позволяет возникнуть столь необходимому для учеников состоянию функционального комфорта, которое определяется как оптимальное сочетание высокого уровня успешности человеческой деятельности и низких нервно - психических затрат.

Внедрение в школьную жизнь данной программы позволяет успешно решать проблему сохранения и укрепления здоровья обучающихся, способствует формированию опыта здоровьесберегающей деятельности, опыта взаимодействия школьников в решении эколого-валеологической и спортивно-оздоровительной деятельности, коммуникации в данной деятельности, росту самостоятельности и ответственности за своё здоровье.

Проведение массовых мероприятий, тематических досугов с целью воспитания у учащихся культуры здоровья носит системный характер. Традиционными являются: Дни здоровья (2 раза в год: один с выездом на базу отдыха), декада «За здоровый образ жизни», конкурс «Здоровый класс, здоровый я, здоровая семья», проект «Маленькие учителя здоровья», КВН «За здоровый образ жизни», театрализованные беседы и театральные постановки, спортивные соревнования.

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма (аппаратное исследование в «Центре здоровья»); диагностик мотивации на ЗОЖ, утомляемости обучающихся и т.п. (Приложение 12 – диагностики).

Развиваемые у обучающихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы. На уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья. Во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

В школе реализуются программы:

- «Школьное здоровое питание» (организация сбалансированного питания), «Школьное молоко» (охвачено 77% учащихся начальной школы),
- «Школа без табака»: формирование актива учащихся по организации в школе движения против курения, через разъяснительную, воспитательную работу (театрализованные беседы «Суд над табаком»,

«Табак и верзилу сведет в могилу») стимулирование учащихся старших классов к отказу от курения.

В школе и на территории (в радиусе 50 метров) запрещено курение учащихся, учителей и посетителей школы. Данный запрет закреплён Правилами поведения учащихся.

Использование валеологического компонента и здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках привело к положительным результатам:

- Резко снизился уровень утомляемости;
- Сократилось количество простудных заболеваний;
- Наблюдается стабилизация развития миопии;
- Повысилась мотивация учения.

Опыт работы с родителями показал, что:

1. Родители стали более внимательны к своим детям, научились строить отношения на основе уважения, учета индивидуальных проявлений, с учетом не только физических, психических особенностей ребенка, но и с учетом его состояния в данной ситуации.
2. Они активнее стали применять положительное подкрепление ребенка, выражать веру в успех ребенка.
3. В формировании гигиенических навыков, привычек здорового образа жизни стали проявлять больше выдержки, терпения.
4. Изменили свое отношение к лечению детей, стали больше полагаться на способы народной медицины, организация режима питания, режима труда и отдыха, режима дня в соответствии с учебной нагрузкой детей.
5. Некоторые родители отмечали свои попытки изменить свой образ жизни под влиянием детей.

Литература

1. Асмолов А. Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли. - М.: Просвещение, 2014 г. – 152с.
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребёнка: экспресс-контроль в школе и дома. М.: АРКТИ, 2005г. -176 с
3. Григорьев Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя - М.: Просвещение, 2014 г.- 223с.
4. Захарова Т.Н., Сурувикина Т.Н. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. - Волгоград : Учитель, 2007 (Саратов : Саратовский полиграфкомбинат) 174 с.
5. Ирхин В. Н. Учись на здоровье: Здоровьеориентированный образовательный процесс на уроке / В. Ирхин, И. Ирхина. - Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2017. – 136 с.
6. Лутцева Е. А. Технология. Ступеньки к мастерству. 1 класс. Учебник. – М.: Вентана-Граф 2019г. – 112с.
7. Лях В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение 2021 г. -190с.
8. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование./ Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А., Горский В.А. - М.: Просвещение, 2014. — 111 с. —(Стандарты второго поколения)
9. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. - М.: ТЦ «Сфера», 2003.
- 10.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.: АРКТИ, 2008 г.-270с.

Электронные ресурсы

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» https://don-school110.gosuslugi.ru/netcat_files/30/41/Federal_nyy_zakon_Ob_obrazovanii_v_Rossiyskoy_Federatsii_273_FZ.pdf
<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202312190026>
2. «Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» <https://fgos.ru/>
3. Программа ЗОЖ («Школа России») <https://infourok.ru/programma-zozh-shkola-rossii-1960782.html>
4. Сайт Владимира Базарного http://www.hhttps://nounewedu.mskobr.ru/files/programma_zdorov_esbereg_fgos.pdf
[u/proekty/bazarny/index.php](http://proekty/bazarny/index.php)
5. Школа мяча по Лесгафту https://nsportal.ru/sites/default/files/2014/08/20/shkola_myacha_2.docx
6. Васильева Т.П. Воспитание здорового образа жизни у младших школьников <http://www.dissercat.com/content/vospitanie-zdorovogo-obrazazhizni-u-mladshikh-shkolnikov>