


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа д. Ахманово
Пижанского района Кировской области

Утверждаю:
Приказ № от 30.08.2019 №58/18-ОД
Директор школы  Э.В. Черных



**Программа формирования экологической культуры,
здорового и безопасного образа жизни
младших школьников
МКОУ ООШ д. Ахманово
на 2019-2023 гг.**

д. Ахманово

1. Пояснительная записка

Программа формирования экологической культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников является частью Образовательной программы школы. Это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения учащихся, 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.

Программа тесным образом связана с Программой духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся на ступени начального образования, определяет стратегические и тактические цели, основные направления образовательной политики школы, является основой для разработки программ классных руководителей и педагогов-организаторов внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни младших школьников.

Программа не является догмой, она открыта для внесения корректив по ходу реализации, предусматривает постоянный анализ выполнения разделов программы с учётом новых реалий образовательного процесса.

Программа является логическим продолжением программы школы «Здоровье или ЗОЖ», реализованной в период с 2005 по 2010 год. Её результатом явилось создание в школе условий, необходимых для сохранения здоровья каждого участника образовательного процесса.

В Концепции духовно-нравственного развития и воспитания российских школьников показан **национальный воспитательный идеал** – это «высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных, культурных традициях многонационального народа Российской Федерации».

На основе идеала формулируется **основная педагогическая цель** - воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России.

Для достижения основной педагогической цели поставлены **общие задачи** по всем направлениям, в том числе по здоровьесбережению:

В области формирования личностной культуры

- Осознание обучающимися ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

В области формирования социальной культуры

- Развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем (*проблема здорового и безопасного образа жизни*)

В области формирования семейной культуры

- Формирование представления о семейных ценностях, гендерных семейных ролях и уважения к ним (*здоровье как семейная ценность*)
- Исходя из общих задач, в Программе сформулированы **задачи формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни** для младших школьников:
 - Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью родителей (законных представителей), членов семьи, педагогов, сверстников;
 - Элементарные представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и школьного коллектива);
 - Элементарные представления о влиянии нравственности человека на состояние его здоровья и здоровья окружающих его людей;
 - Понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
 - Знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
 - Интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
 - Первоначальные представления об оздоровительном влиянии природы на человека;

- Первоначальные представления о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;
- Отрицательное отношение к невыполнению правил личной гигиены и санитарии и санитарии, уклонению от занятий физкультурой.

Принципы здоровьесберегающей программы школы:

1. ***Принцип аксиологизации***, предполагающий приобщение школьников к здоровью как ведущей ценности, ценностям физической культуры и здорового образа жизни.
2. ***Принцип оздоровительной направленности*** образовательного процесса отражает социальную заинтересованность и потребность в сохранении и укреплении здоровья учащихся. Принцип определяет необходимость разумной достаточности (оптимизации) физических и психических нагрузок в организации педагогических воздействий, строго сбалансированных с индивидуальными способностями, возможностями, мотивацией школьников.
3. ***Принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей*** учащихся предполагает всесторонний и всеобъемлющий учет личностных особенностей каждого ученика, педагогически целесообразное соотношение их с типичными особенностями возраста при реализации педагогического воздействия.
4. ***Принцип вариативности и многообразия*** средств формирования культуры здоровья предполагает использование возможностей образовательного процесса, системы дополнительного образования, характера взаимодействий участников образования, их единство.
5. ***Принцип гуманизации*** предусматривает переоценку и перестройку всех компонентов педагогического процесса в свете их человекообразующих функций, регулирует все педагогические процессы, делая их смыслом развития целостной, творческой, социально адаптированной, здоровой личности ученика.
6. ***Принцип комфорта и мажора*** воспитывающих отношений предполагает обеспечение позиции защищенности личности.
7. ***Принцип психологизации*** педагогического процесса предполагает опору на психическую культуру субъектов педагогического процесса во всех видах их деятельности. Обеспечивает личностную сохранность и направлен на предупреждение невротизации и дидактогенности в процессе развития личности. Регулирует организационные аспекты реализации принципа учета индивидуальных и возрастных особенностей.
8. ***Принцип гуманности*** – под девизом «Никакого насилия над личностью».
9. ***Принцип научности*** – под девизом «От знаний – к действиям».
10. ***Принцип систематичности*** – под девизом «Шаг за шагом».

II.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физически здоровой, творческой личности, адаптированной к современным условиям жизни, способной самореализоваться в соответствии с индивидуальными психофизическими особенностями школьников на первой ступени обучения.

Задачи программы:

- Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- Научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимости 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 представления 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.

Структура программы

§. 1. Базовая модель организации работы образовательного

учреждения по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни

Этапы	Виды деятельности	Формы реализации Класс	ответственные
I этап	<p>Анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения по данному направлению, в том числе по:</p> <p>организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек;</p> <p>организации просветительской работы образовательного учреждения с учащимися и родителями (законными представителями);</p> <p>выделению приоритетов в работе образовательного учреждения с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных</p>	<p>Составление расписания уроков.</p> <p>1 класс.</p> <p>Беседы: 1.Витаминизированные продукты 2.Личная гигиена 3.Движение – основа здоровья 4.Уголок спортивных занятий в квартире. 5. Психологические особенности обучающегося. 6. Правила безопасности на воде 7. Необычайное путешествие с доктором Айболитом</p> <p>Родительские собрания 1.Физиологические особенности младших школьников</p> <p>Конкурс рисунков</p> <p>Рассказ по картинкам: 1.Закаливание и обтирание 2. Мой друг- Мойдодыр</p> <p>Викторины: 1.Что нужно есть, чтобы стать сильнее. 2.Береги здоровье смолоду.</p> <p>2 класс</p> <p>Беседы: 1.Витаминизированные продукты 2.Личная гигиена</p>	<p>Классные руководители 1-4 классов, ответственная за воспитательную работу</p>

	<p>особенностей обучающихся на ступени начального общего образования.</p>	<p>3. Движение – основа здоровья 4. Уголок спортивных занятий в квартире. 5. Как избежать отравлений 6. Безопасность при любой погоде - если солнечно и жарко; - если на улице дождь и гроза; 7. Как вести себя на улице 8. Чтобы огонь не причинил вреда 9. Чем опасен электрический ток 10. Укусы насекомых 11. Что мы знаем об укусах собак и кошек</p> <p>Ролевые игры: 1. Каждому овощу свое время 2. Витаминизированные продукты</p> <p>Рассказ по картинкам: Одежда и обувь. Спорт в жизни людей.</p> <p>Экскурсия Деревья-целители.</p> <p>Познавательная игра «Ах, картошка, объедень!»</p> <p>Викторина В здоровом теле здоровый дух. Праздник Необычайное путешествие с доктором Айболитом.</p> <p>Родительское собрание Влияние телевидения.</p> <p>Конкурс рисунков Букет целебных трав.</p> <p style="text-align: center;">3 класс.</p> <p>Беседы: 1. Труд и отдых 2. Добро и зло телевизора 3. Травяной лекарь 4. Три кита здоровья 5. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. 6. Как помочь себе при тепловом ударе 7. Как уберечься от мороза.</p> <p>Ролевая игра Сила есть - ума не надо? Викторина Где найти витамины зимой? Праздник Праздник первого салата.</p>	
--	---	--	--

		<p>Тренинг Правильная осанка – залог здоровья. Родительское собрание Компьютер- враг или друг. <p style="text-align: center;">4 класс</p> Беседы: 1.Еда «на ходу» 2.Кожа человека и ее здоровье 3.Вырабатываем правильную осанку. Ролевые игры 1. Дары леса 2. Лекарь Луи 3.Кушайте на здоровье. Праздник Здоров будешь – все добудешь. Викторина Вредные привычки – профилактика в раннем возрасте. Конкурс«Спорт, здоровье, красота» Выставка «Советы доктора Пилюлькина» Родительское собрание Компьютер – друг или враг</p>	
2 этап	<p>Организация работы образовательного учреждения по данному направлению. 1.Просветительско-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает: внедрение в систему работы школы дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые должны носить модульный характер, реализовываться во</p>	<p style="text-align: center;">Тематика классных часов 1 класс Правила поведения в школе Травноопасные участки в школе Режим дня Одежда осенью и зимой. Уход за одеждой. Правила поведения в общественных местах. Подвижные игры во время перемен. Вред табачного дыма. Укусы насекомых. Основы личной безопасности дома. 2 класс Самопознание через ощущение, чувство. О дружбе. Безопасное поведение в школе. Гигиена питания. Гигиена учебного труда и отдыха О вреде табачного дыма. 3 класс Безопасное поведение в школе во время уроков и во</p>	Классные руководители

	<p>внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс; лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактике вредных привычек; проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни; создание в школе общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей), представителей детских физкультурно-оздоровительных клубов.</p>	<p>время перемен. Способы решения конфликтных ситуаций. Бытовой и уличный травматизм. Строение тела человека, Здоровье и болезнь. Поведение в экстремальных ситуациях. Профилактика инфекционных заболеваний. Микробы. Питание – основа жизни. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. Правила поведения за столом и уход за посудой.</p> <p style="text-align: center;">4 класс</p> <p>Безопасное поведение в школе во время уроков и во время перемен. Я и другие. Режим дня школьника. Как защититься от простуды и гриппа. Кого я могу назвать своим другом, подругой. Один дома. Правильное питание-залог здоровья. Поведение в общественных местах На водоеме, в лесу, в горах.</p> <p>Проведение занятий во внеурочной деятельности «Основы двигательной активности»</p> <p>ОБЩЕШКОЛЬНЫЕ : Дни здоровья – 1 раз в четверть</p> <p>Спортивные мероприятия – 1 раз в месяц</p> <p>Заседание совета – 1 раз в четверть</p>		
--	--	---	--	--

	<p>2.Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников МКОУ ООШ д. Ахманово и 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 педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы; привлечение педагогов, медицинских работников, педагога-психолога и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.</p>	<p>Примерная тематика родительских собраний, рекомендуемых классным руководителям: Роль семьи и школы в сохранении и укреплении здоровья учащихся. Психофизические особенности развития детей и подростков различных возрастных групп. Азбука этикета. Без добрых дел, нет доброго имени. Как дорог дом родной, как дорога нам мама ! Индивидуальные оздоровительные программы для учащихся и взрослых. Системы оздоровления детей. Природа и здоровье человека. Воспитание нравственного здоровья в семье с детьми. Роль отца в воспитании детей. Проблемы взаимоотношений родителей с детьми. Психологический климат в семье. Трудовое воспитание в семье Вредные привычки, их профилактика. Организация летнего отдыха в семье и школе.</p>	<p>Классные руководители, работники ФАП д. Ахманово</p>
--	---	--	---

§. 2. Структура системной работы по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования

Блок	Виды деятельности	Формы работы	Ответственные	Сроки
<p>Здоровьесберегающая инфраструктура школы включает:</p>	<p>соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;</p> <p>наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;</p> <p>организация качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков;</p> <p>оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;</p> <p>наличие помещений для медицинского персонала;</p> <p>наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (учителя физической культуры, педагога-психолога, медицинские работники).</p>	<p>Выполнение предписания Сан Пин, Роспотребнадзора. Аттестация рабочих мест.</p> <p>Оснащение материальной базы столовой.</p> <p>Разъяснительная работа с родителями, наличие больших перемен, разнообразное меню.</p> <p>имеется</p> <p>имеется</p> <p>учитель физкультуры</p>	<p>Завхоз, повара</p> <p>Зав.кабинетом</p>	<p>В течении года</p>
<p>Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся</p>	<p>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;</p>	<p>ВШК</p> <p>Обучение, семинары,</p>	<p>Ответственный за учебно-воспитательную работу</p>	<p>В течении года</p>

	<p>использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям первоклассников (использование методик, прошедших апробацию); введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов; строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств; индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования; ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные медицинские группы под строгим контролем медицинских работников.</p>	<p>взаимопосещение уроков, мероприятий.</p> <p>Аттестация рабочих мест. Инструктажи, памятки.</p> <p>ВШК, работа по программе. Учет результатов диагностики.</p> <p>Организация работы группы здоровья по результатам мед. осмотра.</p>	<p>Учитель информатики</p> <p>Учитель физической культуры</p>	<p>В течении года</p>
<p>Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы</p>	<p>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 для учащихся первого года обучения; организацию занятий по лечебной физкультуре;</p>	<p>ВШК.</p> <p>Разумное</p>	<p>Учитель физической культуры</p> <p>Дежурный учитель</p>	<p>В течении года</p>

	<p>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.).</p>	<p>использование спорт. зала.</p> <p>Расписание работы секций</p> <p>Дни здоровья, «Веселы старты», различные соревнования</p>	<p>Учитель-предметник</p> <p>Отв. за воспитательную работу</p>	<p>В течении года</p>
<p>Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает</p>	<p>внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс; проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.; создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей), разрабатывающих и реализующих школьную программу «Образование и здоровье».</p> <p>Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового</p>			

	<p>образа жизни, предусматривают разные формы организации занятий:</p> <p>интеграцию в базовые образовательные дисциплины;</p> <p>проведение часов здоровья;</p> <p>факультативные занятия;</p> <p>занятия в кружках;</p> <p>проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;</p> <p>организацию дней здоровья.</p>			
<p>Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает</p>	<p>лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;</p> <p>приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;</p> <p>организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.</p>	<p>Родительские собрания</p> <p>1. Физическое развитие школьника в школе и дома</p> <p>2. Телевидение в жизни младших школьников.</p> <p>и др.</p>	Администрация	2 раза в год

§. 3. Планируемые результаты реализации программы.

Программа формирования экологической культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать:

пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
 формирование установки на использование здорового питания;

использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

применение рекомендуемого врачами режима дня;

формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

В сфере личностных универсальных учебных действий

1 класс.

Погружение в мир здорового образа жизни через беседы, организацию утренней гимнастики, подвижных игр, прогулок. Получение первоначального опыта здоровьесберегающей деятельности.

2 – 3 класс.

Формирование установки на здоровый образ жизни и её реализация в моделированных жизненных ситуациях.

4 класс.

У выпускника начальной школы должна быть сформирована установка на здоровый образ жизни и представлена возможность реализации этой установки в реальном поведении и поступках.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий

1 класс.

Ознакомление со всеми типами действий, направленных на организацию работы по здоровьесбережению.

2 – 3 класс.

Формирование всех типов действий, направленных на организацию работы по здоровьесбережению. Формирование взаимо и самооценки выполнения этих действий.

4 класс.

Выпускники овладевают всеми типами действий, направленных на организацию работы по здоровьесбережению и получают возможность самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения этих действий, вносить необходимые коррективы.

В сфере познавательных учебных действий

1 класс.

Ознакомление с источниками поиска информации по организации здорового образа жизни, используя ресурсы библиотек и сети Интернет

2 – 3 класс.

Формирование умения воспринимать и анализировать информацию по организации здорового образа жизни, находить информацию с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.

4 класс

Выпускники научатся воспринимать и анализировать информацию по организации здорового образа жизни и получат возможность находить информацию с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий

1 класс.

Дать первоначальные представления об умении жить в коллективе, осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками.

2 – 3 класс.

Формирование умения учитывать позицию собеседника, осуществлять сотрудничество с учителем, сверстниками, родителями.

4 класс.

Выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем, сверстниками, родителями.