



**Программа  
формирования культуры  
здорового и  
безопасного образа  
жизни**



Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.



**Программы формирования культуры здорового и  
безопасного образа жизни обучающихся на ступени  
начального общего образования являются:**

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- 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);



Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования (письмо Минобрнауки РФ от 26.06.2003 г. № 23-51-513/16);

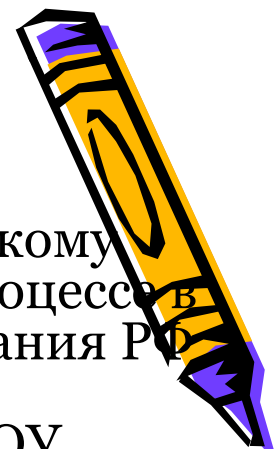
Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ (письмо Минобрнауки РФ от 28.04.2003 № 13-51-86/13);

О мерах по улучшению охраны здоровья детей в РФ (приказа Минобрнауки, Минздрава РФ от 31.05.2002 № 176/2017);

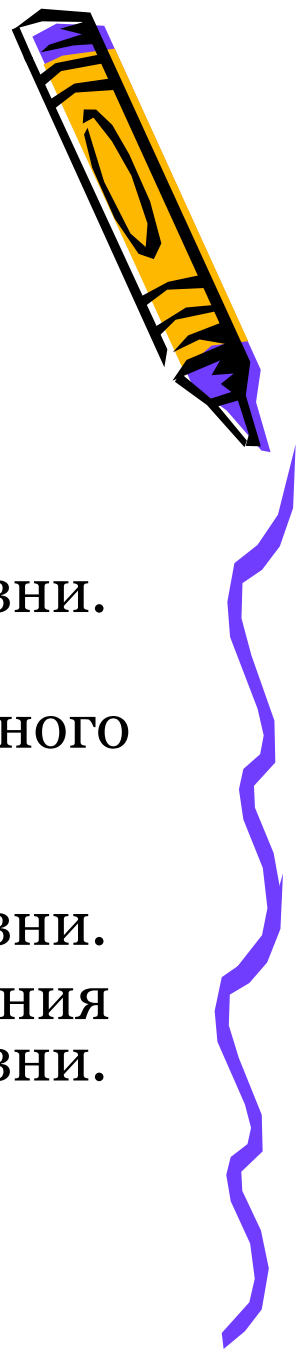
Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);

Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Концепция УМК «Школа России».



# **Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни содержит четыре раздела:**



- Цель, общие задачи и планируемые результаты Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.
- Основные направления Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.
- Содержание Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.
- Оценка реализации Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.



# Цель и задачи программы

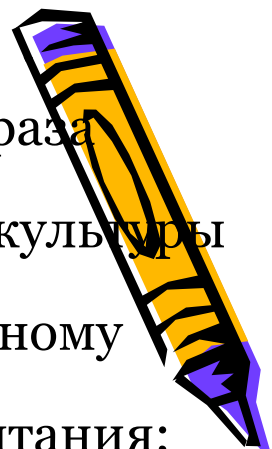


- **Цель:** создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.



**Задачи** формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

- формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;
- формирование установки на использование здорового питания;
- формирование представления о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения;
- формирование потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.



# Планируемые результаты:



- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Развитие физического потенциала школьников.
- Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение уровня самостоятельности и активности школьников.
- Сформированность системы знаний по овладению методами оздоровления организма
- Сформированность первоначальных навыков по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.





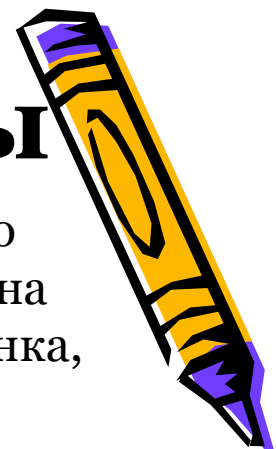
# Основные направления реализации программы



- Создание здоровьесберегающей инфраструктуры.
- Рациональная организация образовательного процесса.
- Организация диагностики (мониторинг состояния здоровья и физического развития школьников).
- годовой).
- Реализация профилактической и коррекционной работы.
- Организация физкультурно-оздоровительной работы.
- Организация информационно-просветительской работы.

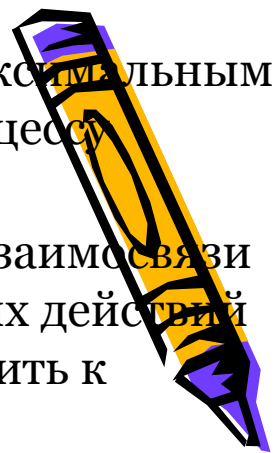


# Содержание программы



- Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с обучающимися. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие.
- Двигательные способности ребенка, функциональные возможности организма развиваются в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий на основе принципа учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.
- Общеметодические принципы — это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий.
- Принцип сознательности и активности — нацеливает на формирование у младших школьников устойчивого интереса к познавательной деятельности.
- Принцип активности — предполагает у учащихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

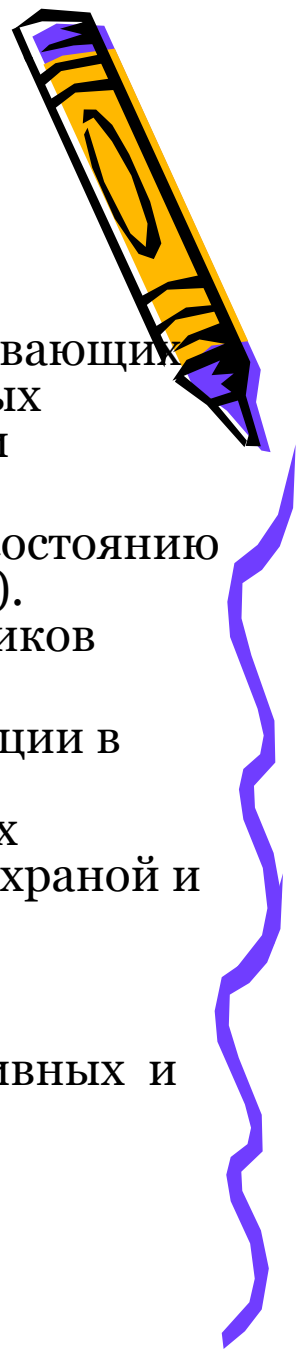




- Принцип наглядности — обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.
- Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.
- Большое внимание уделяется принципу всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка.
- Принцип активного обучения, заключающийся в повсеместном использовании активных форм и методов обучения (обучение в парах, групповая работа, игровые технологии и др.).
- Принцип связи теории с практикой призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.



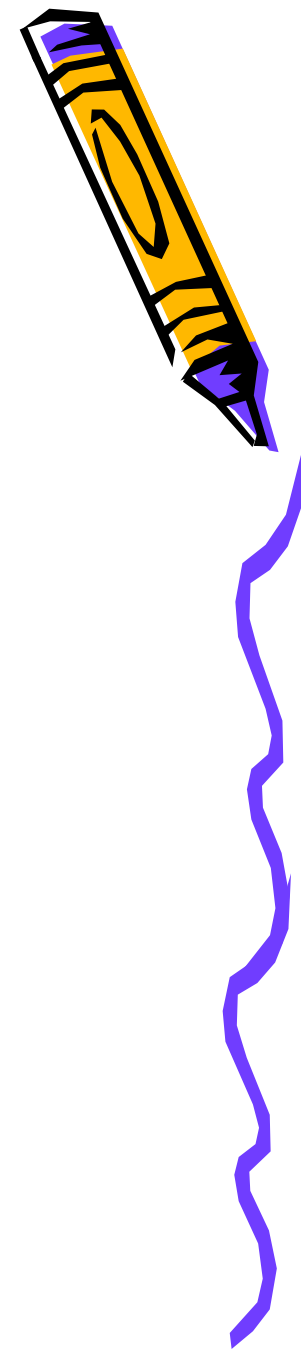
# Результаты реализации программы



- оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: мониторинг состояния здоровья, динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости обучающихся и т.п.
- Ежегодный анализ данных по заболеваемости обучающихся и состоянию здоровья школьников по медицинским группам (приложение 1). Диагностика на основе психолого-педагогических карт школьников (приложение 2).
- Развиваемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы. На уроках (приложение 3) и классных часах (приложение 4) в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья.
- Во внеурочной деятельности в процессе реализации программ оздоровительной направленности («Все цвета кроме чёрного», «Ритмика», «Тропинка к здоровью») и школьного плана спортивных и оздоровительных мероприятий (приложение 5).



# Приложение № 1



- Заболеваемость обучающихся
  - Общая заболеваемость
  - Болезни органов дыхания: ОРЗ/грипп
  - Болезни органов пищеварения
  - Снижение зрения
  - Заболевания щитовидной железы
  - Пониженное питание
  - Заболевания нервной системы
  - Нарушение осанки , сколиоз
  - Плоскостопие
  - Инфекционные и паразитарные болезни
- Год Всего обучающихся Основная группа Подготовительная группа Специальная группа Освобождение от физической культуры



# Приложение № 2

## Психолого-педагогическая карта

1. Общая информация: фамилия, имя, отчество; год рождения; сведения о родителях и других членах семьи (возраст, образование, должность и место работы).
2. Состояние здоровья (заполняется по данным медицинской карты): общее заключение; хронические заболевания; нервно-психологический статус (отклонения).
3. Познавательная сфера по четырем уровням (низкий, ниже среднего, средний и выше среднего), где фиксируется следующие параметры: мышление, внимание, зрительная и слуховая память.
4. Речевое развитие: низкий, ниже среднего, средний и выше среднего; устная речь.
5. Учебная мотивация: характер мотивационной направленности на учение (положительный, нейтральный, отрицательный).



6. Эмоциональное самочувствие (заполняется цветосимволами): жизненно важные зоны – школа, урок, учитель, перемена, класс, двор, семья и др.

7. Отношение к учителям (заполняется цветосимволами): 1-й учитель, 2-й учитель, 3-й учитель и др.

8. Особенности поведения (аффектно-волевой аспект): уравновешенный, возбудимый, заторможенный тип поведения.

9. Положение в классе: статус – «звезда», «предпочитаемый», «принятый», «изолированный», «отверженный» (где для каждого параметра отмечается количество выборов, дающих этот статус).

10. Характер отношений к детскому коллективу (социовалентность): количество сделанных положительных и отрицательных выборов.

11. Удовлетворенность в общении: высокая, средняя, низкая и отсутствует.



# Приложение № 3



- В курсе «Окружающий мир»
- При выполнении упражнений на уроках русского языка
- В курсе «Технология»
- В курсе «Английский язык»
- В курсе «Физическая культура»





# Приложение № 4



**Тематика классных часов** по пропаганде здорового образа жизни для 1- 4 классов:

- Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.
- Что, значит, быть здоровым человеком?
- Безопасное поведение в школе во время уроков и во время перемен.
- Говорим мы вам без смеха - чистота залог успеха.
- Правила дорожного движения.
- Режим дня школьника.
- Как защититься от простуды и гриппа.
- Правильное питание – залог здоровья.
- Безопасность поведения в школе.
- Вредные привычки.
- Поведение в экстремальной ситуации.
- Что значит: быть здоровым человеком?
- Как не стать наркоманом.



# Приложение № 5

## Спортивные мероприятия

- Сентябрь  
Спортивный праздник «День здоровья»
- Октябрь  
Фестиваль игровых программ «Непоседа»
- Ноябрь  
конкурс «Дети за безопасность на дорогах»
- Декабрь  
Открытие лыжного сезона.
- Январь  
Соревнования на катке
- Февраль  
соревнования по шахматам «Белая ладья»  
Веселые старты
- Март  
Соревнования по минифутболу
- Апрель  
Легкоатлетический кросс
- Май  
Туристический слет

