

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 128 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА А.А.ТИМОФЕЕВОЙ-ЕГОРОВОЙ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
443091, г. Самара, пр. Карла Маркса, 394А, тел 8(846)9567800
e-mail: smr_school128@fromru.com

«Утверждаю»

Директор МОУ Школы

№128

_____Полстянова Л. А.

«__»_____2011 г.

М.П.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

_____Антропова Т. В.

«__»_____2011 г.

Программа рассмотрена

на заседании МО учителей

начальных классов

Руководитель МО

_____Фомина Т. Н.

Протокол № __ от «__»_____2011г.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Программу разработали:

Зам. директора по УВР Антропова Т.В.

Зам. директора по ВР Карева Т. Н.

Зам. директора по нач. шк. Логинова Е. Г.

Самара, 2011 год

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.

Нормативно-правовой и документальной основой 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;
- Постановление от 29 декабря 2010 г. N 189. Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 "санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" раздел 10;
- Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);
- Концепция УМК «Школа России».

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени начального общего образования сформирована с учётом **факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:**

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- 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.

Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие 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 учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Направления реализации программы

1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

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

Режим работы столовой:

8.00-16.30	Буфет
9.30-3.50	Завтрак
13.30-14.00	Обед
16.00-16.30	Полдник

В школе работают 2 оснащенных **спортивных зала**, имеется спортивная площадка, оборудованные необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём. Во внеурочное время у ребят есть возможность позаниматься футболом, волейболом, баскетболом, каратэ, классической борьбой, настольным теннисом.

МОУ Школа №128 г. о. Самара сотрудничает с детской юношеской спортивной школой №18 (ДЮСШ №18)

В школе работает лицензированный **медицинский кабинет** с пятидневной рабочей неделей.

Расписание работы медицинского кабинета

Ежедневно с 8.00 до 15.00

На каждого ребёнка заведена медицинская карта. В школе проводятся регулярные профилактические осмотры с участием врачей специалистов в 1, 4 классах. Учащиеся 1-4 классов сдают в лабораторию анализы на э/б, я/глист. В школе проводятся мероприятия по профилактике острых, инфекционных заболеваний. На классных собраниях в 1-х классах проводятся беседы «Помощь родителям в период адаптации ребёнка в школе», в 4-х классах - «Готовность ребенка к переходу в среднее звено».

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает **квалифицированный состав специалистов**:

№	Специалист	ФИО
1	Логопед	Склярова Светлана Николаевна
2	Учитель физкультуры	Горин Илья Владимирович
5	Фельдшер	Кононерова Елена Владимировна

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

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью предметов УМК «Школа России».

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» — это разделы: «Здоровье и безопасность», «Мы и наше здоровье», «Наша безопасность», «Как устроен мир», «Путешествия» (и учебный проект «Путешествуем без опасности»), «Чему учит экономика» и др. и темы: «Что вокруг нас может быть опасным?», «Зачем мы спим ночью?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?», «Почему в автомобиле и поезде нужно соблюдать

правила безопасности?», «Почему на корабле и в самолете нужно соблюдать правила безопасности?».

При выполнении упражнений на уроках русского языка учащиеся обсуждают вопросы внешнего облика ученика, соблюдения правил перехода улицы, активного отдыха летом и зимой.

Формированию бережного отношения к материальным и духовным ценностям России и мира способствуют разделы, темы учебников, художественные тексты, упражнения, задачи, иллюстративный и фотоматериал с вопросами для последующего обсуждения.

В курсе «Технология» при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним. В учебнике 1 класса в разделе «Человек и информация» показаны важные для безопасного передвижения по улицам и дорогам знаки дорожного движения, а также таблица с важнейшими номерами телефонов, которые могут потребоваться ребенку в критической ситуации.

В курсе «Английский язык» в учебниках М.З. Биболетова, Enjoy English 2-4 классы. М.: «Просвещение» 2010 г. содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе

Учащиеся приобретают первоначальные представления о роли физической культуры, знакомятся с понятием «Олимпийские игры», с символами и талисманами летних и зимних Олимпийских игр.

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

Развитию мотивации к творческому труду, работе на результат служат материалы рубрики «Наши проекты», представленной в учебниках 1-4 классов **по математике, русскому языку, литературному чтению, окружающему миру**, а также материал для организации проектной деятельности в учебниках **технологии, иностранных языков, информатики**.

Содержание материала рубрики «Наши проекты» выстроено так, что способствует организации проектной деятельности, **как на уроке, так и во внеурочной работе**.

Задача формирования бережного, уважительного, сознательного отношения к материальным и духовным ценностям решается средствами всей системы учебников «Школа России», в течение всего учебно-воспитательного процесса.

3. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.

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

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

В учебном процессе педагоги применяют **методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся**. Используемый в школе учебно-методический комплекс «Школа России» содержит материал для регулярного проведения учеником самооценки результатов собственных достижений на разных этапах обучения: в результате работы на конкретном уроке, в результате изучения темы или раздела, в результате обучения в том или ином классе начальной школы. Система заданий направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий. Содержание учебников имеет культурологический, этический и личностно ориентированный

характер и обеспечивает возможность понимания школьниками основных правил поведения в обществе на основе традиционных духовных идеалов и нравственных норм. Достижению указанных личностных результатов способствует тесная связь изучаемого материала с повседневной жизнью ребенка, с реальными проблемами окружающего мира, материал о правах ребенка, о государственных и семейных праздниках и знаменательных датах. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребенка в природном и социальном окружении.

В школе строго соблюдаются все требования к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств. В школе 2 оснащенных компьютерных класса, использования компьютерной техники и ТСО на уроках не превышает 15-20 минут.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности *индивидуальные особенности развития учащихся*: темпа развития и темп деятельности. В используемой в школе системе учебников «Школа России» учтены психологические и возрастные особенности младших школьников, различные учебные возможности детей. В этой связи и для достижения указанных личностных результатов в учебниках всех предметных линий представлены разнообразные упражнения, задачи и задания, обучающие игры, ребусы, загадки, которые сопровождаются красочными иллюстрациями, способствующими повышению мотивации обучающихся, учитывающими переход детей младшего школьного возраста от игровой деятельности (ведущего вида деятельности в дошкольном возрасте) к учебной.

4. Организация физкультурно-оздоровительной работы

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

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организацию занятий по лечебной физкультуре;
- организацию часа активных движений (динамической паузы) на 3-м и 4-м уроках;
- 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.

План спортивных - оздоровительных мероприятий

Класс	Первая четверть	Вторая четверть	Третья четверть	Четвертая четверть
1 класс	<u>Сентябрь</u> День Здоровья (Веселые старты)	<u>Ноябрь</u> Спортивная эстафета «Выше, дальше, быстрее»	<u>Февраль</u> «Мама, папа, я – спортивная семья!»	<u>Май</u> День Здоровья (Эстафеты)
2 класс	<u>Сентябрь</u> День Здоровья	<u>Декабрь</u> Спортивная	<u>Февраль</u> Смотр строя	<u>Май</u> «Путешествие в

	(Веселые старты)	эстафета «Ловкие, сильные, умелые!»	и песни	Спортландию»
3 класс	<u>Сентябрь</u> День Здоровья (Веселые старты)	<u>Ноябрь</u> Игра- путешествие «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»	<u>Февраль-Март</u> Смотр строя и песни, «Веселые старты»	<u>Апрель</u> Участие в первенстве Кировского района «Веселые старты»
4 класс	<u>Сентябрь</u> День Здоровья (Веселые старты)	<u>Ноябрь</u> Спортивная эстафета «Олимпийские резервы» Участие в первенстве Кировского района по волейболу	<u>Февраль</u> Смотр строя и песни	<u>Май</u> День Здоровья « Полоса препятствий»

5. Реализация дополнительных образовательных программ

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

Название кружка, секции	Классы	Руководитель
Кружок «Хореография»	1-4 класс	Стукманова Л.В.
Секция «Баскетбол»	4 класс	Горин И.В.
Секция «Каратэ»	1-4 класс	Богданов Д.В.
Секция «Классическая борьба»	1-4 класс	Бойченко В.С.
Студия «Ритмика»	1-4 класс	Афиногентова А.В.
Секция «Аэробика»	1-4 класс	Сандальнова Н.Н.
Секция «Хип-хоп»	1-4 класс	Сандальнова А.М.

6. Просветительская работа с родителями (законными представителями).

Система работы с родителями включает:

- проведение соответствующих бесед, лекций, круглых столов и т. п.;
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований («Папа, мама, я – спортивная семья»);
- создание уголка здоровья доступного для родителей в учебных кабинетах и рекреациях.

**Мероприятия по реализации программы «Здоровье»
в период 2011-2015 гг.**

№	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
I. Подготовка педагогических кадров			
1.	Участие в обучающих семинарах, проводимых органами управления образованием города	По мере проведения	Администрация, руководитель ШМО учителей начальных классов
2.	Обучение классных руководителей основным гигиеническим критериям рациональной организации урока.	Ежемесячно	Администрация, руководители ШМО
3.	Оказание методической помощи при разработке и проведении мероприятий, связанных с пропагандой ЗОЖ и первичной профилактикой наркомании и ВИЧ-инфекции.	В течение года	Администрация, руководитель ШМО учителей начальных классов, медсестра
II. Развитие материально-технической базы здоровьесберегающей образовательной среды			
1.	Составление акта о приемке образовательного учреждения	Август	Администрация
2.	Приобретение современного спортивного оборудования	В течение года	Администрация
III. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности учащихся			
1.	Составление расписания уроков, занятий объединений доп. образования.	Сентябрь, январь	Администрация
2.	Проведение мероприятий по соблюдению санитарно-гигиенических норм и правил, изучению ПДД, ТБ.	2011-2015 гг.	Администрация, кл. рук-ли
3.	Реализация индивидуальных образовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья.	2011-2015 гг.	Администрация

IV. Воспитание культуры здоровья участников образовательного процесса			
1.	Приобретение познаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья (в ходе уроков физической культуры, бесед, просмотра учебных фильмов, в системе внеклассных мероприятий, включая встречи со спортсменами, тренерами, представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью).	2011-2015 гг.	Администрация, кл. рук-ли,
2.	Интеграция вопросов, связанных с воспитанием культуры здоровья, в преподавание базисных учебных дисциплин.	2011-2015гг.	Учителя начальной школы
3.	Просветительская работа с родителями (лекции, беседы, индивидуальные консультации и т.п.).	2011-2015 гг.	Администрация, кл. рук-ли
V. Создание условий для обеспечения безопасного здоровьесберегающего процесса			
1.	Соблюдение санитарно-гигиенических требований, санитарно-гигиенического состояния во всех учебных помещениях согласно санитарным правилам и нормам СанПиН 2.4.2.2821-10 от от 29 декабря 2010 г. N 189.	Ежегодно	Администрация
2.	Обеспечение постоянного контроля состояния травмоопасных кабинетов, мастерских, спортивного зала, исправность электрических розеток, наличие аптечек, инструкции и журналов по охране труда.	Ежегодно	Администрация
3.	Проведение занятий с обучающимися, педагогическими, техническими работниками и другим обслуживающим персоналом по изучению правил обеспечения безопасности; проведение тренингов по действиям	Ежегодно	Администрация

	в чрезвычайных ситуациях.		
4.	Отработка действий коллектива школы в чрезвычайных ситуациях.	Ежегодно	Администрация, специалист по ОТ
VI. Развитие физической и двигательной активности учащихся			
1.	Проведение динамических пауз для предупреждения преждевременного умственного утомления и профилактики нарушений зрения, осанки и возникновения застойных явлений в кровообращении и дыхании.	Ежедневно	Учителя начальной школы
2.	Мониторинг уровня и состояния здоровья для выявления учащихся групп риска и прогноза заболеваемости.	Постоянно	Кл. рук-ли, медсестра
VII. Использование воспитательного потенциала урочной и внеурочной деятельности			
1.	Планирование как отдельного направления в планах ВР классных коллективов работы по формированию здоровьесберегающей среды в школе в соответствии с требованиями ФГОС.	При планировании работы на год	Администрация, учителя начальной школы
2.	Ведение пропаганды ЗОЖ и первичной профилактики потребления ПАВ через систему классных часов и внеклассных мероприятий.	В течение года	Кл. рук-ли
VIII. Организация работы с родительской общественностью			
1.	Организация информационной поддержки родителей через систему родительского всеобуча.	В течение года	Администрация, кл. рук-ли
2.	Индивидуальные консультации.	В течение года	Кл. рук-ли, педагог-психолог, логопед
3.	Организация совместной работы педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, походов, экскурсий.	В течение года	Кл. рук-ли
4.	Выставки научно-методической литературы по здоровьесбережению, профилактике заболеваний, вредных привычек, безопасности детей.	В течение года	Кл. рук-ли, библиотекарь

IX. Организация совместной деятельности с внешней социокультурной средой			
1.	Совместная деятельность с различными учреждениями внешней социокультурной среды, заинтересованными в пропаганде ЗОЖ и профилактике наркомании и ВИЧ-инфекции.	При планировании работы на год	Администрация, классные руководители
X. Традиционные мероприятия по формированию культуры безопасного здорового образа жизни			
1.	Ежедневные мероприятия: физкультминутки, физкультурные упражнения и игры на переменах.	Ежедневно	Учителя начальной школы
2.	Дни здоровья.	В течение года	Учитель физкультуры
3.	Веселые старты.	В течение года	Учитель физкультуры
4.	Школьные спортивные соревнования.	В течение года	Учитель физкультуры
5.	Классные часы, посвященные ЗОЖ, профилактике вредных привычек, ПДД и т.п., творческий отчет «Мы за здоровый образ жизни».	В течение года	Кл. рук-ли
6.	Месячник безопасности дорожного движения.	Ноябрь	Администрация, кл. рук-ли
7.	Игротека ПДД.	В течение года	Кл. рук-ли
8.	Участие в городских спортивных мероприятиях.	В течение года	Учитель физкультуры
9.	Участие в городском форуме «Будущее без наркотиков – здоровое поколение».	Декабрь	Администрация, классные руководители
10.	Участие в городском конкурсе «Безопасное колесо».		Администрация, классные руководители

Оценка эффективности реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются:

- через анкетирование родителей и обучающихся;
- через тестирования: в 1-ых классах – адаптация к школе, 2-4 классы – учебная мотивация, 4-ые классы – готовность к переходу в среднюю школу;
- в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.

Развиваемые у учащихся 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.