

## **Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни**

### **Пояснительная записка**

В соответствии со Стандартом на ступени начального общего образования одним из направлений деятельности образовательного учреждения является укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, результатом которого является личность выпускника, выполняющая правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

В ходе своей деятельности школа обеспечивает:

- рациональную организацию режима работы на основе соблюдения санитарных норм, предусмотренных СанПиНом (распределение учебной нагрузки; организация адаптационного периода; щадящий режим; чередование форм деятельности и т.д.);
- организацию горячего питания (горячим питанием охвачено 100% обучающихся школы);
- организацию физкультурно-оздоровительной работы (уроки физической культуры; проведение утренней зарядки, динамических пауз, физкультминуток; организация внеурочной деятельности по плану воспитательной работы: проведение Дней здоровья, праздников, конкурсов, праздников и др.);
- формирование элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек (классные часы, уроки здоровья, беседы);
- организацию просветительской работы с учащимися и родителями (законными представителями) (встречи с медицинскими работниками, представителями правоохранительных органов, оформление информационных стендов, родительские собрания, педагогические лектории, индивидуальные беседы и т.д.);

Вместе с тем, запрос государства, общества, родителей (законных представителей) поднимает планку значимости ценности сохранения и укрепления здоровья детей в ходе обучения. Поэтому создание Программы «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся» является актуальным.

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования познавательного интереса и бережного отношения к природе, умений безопасного поведения в окружающей среде, отношения 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;
- 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);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);
- Концепция УМК «Начальная школа XXI века»;
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Сырцевская ООШ»

### **Актуальность**

Самое драгоценное у человека – здоровье и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. В современных условиях мы сталкиваемся с существенным общим ухудшением состояния здоровья детей, что связано с экономическим и социальным неблагополучием многих молодых семей, ослаблением иммунитета, генетических нарушений, плохой экологической обстановкой, алкоголизмом родителей и т.д.

Известно, что кризис здоровья детей, подростков и молодёжи в России угрожает национальной безопасности, экономическому и социальному развитию, обороноспособности страны. Масштабы и последствия нарушения здоровья новых поколений огромны. Эти проблемы лежат в сфере жизненных интересов общества, семьи, личности.

Человек - высшее творение природы. Но для того чтобы сполна наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию - быть здоровым. Стандарт второго поколения определяет такую составляющую, как здоровье школьников, в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей.

**Цель программы:** *Обеспечение условий для формирования у обучающихся экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.*

### **Задачи программы:**

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на 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;

- 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.

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены **принципы**:

#### 1. **Системный подход**

- Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребенка.

- Успешное решение задач формирования здорового образа жизни возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.

#### 2. **Деятельностный подход**

- Культура здорового и безопасного образа жизни осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

#### 3. **Принцип «Не навреди!»**

Предусматривает использование в работе только безопасных приемов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

#### 4. **Принцип гуманизма.**

В формировании здорового образа жизни признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

#### 5. **Принцип альтруизма.**

Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями формирования культуры здорового образа жизни: «Научился сам – научи друга».

#### 6. **Принцип меры.**

Для здоровья хорошо то, что в меру.

### **Формы деятельности**

Уроки, кружки, секции, хореография, ритмическая гимнастика, дни здоровья, уроки спорта, спортивные соревнования.

Для внедрения программы в полном объеме необходимо реализовать следующие функции:

1. Теоретические: изучение опыта работы других образовательных учреждений, нормативной литературы, проведение теоретических семинаров с сотрудниками.

2. Методические: корректировка действующих учебных программ с учетом психологических, оздоровительных требований, составление и разработка специальных учебных программ по физической культуре для учащихся различных возрастных групп, составление перечней функциональных обязанностей специалистов службы, планирование учебно-воспитательной работы в соответствии с основными направлениями работы Прогимназии, разработка основных классификаций параметров здоровья.

3. Организационные: подбор специалистов, повышение их квалификации, пополнение необходимым диагностическим и лечебно-профилактическим оборудованием, оснащение классных кабинетов, комнаты психофизиологической разгрузки. Обеспечение необходимыми

учебниками, методическими пособиями, наглядными, раздаточными и дидактическими материалами, спортивным оборудованием и инвентарем.

### Мероприятия по реализации направления «Я и мое здоровье»:

№пп	Название мероприятий	Виды деятельности и формы занятий	Срок проведения	Ответственный за проведение	Ожидаемый результат
1	«Познание окружающего мира. Органы чувств» (1 класс)	Комбинированный (классный час – беседа-игра)	октябрь	классные руководители	Знают органы чувств, их значение для человека; умеют беречь органы чувств, прислушиваются к своему организму.
2	«Здоровая улыбка. Правильно чистим зубы» (1класс)	Урок-практикум	декабрь	классные руководители, воспитатель	Научатся правильно чистить зубы. Узнают: кто такой врач-стоматолог, об инструментах для чистки зубов
3	«Режим дня школьника. Сон – лучшее лекарство» (1 класс)	Комбинированный (классный час – беседа-игра)	сентябрь	Классный руководитель воспитатель	Изготовление памятки, знакомство с режимом школы.
4	«Как закаляться. Обтирание и обливание» (1 класс)	Комбинированный	март	Классный руководитель, воспитатели, врач	Знакомятся с правилами закаливания организма. Имеют представление об обтирании, обливании и зачем это необходимо делать.
5	«Строение тела человека» (2 класс)	Урок-игра	октябрь	классный руководитель, воспитатель	знакомятся со строением человека, название органов, имеют представления о работе внутренних

					органов
6	«Кто и как предохраняет нас от болезней. Профессия – врач» К празднику Всемирный день здоровья (2 класс)	Тематический классный час	апрель	классный руководитель, воспитатели	Познакомятся с разными специальностями врачей
7	«Полезные продукты. Витамины» (3 класс)	Комбинированный (игра - беседа)	ноябрь	Классный руководитель, воспитатели	Знают продукты питания, богатые витаминами
8	«Как вести себя за столом. Сервировка стола» (3 класс)	Практикум - игра	февраль	классный руководитель, воспитатели	Умеют выполнять правила поведения за столом, знают правила этикета и сервировки
9	«Надо уметь сдерживать себя» (4 класс)	урок-рефлексия	ноябрь	классный руководитель, воспитатели	Умеет выполнять упражнения, направленные на сдерживание себя
10	«Вредные привычки. Зависимость.» (4 класс)	Урок — суд над вредными привычками	апрель	классный руководитель, воспитатели	Знает какой вред приносит курение, алкоголь, наркотики