

2.4. Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

Программа формирования экологической культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников МАОУ «СОШ №112 г. Челябинска» — комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, 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 МАОУ «СОШ №112 г. Челябинска».

Программа формирования экологической культуры здорового и безопасного образа жизни при получении начального общего образования в МАОУ «СОШ №112 г. Челябинска» сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- факторы риска, имеющие место в МАОУ «СОШ №112 г. Челябинска», которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей от первого к четвертому году обучения в начальной школе;
- 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 младшего школьного возраста;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, 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 (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой (ребёнок всегда стремится к удовлетворению своих актуальных потребностей, он не знает, что такое будущее, и поэтому ни за что не пожертвует настоящим ради будущего и будет сопротивляться невозможности осуществления своих желаний).

Наиболее эффективным путём формирования культуры здорового и безопасного образа

жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в МАОУ «СОШ №112 г. Челябинска» развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и МАОУ «СОШ №112 г. Челябинска».

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в младшем школьном возрасте необходимо, учитывая психологические и психофизиологические характеристики возраста, опираться на зону актуального развития, исходя из того, что формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы МАОУ «СОШ №112 г. Челябинска» требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни начальной школы, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Одним из компонентов формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) младших школьников, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, разработке программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, а также организация всей работы по её реализации строится на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

Задачи программы:

- сформировать у младших школьников представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- дать младшим школьникам представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных

веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- сформировать у младших школьников представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни:

- научить младших школьников правилам личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- сформировать у младших школьников представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

- сформировать у младших школьников представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

- обучить младших школьников элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- сформировать у младших школьников навыки позитивного коммуникативного общения;

- научить младших школьников делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

- сформировать у младших школьников потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Организация работы МАОУ «СОШ №112 г. Челябинска» по формированию у младших школьников культуры здорового образа жизни осуществляется в два этапа.

Первый этап — анализ состояния и планирование работы МАОУ «СОШ №112 г. Челябинска» по данному направлению, в том числе по:

- организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек;

- организации просветительской работы начальной школы с учащимися и родителями (законными представителями);

- выделению приоритетов в работе начальной школы с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся начального общего образования.

Второй этап — организация работы МАОУ «СОШ №112 г. Челябинска» по данному направлению.

1. Просветительско-воспитательная работа с младшими школьниками, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:

- встречи, 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.

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников начальной школы и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение соответствующих бесед и лекций;
- привлечение педагогов, медицинских работников, психологов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Системная работа при получении начального общего образования в МАОУ «СОШ №112 г. Челябинска» по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков: по созданию здоровьесберегающей инфраструктуры, рациональной организации учебной и внеучебной деятельности младших школьников, эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, реализации образовательной программы и просветительской работы с родителями (законными представителями) — и должна способствовать формированию у обучающихся начальных классов ценности здоровья, сохранению и укреплению у них здоровья.

Основные направления, ценностные установки и планируемые результаты формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

Направление формирования здорового образа жизни	Ценностные установки	Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения	Ценность здоровья и здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - Соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. - Укрепление материально-технической базы; комплектование необходимого и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопед, учителя физической культуры, педагог-психолог, медицинский работник) - Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся; индивидуализация обучения (учёт

		индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности)
Рациональная организация образовательного процесса	Отношение к здоровью детей как главной ценности. Ценность рациональной организации учебной деятельности	Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) обучающихся на всех этапах обучения
Организация физкультурно-оздоровительной работы	Положительное отношение к двигательной активности и совершенствованию физического состояния	1. Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, ЛФК) 2. Рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на уровне начального общего образования
Просветительская работа с родителями (законными представителями)	Отношение к здоровью детей как главной ценности семейного воспитания	Эффективная совместная работа педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.

Взаимосвязь направлений, задач, видов и форм по формированию здорового образа жизни

Направление формирования здорового образа жизни	Задачи формирования здорового образа жизни	Виды и формы здоровьесберегающих мероприятий
Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	1. Пробуждение в детях желания заботиться о своём здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) 2. Обеспечение заинтересованного отношения педагогов, родителей к здоровью детей	Классные часы, беседы (урочная, внеурочная, внешкольная); спортивные секции, туристические походы, встречи со спортсменами, тренерами (внеурочная, внешкольная); урок физической культуры (урочная); подвижные игры (урочная, внеурочная, внешкольная); спортивные соревнования, игровые программы (внешкольная) здоровьесберегающие технологии (урочная, внеурочная)
Создание здоровьес-	1. Организация качественного	Укрепление материально-технической базы;

<p>сберегающей инфраструктуры образовательного учреждения</p>	<p>горячего питания обучающихся 2.Оснащение кабинетов (в том числе медицинского), физкультурного зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарём (медицинским, спортивным, игровым)</p>	<p>комплектование необходимого и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопед, учителя физической культуры, педагог-психолог, медицинский работник)</p>
<p>Рациональная организация образовательного процесса</p>	<p>1.Повышение эффективности учебного процесса, снижение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха 2.Обеспечение возможности обучающихся осуществлять учебную и внеучебную деятельность в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями</p>	<p>Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся; индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности)</p>
<p>Организация физкультурно-оздоровительной работы</p>	<p>Обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья</p>	<p>Организация занятий по лечебной физкультуре, динамических перемен, физкультминуток на уроках; проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов)</p>
<p>Просветительская работа с родителями (законными представителями)</p>	<p>Включение родителей (законных представителей) в здоровьесберегающую и здоровьеукрепляющую деятельность школы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Лекции, семинары, консультации, курсы по вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей; • привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований (соревнования по подвижным играм «Папа, мама, школа, я – спортивная семья», праздник «Золотая осень»); • проведение тематических

		<p>родительских собраний в рамках родительского всеобуча;</p> <ul style="list-style-type: none"> • консультации логопеда, психолога, педагогов
--	--	---

Использование возможностей УМК в образовательном процессе.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью предметов УМК. 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 рамках курса «Окружающий мир»:

В разделе «Человек и природа»: Общее представление о строении тела человека. Системы органов (опорно–двигательная, пищеварительная, дыхательная, кровеносная, нервная, органы чувств), их роль в жизнедеятельности организма. Гигиена системы органов. Измерение температуры тела человека, частоты пульса. Личная ответственность каждого человека за состояние своего здоровья и здоровья окружающих его людей. Внимание, забота, уважительное отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья.

В разделе «Правила 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 легких травмах (ушиб, порез, ожог), обмороживания, перегреве. Дорога от дома до школы, правила безопасного поведения на дорогах, в лесу, на водоеме в разное время года. Правила противопожарной безопасности, основные правила обращения с газом, электричеством, водой. Опасные места в квартире, доме и его окрестностях (балкон, подоконник, лифт, стройплощадка, пустырь и т.д.) Правила безопасности при контактах с незнакомыми людьми. Правила безопасного поведения в природе. Правила безопасности при обращении с кошкой и собакой. Экологическая безопасность. Забота о здоровье и безопасности окружающих людей – нравственный долг каждого человека.

В рамках курса «Русский язык» при выполнении различных упражнений.

В рамках курса «Литературное чтение» в рамках прочтения произведений формирование нравственных и эмоционально-волевых качеств личности.

В рамках курса «Труд», нацеленного на общее развитие, и в том числе и на физическое, направленное на развитие мелкой моторики. При организации работы на уроках труда обязательно вводятся правила безопасной работы. По итогам изучения курса и в рамках различных конкурсных мероприятий учащиеся могут представить свои проектные работы, отражающие тематику здорового и безопасного образа жизни.

В рамках курса «Физическая культура» весь материал способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все разделы курса, 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.

В рамках курса «Английский язык» содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм. При изучении тем учащиеся приобретают первоначальные представления о правильном питании и необходимости физической активности. На примере речевого взаимодействия сказочных персонажей детям прививаются навыки правильного поведения за столом. При изучении тем особое внимание уделяется и на важность соблюдения режимных моментов в сохранении и укреплении здоровья.

Реализация Программы формирования культуры здорового и безопасного жизни обучающихся МАОУ СОШ № 112 при получении начального общего образования рассчитана на 4 года (т.е. с 1-го по 4-й класс).

***План основных мероприятий по формированию экологической культуры,
здорового и безопасного образа жизни в МАОУ «СОШ №112 г. Челябинска»***

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Учет методических рекомендаций по организации и проведению уроков физической культуры с учётом состояния здоровья обучающихся и возрастных групп	Ежегодно	МО учителей физической культуры
2	Организация совместной работы всех участников образовательного процесса по предупреждению травматизма обучающихся в образовательном процессе	Ежегодно	Ответственный за охрану образовательного процесса и труда
3	Использование здоровьесберегающих технологий по увеличению двигательной активности обучающихся на переменах, организация физкультминуток на уроках	Ежедневно	Учителя-предметники, классные руководители
4	Учебные эвакуации	По	Преподаватель-организатор по ОБЖ

		отдельному плану	
5	Проведение инструктажей по технике безопасности	В соответствии с планами работы и по отдельным приказам	Администрация, ответственный по ТБ
6	Профилактические мероприятия по формированию транспортной культуры, по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма	В течение года, по отдельному плану	Педагог-организатор по ПДД
7	Проведение внеклассных занятий по изучению правил дорожного движения	В соответствии с планом работы	Классные руководители
8	Единые классные часы по формированию ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	1 раз в полугодие	Классные руководители
9	Традиционный праздник «Золотая осень»	Ежегодно, сентябрь	Зам.директора по воспитательной работе, педагоги-организаторы
10	Веселые старты «Папа, мама, я – спортивная семья» (в рамках Клуба выходного дня)	В течение года	Зам.директора по воспитательной работе, МО учителей физической культуры
11	Военно-спортивная игра «Зарница»	Февраль	Зам.директора по воспитательной работе, педагоги-организаторы
12	Участие в акциях: <ul style="list-style-type: none"> • «За здоровый образ жизни» • «Внимание, дети!» • «Мир добра и толерантности» • «Защита» 	В течение учебного года	Зам.директора по воспитательной работе, педагоги-организаторы
13	День здоровья	Апрель, июнь	Зам.директора по воспитательной работе
14	Проведение экологических акций: «Спаси дерево», «Спаси ежика»	2 раза в год	Зам.директора по воспитательной работе
15	Участие в конкурсе пропагандирующем здоровый образ жизни «Наше здоровье в наших руках»	Сентябрь-январь	Зам.директора по воспитательной работе
16	Участие в спортивных соревнованиях в рамках районной и городской спартакиады школьников	В течение года	МО учителей физической культуры
17	Участие в районно-городских смотрах-	В течение	Зам.директора по

	конкурсах по формированию ЗОЖ	года	воспитательной работе
18	Организация работы кружков и секций в рамках дополнительного образования	В течение года	Зам.директора по воспитательной работе, ПДО
19	Реализация программы курсов внеурочной деятельности «Моя безопасность», «Экологическая безопасность», «Лечебная физкультура», «Я расту, я развиваюсь»	В течение года	Педагоги-предметники, классные руководители
20	Обеспечение качественного и рационального питания школьников.	В течение года	Заведующая столовая, ответственный за питание, родители, классные руководители
21	Проектная деятельность в рамках учебных курсов и конкурсных мероприятий	В течение года	Зам.директора по воспитательной работе, учителя-предметники, классные руководители
22	Тематические родительские собрания (в рамках родительского всеобуча): - «Позитивное и негативное в поведении ребёнка: как к этому относиться?» - «Здоровье нашего ребёнка: как его сохранить» - «Телевизор и компьютер в жизни ребёнка» - «Физиологическое взросление и его влияние на формирование личностных качеств ребенка» - и др.	В соответствии с планом работы	Классные руководители
23	Индивидуальные консультации с родителями	В течение года	Учителя начальной школы, педагог-психолог, социальный педагог, учитель-логопед, медик
24	Организация совместных встреч и мероприятий с различными учреждениями внешней социокультурной среды, заинтересованными в пропаганде ЗОЖ	В течение года, календарные планы	Зам.директора по воспитательной работе

Мониторинг эффективности реализации программы

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; утомляемости учащихся и т.п. В школе ежегодно проводится медицинские профилактические осмотры на основании договора с МАУЗ «ДГКБ №1». Детям декретированных возрастов проводят углубленный медосмотр «узкие» специалисты: хирург, невролог, офтальмолог, отоларинголог, эндокринолог, гинеколог/уролог, психиатр. Все данные заносятся в медицинскую карту ребенка.

Развиваемые у обучающихся в образовательном процессе компетенции в области

формирования ценности здоровья и здорового образа жизни выявляются в процессе урочной и внеурочной работ: на уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья; во внеурочной деятельности – в процессе проведения различных соревнований, конкурсов, праздников или защиты проекта.

Ожидаемые результаты от реализации программы:

- улучшение условий для занятий физической культурой в урочной и внеурочной деятельности, обновление спортивного инвентаря;
- стабильность в состоянии здоровья обучающихся: стремление к снижению количества учащихся с хроническими заболеваниями и увеличения количества детей с основной группой здоровья;
- стабильные положительные тенденции занятости детей в кружках и секциях;
- в соответствии с возрастом учащиеся овладеют навыками ведения безопасного и здорового образа жизни;
- систематическое обновление данных о динамике здоровья обучающихся;
- рост качества образования