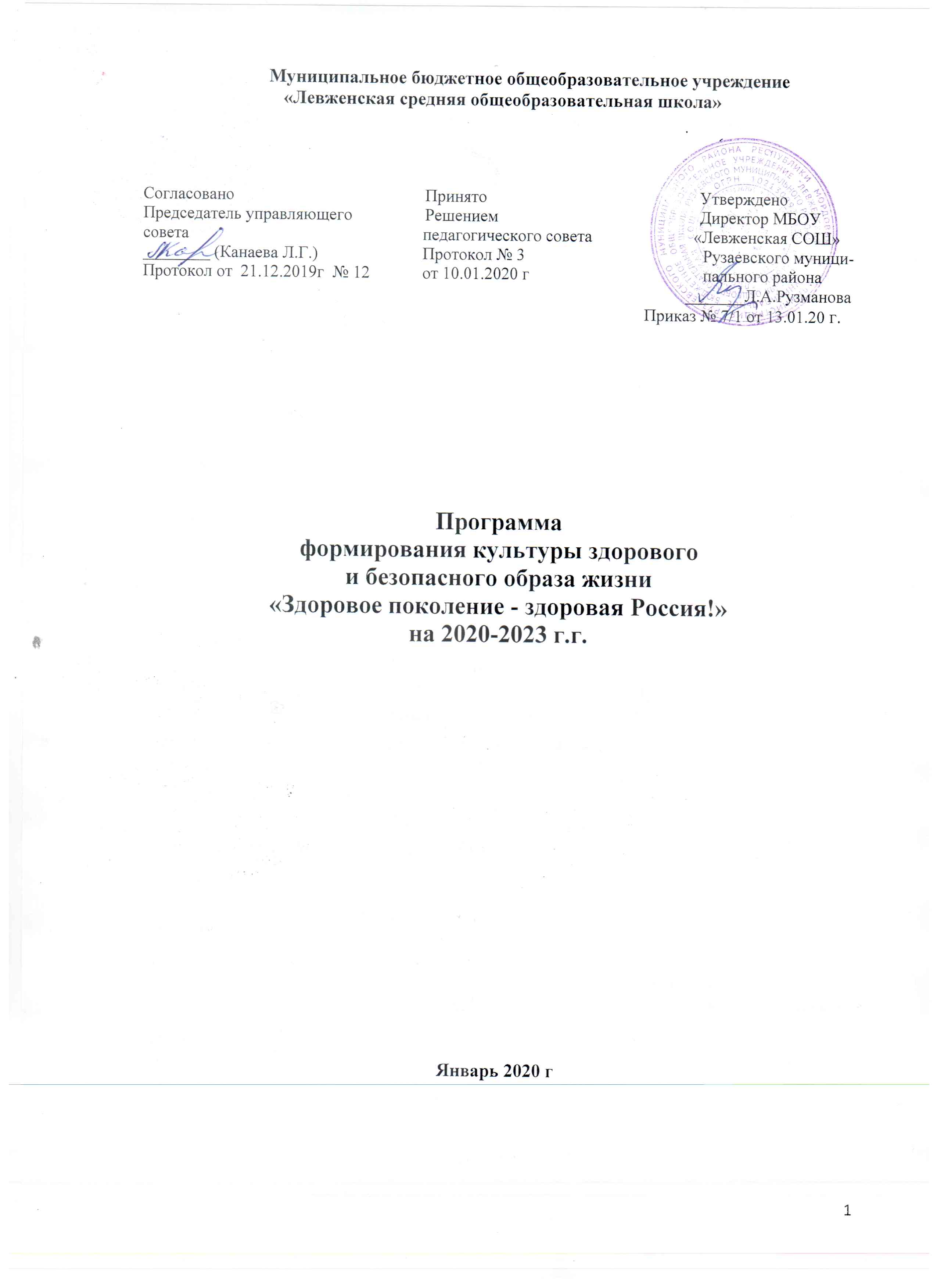
****

**Пояснительная записка**

**Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым.  
Ж.-Ж. Руссо**

Программа формирования культуры здорового образа жизни обучающихся     - это 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 образовательной программы.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся составлена на основе Примерной программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального и основного общего образования.

**Цель программы** - комплексное формирование 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.

**Задачи программы:**

* + пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье (формировать заинтересованное отношение к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
  + сформировать установку на использование здорового питания;
  + использовать оптимальные двигательные режимы для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом;
  + формировать негативное отношение к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания;
  + сформировать умения противостоять вовлечению в табакокурение, употреблению алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
  + сформировать потребность ребёнка 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;
  + сформировать основы здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
  + сформировать умения безопасного поведения в окружающей среде и простейшие умения поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни 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, обусловливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагополучных 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.

**Результаты деятельности, обеспечивающей формирование основ культуры, сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, описание ценностных ориентиров, лежащих в ее основе**

* пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
* формирование установок 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;
* соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
* формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
* становление умений 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;
* формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
* формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

**Участники программы:**

* 1. Обучающиеся школы
* 2. Классные руководители
* 3. Учителя-предметники
* 4. Учитель физической культуры
* 5. Фельдшер Левженского ФАПа
* 6. Врачи-специалисты ГБУЗ РМ["РУЗАЕВСКАЯ МЕЖРАЙОННАЯ БОЛЬНИЦА"](https://www.list-org.com/search?type=name&val=ГОСУДАРСТВЕННОЕ%20БЮДЖЕТНОЕ%20УЧРЕЖДЕНИЕ%20ЗДРАВООХРАНЕНИЯ%20РЕСПУБЛИКИ%20МОРДОВИЯ%20%20РУЗАЕВСКАЯ%20МЕЖРАЙОННАЯ%20БОЛЬНИЦА)
* 7.Родители обучающихся

**Организация работы МБОУ «Левженская СОШ» по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы** | **Мероприятия** |
| **Первый этап (организационный**  **2019-2020 г)** | Анализ состояния и планирование работы по:   * организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактике вредных привычек; * организации просветительской работы с учащимися и родителями (законными представителями); * выделению приоритетов в работе с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся на ступени начального общего образования. |
| ***Второй этап***  **Организация просветительской работы**  **(2020- 2021)** | 1. Просветительско-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:  * внедрение в систему работы дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые должны носить модульный характер, реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс; * лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек; * проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни; |
| 1. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников школы и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей:  * проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т.п.; * приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы; * привлечение педагогов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований. |
| ***Третий этап***  **(реализация программы**  **2021 - 2022)** | * Корректировка школьного компонента базисного учебного плана школы. Оптимальное использование регионального и школьного компонентов на всех этапах реализации Концепции. * Корректировка программ учебных дисциплин с целью формирования здорового образа жизни через их содержание. * Совершенствование учебной работы. Освоение, апробация и внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих методик и технологий преподавания учебных дисциплин. * Совершенствование воспитательной работы. Разработка и внедрение в воспитательную работу системы мероприятий, направленных на формирование мотивации к здоровью и здоровому образу жизни, валеологических знаний и умений, формирование валеологической культуры участников образовательного процесса. * Организация внешкольной деятельности, отдыха и общественно-полезной занятости обучающихся. * Оптимизация режима функционирования Школы в интересах здоровья обучающихся. * Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий жизнедеятельности обучающихся, других участников образовательного процесса. * Укрепление и развитие учебно-материальной базы Школы. |
| **Четвертый этап (аналитический**  **2022-2023)** | * Анализ результатов работы, корректировка методик, разработка методических рекомендации по организации формирования культуры здорового и безопасного образа жизни * Формирование банка методических разработок уроков, внеклассных мероприятий, классных часов, валеологического направления. |

**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 время.

Бесплатным питанием обеспечены дети из малообеспеченных семей. В школе работают оснащенный**спортивный зал,** спортивная площадка. Школа находится вблизи фельдшерско-акушерского пункта.

Эффективное функционирование созданной здоровьсберегающей инфраструктуры в школе поддерживает **квалифицированный состав педагогов.**

**2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.**

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работе 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**.

В школе строго соблюдаются все **требования к использованию технических средств обучения**, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности **индивидуальные осо­бенности развития учащихся**:

на уроках применяются разноуровневые задания для самостоятельной работы.

**3. 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 кружках и т. п.);

- рациональную организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования (в зимнее время – обязательная лыжная подготовка: в школе имеются лыжи);

- организацию физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

- организацию работы спортивных кружков и создание условий для их эффективного функционирования; регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий («Дни здоровья», «Весёлые старты», соревнования по волейболу, футболу и т.п.);

**4. Реализация дополнительных образовательных программ**

В образовательном пространстве школы особое место занимают программы внеурочной деятельности (дополнительные образовательные программы), которые направлены на формирование у обучающихся понимания и принятия ценности здоровья и здорового образа жизни. Представленные программы предусматривают различные формы организации занятий, а именно: экскурсии, проведение конкурсов, соревнований, викторин, организация дней здоровья, игр «Весёлые старты».

**5.Просветительская работа с родителями (законными представителями).**

Сложившаяся система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;

- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований («Папа, мама, я – спортивная семья», «Взрослые + дети»);

- создание библиотечки детского здоровья, доступной для родителей, уголки здоровья в учебных кабинетах и рекреациях

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направление деятельности** | **Мероприятие** | **Сроки** | | | | **Ответственные** |
| **2019- 2020** | **2020 - 2021** | **2021 - 2022** | **2022- 2023** |
| **Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения** | Составление акта о приемке образовательного учреждения | август | август | август | август | Директор |
| Приобретение нового оборудования для кабинетов, спортивного зала | В течение года | В течение года | В течение года | В  течение года | Директор |
| Организация горячего питания в рамках программы « Школьное питание» | В течение года | В течение года | В течение года | В   течение года | Ответственная за питание,  бракеражная комиссия |
| Повышение квалификации | В течение года | В течение года | В течение года | В  течение года | Завуч |
| Проведение мероприятий по соблюдению санитарно-гигиенических норм и правил, изучению ПДД и ТБ | В течение года | В течение года | В течение года | В  течение года | Администрация,  Классные руководители |
| Реализация индивидуальных образовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья | В течение года | В течение года | В течение года | В  течение года | Администрация  Учителя- предметники |
| Организация методических семинаров, совещаний:  - «Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования» (3 семинара);  - «Реализация блока внеурочной деятельности базисного учебного плана»;  - «Формирование культуры здоровья»;  «Двигательная         активность детей» | Январь  Февраль  март | ноябрь | январь | март | Администрация  май |
| Рассмотрение вопроса на педагогическом совете:  - «Система работы школы по формированию здорового образа жизни и укрепления здоровья обучающихся». |  | март |  |  | Администрация |
| Организация физкультминуток на уроках, динамических перемен | В течение года | В течение года | В течение года | В  течение года | Учителя школы,  руководители дополнительного образования |
| Организация работы кружков, секций спортивной направленности  -«Баскетбол»;  -«Футбол»;  - «Волейбол»;  - «Лыжи» или др. | В течение года | В течение года | В течение года | В течение года | Администрация,  педагоги ДО,  учителя начальной школы. |
| Дни здоровья | 2 раза в четверть для каждой ступени | 2 раза в четверть для каждой ступени | 2 раза в четверть для каждой ступени | 2 раза в четверть для каждой ступени | Администрация,  руководители дополнительного образования,  учитель ФК |
| Организация утренней зарядки | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | Учителя |
| Проведение бесед в классах о режиме дня, правильном питании, здоровом образе жизни, значении спорта в жизни человека и др. | В течение года | В течение года | В течение года | В течение года | Учителя,  Медработник Левженского ФАПа |
| Организация наглядной агитации, выпуск листов здоровья | В течение года | В течение года | В течение года | В течение года | руководители дополнительного образования,  учителя, медработник Левженского ФАПа. |
| Профилактические беседы, встречи с представителями медицинских учреждений | В течение года | В течение года | В течение года | В течение года | Учителя,  Медработник Левженского ФАПа |
| Рейды:  -«Чистый класс»;  -«Внешний вид» | В течение года | В течение года | В течение года | В течение года | Зам. Директора по УВР, педагог-организатор |
| Встречи со спортсменами. | В течение года | В течение года | В течение года | В течение года | Зам. Директора по УВР, педагог-организатор |
| Организация школьной спартакиады | В течение года | В течение года | В течение года | В течение года | Учитель ФК |
| Конкурсы:  -«Веселые старты»;  -«Папа, мама, я –  спортивная семья»;  -«Зимние забавы» | В течение года | В течение года | В течение года | В течение года | Учитель ФК,  учителя,  классные руководители. |
| Месячники:  -«Внимание! Дети»;  -«Месячник гражданской защиты»;  -«Месячник пожарной безопасности»; | Сентябрь    сентябрь    апрель | Сентябрь    сентябрь    апрель | Сентябрь    сентябрь    апрель | Сентябрь    сентябрь   апрель | Администрация,  Учитель ОБЖ |
| Походы, прогулки, экскурсии | В течение года | В течение года | В течение года | В течение года | Учителя,  классные руководители |
| День защиты детей | май | май | май | май | Администрация,  Учитель ОБЖ |
| Просветительская работа с родителями (законными представителями) | Родительский лекторий:  -«Распорядок дня школьника»,  -«Семейная профилактика проявления негативных привычек»  - «Физическое и психологическое здоровье школьника»  - Практикум для родителей:  1.Если хочешь быть здоров!"  2."Организация свободного времени ребенка" | В течение года | В течение года | В течение года | В течение года | Учителя,классные руководители,  педагог-психолог |
| Индивидуальные консультации | В течение года | В течение года | В течение года | В течение года | Классные руководители. |
| Организация совместной работы педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, походов, экскурсий | В течение года | В течение года | В течение года | В течение года | Учителя,  Педагог-организатор, учитель ФК |
| Выставки научно-методической литературы по здоровьесбережению, профилактике заболеваний, вредных привычек, безопасности детей | Раз в месяц | Раз в месяц | Раз в месяц | Раз в месяц | Учителя,  библиотекарь |

**План организации оздоровительной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Мероприятия | Ответственный | Срок  выполнения |
| 1 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме рабочего дня:   * совещания    на темы: «Реализация программы «Школа – территория здоровья», «Двигательная активность детей», «Как воспитать в детях негативное отношение к вредным привычкам»; * назначение ответственных   за проведение оздоровительных мероприятий в школе,  проведение для них инструктажей; * проведение бесед в классах о режиме дня для школьника, о порядке проведения ФМ и подвижных игр на переменах; * организация утренней зарядки для учащихся школы | администрация          классные руководители    учителя-предметники | в течение года      сентябрь      сентябрь    ежедневно |
| 2 | Занятия физическими упражнениями и игры в группе продленного дня:   * ФМ во время выполнения домашнего задания, прогулки и экскурсии; * физкультурные упражнения и игры в часы отдыха, занятия в спортивных секциях и кружках. | Воспитатель ГПД | ежедневно |
| 3 | Организация спортивной работы:   * составить расписание занятий секций и кружков; * подготовка команд по видам спорта. * осуществлять связь со спортивными учреждениями. | Учительфизической культуры, педагог-организатор | сентябрь    в течение года   постоянно |
| 4 | Агитация и пропаганда:   * оформить уголок физической культуры, стенд   нормативных показателей,    расписание работы спортивных секций, график занятости спортивного зала; * выпуск  информационных листов о проведении спортивных  мероприятий. | Учитель физической культуры | сентябрь   в течение года |
| 5 | Подготовка физкультурно-спортивного актива:   * проведение заседания  судей накануне соревнований | Учитель физической культуры | в течение года |
| 6 | Работа с родителями обучающихся и педагогическим коллективом:   * лекции для родителей на темы: «Распорядок дня школьника», «Семейная профилактика проявления негативных привычек», «Физическое и психологическое здоровье школьника», * консультация для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье; закаливания и укрепления их здоровья; * участие родителей в спортивных праздниках, Днях здоровья; * консультации для классных руководителей по планированию спортивно-оздоровительной деятельностью в классе | Администрация  кл. руководители  медработник    медработник  Учитель физической культуры   кл. руководители   Учитель физической культуры | в течение года |
| 7 | Внеурочная работа в школе:   См. план спортивно-массовых мероприятий | Учитель физической культуры  кл. руководители | в течение года |
| 8 | Организационные и лечебно-профилактические работы:   * проверка санитарного состояния школы перед началом учебного года; * получение медицинской карты (ф.26) для учащихся 1 классов и вновь поступивших; * проведение витаминизации обучающихся и педагогов; * организация и проведение медицинских осмотров; * анализ результатов медосмотров и доведение полученных данных до сведения родителей и учителей; * регулярное проведение профилактики детского травматизма. * Обеспечение и организация профилактических прививок обучающихся и педагогов. | администрация    медработник    медработник  отв. за питание    администрация  медработник  кл. руководители   медработник | август   ноябрь-октябрь    сентябрь    2 раза в год  в течение 2х мес.  ежедневно    по графику |
| 9. | Организация и проведение профилактического лечения в школе:  1) согласно рекомендации врача рассадить     детей в классах;  2) соблюдение светового, температурного режима  3) контроль за ношением очков;   * контроль за уроками физкультуры:   а) проверка санитарного состояния спортзала;  б) соблюдение температурного режима,       освещение, проветривание;  в) наличие спортивной одежды у детей на уроках физкультуры;  г) контроль за правильной осанкой, пульсом,       дыханием учащихся;  д) развитие физических качеств, поднятиеэмоционального тонуса. | медработник       кл. руководитель  медработник   Учитель физической культуры | течение года        1 раз в четверть, в течение года  2 раза в неделю |
|  |
| 10 | Санитарно-эпидемические работы:   * контроль за санитарно - гигиеническими условиями обучения и воспитания учащихся, соблюдение режима в 1-х классах; * контроль за технологией приготовления пищи, мытьем посуды, сроками реализации скоропортящихся продуктов; бракераж готовой продукции; * регистрация инфекционных заболеваний в школе; осмотр детей, нуждающихся в контакте с инфекционными больными. | медработник | 1 раз в год    4 раза в год      ежедневно     в течение года |
| 11 | Санитарно-просветительная работа:    а) беседы, лекции для учащихся  на тему: «Профилактика     заболеваний», «Профилактика травматизма» и т.д.;   б) выступление на педсоветах по вопросам:   «Охрана здоровья», «Питание учащихся»,   «Профилактика травматизма в школе»;  в) оформление уголка здоровья, выпуск санитарныхбюллетеней;  б) ознакомление с актами проверок СЭС;    проведение бесед с техническим     персоналом. | медработник | в течение года |

**Планируемые результаты формирования культуры здорового**

**и безопасного образа жизни**

|  |  |
| --- | --- |
| Направление | Планируемые результаты |
| Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни | 1.У учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.  2. Учащиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека.  3. Учащиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности.  4. Учащиеся имеют первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.  5. Учащиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. |
| Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения | Соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. |
| Рациональная организация образовательного процесса | 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. |
| Организация физкультурно-оздоровительной работы | 1.Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях).  2. Рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера. |
| Просветительская работа с родителями | Эффективная совместная работа педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек. |