****

**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 | Втечение года | Завуч |
| Проведение мероприятий по соблюдению санитарно-гигиенических норм и правил, изучению ПДД и ТБ  | В течение года | В течение года | В течение года | Втечение 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 | АдминистрацияУчителя- 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» |    ЯнварьФевраль март |          ноябрь |              январь |                 март | Администрациямай |
|  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 | Сроквыполнения |
| 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
 |   Администрациякл. руководителимедработник медработникУчитель физической культуры кл. руководители Учитель физической культуры |   в течение года         |
| 7 | Внеурочная работа в школе: См. план спортивно-массовых мероприятий | Учитель физической культурыкл. 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 медработникотв. за питание администрациямедработниккл. 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 режима3) 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. руководительмедработник Учитель физической культуры |   течение года   1 раз в четверть, в течение года2 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. |