**РД, МО «С-СТАЛЬСКИЙ РАЙОН», УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ СУЛЕЙМАН-СТАЛЬСКОГО РАЙОНА**



**МКОУ "Кахцугская средняя общеобразовательная школа"**

**368761, Республика Дагестан, Сулейман-Стальский район, с. Кахцуг.**

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

**Принята на педагогическом совете. Протокол № 5 от 30.05.2016г.**

**Содержание:**

1. Пояснительная записка

2. Направления реализации программы

3. Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся

4. Организация физкультурно-оздоровительной работы

5. Реализация дополнительных образовательных программ

6. Просветительская работа с родителями (законными представителями)

**1. Пояснительная записка**

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:

* Федеральный закон №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* СанПиН, 2.4.2. 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010г.№189;
* Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);
* Концепция УМК «Школа России», УМК «Школа 2100».

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на уровне 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, 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.

Цель программы:

Создание условий для формирования у школьников основ экологической культуры, сохранение и укрепление физического, психологического и социального

Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся**:**

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать:

* формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
* 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 познавательного интереса и бережного отношения к природе;
* 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;

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать:

* Формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологическим сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;

- Пробуждение в детях желания заботиться о своём здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путём создание правил здорового образа жизни и организации здовьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

* Формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;
* Формирование установок на использование здорового питания;
* Использование оптимальных двигательных режимов для детей с учётом 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 (снижения 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 ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
* Формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приёмы выполнения заданий с учётом индивидуальных особенностей;
* Формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.
* Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни должна содержать:

1) Цель, задачи и результаты деятельности, обеспечивающей формирование основ экологической культуры, сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования, описание ценностных ориентиров, лежащих в её основе;

2) Направления деятельности по здоровьесбережению, обеспечению безопасности и формированию экологической культуры обучающихся, отражающие специфику образовательного учреждения, запросы участников образовательного процесса;

3) Модели организации работы, виды деятельности и формы занятий с обучающимся по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного уклада школьной жизни, поведения; физкультурно-спортивной и обучающимся, профилактике детского дорожно-транспортного травматизма;

4) Критерии, показатели эффективности деятельности образовательного учреждения в части формирования здорового и безопасного образа жизни и экологической культуры обучающихся;

5) Методику и инструментарий мониторинга достижения планируемых результатов по формированию экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

**2. Направления реализации программы**

Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации.  
В школьном здании МКОУ "Кахцугская СОШ" 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 **,** позволяющие организовывать горячие завтраки в урочное и внеурочное время.

В школе имеется спортивная площадка, футбольное поле, а также игровая площадка во дворе школы.

Внеурочная деятельность и дополнительное образование осуществляется после основного учебного времени. Занятия проводятся в специально оборудованных залах, в которых имеется соответствующее оборудование.

В школе проводятся мероприятия по повышению безопасности учащихся:

- учебные тренировки по эвакуации учащихся в чрезвычайных ситуациях;

- месячник безопасности учащихся;

- классные часы и беседы, посвященные безопасности жизнедеятельности и правилами поведения детей на дороге.

Контроль за здоровьем учащихся, осуществляется с помощью сельского ФАПа, организацию комплекса гигиенических, санитарно-профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей.

Для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в 1 классах предусмотрена организация часа активных движений (динамическая пауза); организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности; регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т.п.)

Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья в школе предусмотрено обучение по индивидуальному учебному плану на дому (по желанию родителей или законных представителей).

Для обучающихся с ослабленным здоровьем создаются специальные медицинские группы для занятий физической культуры и спортом по отдельному расписанию.

Использование возможностей УМК «Школа России», «Школа 2100» в образовательном процессе.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью предметов УМК «Школа России», «Школа 2100». Для формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни в  системе учебников «Школа России», «Школа 2100» предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание предоставляет возможность обсуждать с детьми проблемы, связанные с безопасностью и здоровьем, активным отдыхом.

В курсе **«Окружающий мир»** для формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни в учебниках предусмотрены соответствующие темы и ориентиры в рубрике «За страницами учебника». Так, с 1 класса широко используется богатый здоровьеформирующий потенциал детских игр народов Дагестана и России. В разделе «Младший школьник. Наша безопасность.» рассматриваются темы: « Что окружает нас дома?», «Что вокруг нас может быть опасным в школе, дома, на улице?», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?». Во 2 классе – это повторяющаяся тема «Здоровье и безопасность» («Строение тела человека», «Если хочешь быть здоров», «Поговорим о болезнях», «Домашние опасности», «Лесные опасности», «Как нужно купаться». В 3 классе в разделе «Человек и природа. Наша безопасность» рассматриваются темы: «Организм человека. Органы и системы органов», «Надёжная защита организма», «Закаливание водой, воздуха, солнца. Инфекционные заболевания и способы их предотвращения», «Здоровый образ жизни. Табак, алкоголь, наркотики – враги здоровья». В 4 классе вопрос об охране здоровья рассматривается в темах, посвященных Конституции России и правам ребенка в разделе «Современная Россия».

В курсе «Окружающий мир» в 1 – 4 классах обязательным является изучение правил безопасности дорожного движения.

В курсе **«Технология»**  при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним. На страницах учебника «Технология» предусмотрены условные обозначения «Осторожно! Работаем опасным инструментом!», «Работаем только со взрослыми!».

В курсе **«Физическая культура»** весь материал учебника (1–4 кл.) способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все подразделы 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.

**3. Рациональная организация учебной и внеурочной 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).

Школа работает в две смены. Начало I смены – 8:00; ( Начало II смены - 13:05) продолжительность одного урока для первого класса не более 35 минут, для всех остальных продолжительность одного урока не более 40 минут. Перемены между уроками: две по 10 минут, остальные по 5 минут. Окончание занятий I смены 13:00, а II смены 18:05.

Для обучающихся в первых классах в первом полугодии устанавливается «ступенчатый» режим с обязательной 40 минутной динамической переменой; в сентябре-октябре – 3 урока по 35 минут – остальное время заполняется целевыми прогулками, экскурсиями, развивающими играми; со второго триместра и последующих триместрах 4 урока по 40 минут.

Школа оказывает помощь обучающимся, родителям (законным представителям) для освоения образовательных программ в следующих формах: самообразование, экстернат, обучение на дому по индивидуальному учебному плану.

В учебном процессе педагоги применяют методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся**.**

Используемые в школе учебно-методические комплексы«РИТМ», «Школа России» и«Школа 2100» позволяет это сделать благодаря тому, что они разработаны с учетом требований к обеспечению физического и психологического здоровья детей, здорового и безопасного образа жизни. В основу этих УМК положен деятельностный метод обучения, позволяющий ученику занимать активную позицию, тем самым, развивая свой интерес к познанию, т.е. традиционная технология объяснительно-иллюстративного метода обучения заменена технологией деятельностного метода.Система построения учебного материала позволяет каждому ученику поддерживать и развивать интерес к открытию и изучению нового. В учебниках УМК «РИТМ» , «Школа России» и «Школа 2100» задания предлагаются в такой форме, чтобы познавательная  активность,  познавательный интерес и любознательность ребенка переросли в потребность изучать новое, самостоятельно учиться. В учебниках системно выстроен теоретический материал, к которому предложены практические, исследовательские и творческие задания, позволяющие активизировать деятельность ребенка, применять полученные знания в практической деятельности, создавать условия для реализации творческого потенциала ученика.

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

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности индивидуальные осо­бенности развития учащихся**:** темпа развития и темп деятельности.

**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) между 3-м и 4-м уроками;

-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 (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

**5. Реализация дополнительных образовательных программ**

В школе организованы кружки: каждый  ученик  может посещать несколько кружков. Программы данных кружков способствуют реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направленность дополнительного образования | Название детского  Кружка | Результаты деятельности  2014 – 2015уч.год |
| Культурологическая | Ступеньки к творчеству», театральный кружок | Участие в районных мероприятиях.Показ спектаклей. |
| Социально-педагогическая  Спортивная | Кружок«Отряд юные инспектора дорожного движения» | Индивидуальные достижения участников команды |
| Шахматы Легкая атлетика | Индивидуальные достижения участников команды |

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

Сложившаяся (или складывающаяся) 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;

-создание библиотечки детского здоровья, доступной для родителей и т.п.

В течение года велась  работа с родителями, целью которой было дать психолого-педагогические знания через родительские собрания, консультации администрации школы, классных руководителей, психолога, социального педагога по социальным вопросам, вопросам педагогической коррекции складывающихся отношений между детьми и взрослыми в отдельных семьях, индивидуальные беседы об особенностях возраста и методах подхода к воспитанию ребенка, по профилактике суицида, употребления ПАВ, безнадзорности и правонарушений, сохранению и укреплению здоровья.

**Сохранение и укрепление здоровья учащихся**

Сохранение и укрепление здоровья учащихся осуществлялось по трем направлениям:

1. Профилактика и оздоровление – физкультурная разминка во время учебного процесса для активации работы головного мозга и релаксации органов зрения, обучение навыкам самоконтроля и самодиагностики, горячее питание, физкультурно-оздоровительная работа;

2. Образовательный процесс – использование здоровьесберегающих образовательных технологий, рациональное расписание;

3. Информационно-консультативная работа – классные часы, родительские собрания с приглашением специалистов медиков.

            Деятельность школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся поставлена на хорошем уровне, но следует уделять больше внимания просветительской работе по пропаганде здорового образа жизни, активизировать работу отдела здоровья и спорта ученического самоуправления, для повышения доли участия школьников в формировании своего здоровья, создать творческие группы на уровне классных коллективов с выходом на общешкольный  по пропаганде здорового образа жизни, продолжить информационно-консультативную работу для родителей с привлечением врачей-специалистов.

**Оценка эффективности реализации программы**

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

Наименование программы: **«Здоровье и здоровый образ жизни».**

Программа формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни младшего школьника представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одно из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Базовые национальные ценности российского общества, являющееся основой программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, создание оптимальных внешнесредовых условий в школе и дома и рациональная организация труда и отдыха школьников (здоровьесберегающая педагогика)

Основные **цели и задачи программы:**

**Цель**: сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса.

**Задачи:** развитие представления учащихся о ценности здоровья и здорового образа жизни, привлечение школьников к спортивным и физкультурно-оздоровительным занятиям, повышение качества физической подготовки учащихся, расширение использования (здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе).

Ожидаемые результаты реализации программы:

Выпускник начальной школы имеет мотивацию к занятию физкультурой и спортом, сохранению своего здоровья, обладает первоначальными гигиеническими навыками и знаниями физиологии и гигиены своего тела.

Перечень мероприятий в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Форма деятельности | Содержание мероприятий | Сроки | Исполнители |
| 1. Формирование у обучающихся установки на здоровое питание | | | |
| Урочная | Уроки-утренники на темы «В гостях у Айболита», «Бал витаминов», «Королевство Зубной Щётки», Беседа «Умеем ли мы правильно питаться?», «Я выбираю кашу», использование здоровьесберегающихтехнологий, предупреждение случаев травматизма, проведение мониторинга состояния питания | Систематически | Кл.руководитель. |
| Работа с семьёй | Беседы на темы: «Мы за здоровое питание», «Питание и здоровье», конкурс «Рецепты наших бабушек», «Русский пряник», «Овощ вырасти сам», проведение литературных вечеров совместно с родителями, « Обеспечение здорового питания» (сотрудничество со школьной столовой). | По плану | Кл.руководитель, мед.сестра |
| 2. Обеспечение оптимального двигательного режима для детей | | | |
| Урочная | Физкультминутки, ритмические перемены, прогулки на свежем воздухе в школьном дворе, родительские собрания на темы «Когда девочка взрослеет», «Когда мальчик взрослеет», «Учимся строить отношения». | Систематически | Учителя |
| Внеурочная | Проведение мониторинга состояния здоровья, совместных мероприятий со спортивными школами и клубами, ГДДТ. | По плану | Зам.директора по УВР |
| Работа с родителями | Совместные спортивные мероприятия, просветительские родительские собрания, конференции, обучающие семинары | По плану | Кл.руководители, родители |
| 3. Обеспечение рекомендуемого врачами режима дня обучающихся | | | |
| Урочная | Уроки окружающего мира совместно с медицинскими работниками, беседы на классных часах о режиме дня, «Рациональное распределение свободного времени», профилактика сохранности зрения, зубов, опорно-двигательного аппарата. Составление расписания согласно требованиям СанПиН | По плану | Зам.директора по ВР, класс. руководитель, мед.сестра |
| Работа с семьёй | Родительские собрания на темы: «Мы за здоровый образ жизни», «Закаливание организма», «Профилактика простудных заболеваний», анкетирования, беседы «Наследственность и здоровье» | По плану | Кл.руководитель, мед.сестра, администрация |
| 4. Формирование у обучающихся знания о факторах риска для их здоровья | | | |
| Урочная | Беседы на уроках окружающего мира, классных часах, уроках физкультуры на темы : «Возрастные изменения», «Поговорим о личном», «Взаимоотношения человека и окружающей среды», «Медицинская помощь и обеспечение безопасности жизнедеятельности» | По плану | Кл.руководитель, мед.сестра |
| Внешкольная | Посещения детской поликлиники, коррекционные занятия с детьми по итогам совместной работы психолога и учителей | По плану | Кл.руководитель, психолог |
| Работа с социальными партнёрами | Сотрудничество со спортивными организациями, центром внеклассной работы (туристические секции), индивидуальные консультации психологов | По плану | Кл.руководитель |
| 5. Профилактика вовлечения учащихся в табакокурение,  употребление алкоголя и других наркотических веществ | | | |
| Урочная | Профилактические беседы о вреде курения, других вредных привычек | Систематически | Учителя |
| Внеурочная | Конференция и конкурс рисунков «За здоровый образ жизни» | По плану | Учителя, |
| 6. Формирование потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу  по любым вопросам собственного роста и развития, состояния здоровья | | | |
| Урочная | Беседы на уроках (окружающий мир, физическая культура, изобразительное искусство) на темы : «Жизнедеятельность человека», «Общение и уверенность в себе», «Личность и внутренние ресурсы человека» | Систематически | Учителя |
| Внеурочная | Викторины на темы: « Я и мир вокруг меня», «В здоровом теле - здоровый дух», выставка «Будь здоров!», игра «Навыки здорового образа жизни», беседа «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» | По плану | Учителя |