

СОГЛАСОВАНО  
Начальник отдела воспитательной  
работы и дополнительного образования  
Управления образования  
Городского округа Мытищи  
Т.А. Пащенко  
«30» 08 2016г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ МШМВ  
Н.А. Чиркова  
«30» сентября 2016г.

# ПРОГРАММА

## формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Программа разработана  
Зам. директора по ВР МБОУ МШМВ  
Смоляниной Г.Н.  
Учителем истории и обществознания  
Галкиной Н.Ф.  
Учителем физкультуры  
Налогиным А.Г.

## **Пояснительная записка**

В 2015-2016уч.г. закончилась реализация программы формирования культуры здорового образа жизни, в связи с этим возникла необходимость создания новой программы.

Данная программа составлена на период 2016-2020г.г.

Нормативной базой «Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни» является:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Концепция модернизации Российского образования;
- Президентская инициатива «Наша новая школа»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Образовательная программа МБОУ МШМВ на 2014-2018г.г.

## **Цели, задачи и принципы программы**

### **Цель:**

Организация образовательного процесса, способствующего сохранению и укреплению физического и психологического здоровья обучающихся воспитанников.

### **Задачи:**

- пробуждать в детях желания заботиться о своём здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- формировать установки на использование здорового питания;
- использовать оптимальных двигательных режимов для детей с учётом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- применять рекомендуемого врачами режима дня;
- формировать знания негативных факторов риска здоровья детей;
- работать над выработкой навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формировать 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.

### **Принципы**

- принцип природосообразности, предполагающий учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся воспитанников на основе изучения их потребностей и интересов и организация в связи с этим их здоровьесберегающей деятельности;
- принцип формирования ценностных установок детей на здоровый образ жизни, следование которому обеспечивает формирование системы ценностей, мотивов и установок обучающихся воспитанников на здоровый образ жизни;
- принцип народности предполагает учёт национальной культуры, традиций и родного языка;
- принцип культуросообразности (включение в культуру посредством специально ориентированной и организованной здоровьетворческой деятельности);

- принцип здоровьетворческой активности (опора на активную личностную позицию воспитанников в формировании здорового образа жизни);
- принцип интеграции воспитательного воздействия, следование которому означает активное взаимодействие всех субъектов педагогического процесса: учителей, родственников и детей, направленное на обеспечение физического и психического здоровья каждого ребёнка;
- принцип гуманности основан на признании индивидуальности каждого ребёнка, его физического, духовного, эмоционального, социального и нравственного развития, милосердия и поддержки в критической ситуации. Проявляется это в поддержке личности в стремлении к самоопределению, помощи ребёнку в самореализации в семье, в школе, в оздоровительных, культурных, правовых, социальных, государственных и общественных учреждениях;
- принцип социальной ответственности общества за реализацию человека в творчестве, приобретение знаний, удовлетворение в общении. Он выражается в создании условий для развития одарённых детей, детей физически слабых, с отклонениями в поведении, детей-сирот, детей-инвалидов, страдающих от жестокого обращения и нуждающихся в попечительстве.

## **Организация работы образовательного учреждения по формированию у обучающихся воспитанников культуры здорового и безопасного образа жизни.**

**Первый этап** – диагностика, анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения по данному направлению, в том числе по:

- анализу заболеваемости обучающихся воспитанников, выявлению динамики различных заболеваний, их возможных причин;
- мониторингу физического развития обучающихся воспитанников;
- выполнению санитарно-гигиенических требований;
- сформированности элементарных навыков гигиены;
- рациональному питанию;
- профилактике вредных привычек;
- организации просветительской работы с обучающимися воспитанниками их родственниками.

**Второй этап** – организация просветительской работы образовательного учреждения.

1. Просветительско-воспитательная работа с обучающимися воспитанниками, направленная на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни, включает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые носят модульный характер, реализуются во внеурочной деятельности или включаются в учебный процесс;
- лекции, беседы, консультации со специалистами по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики 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 родственниками детей, направленная на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышения уровня знаний детей и их родственников по проблемам охраны и укрепления здоровья, включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, педсоветов, круглых столов, тренингов, диспутов, ролевых игр и т.п.;
- приобретение для педагогов, специалистов и воспитанников необходимой научно-методической литературы;
- привлечение педагогов, волонтеров и родственников детей к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

## **Структура системной работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.**

Системная работа по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков.

<b>Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни</b>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Здоровьесберегающая инфраструктура	Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся воспитанников	Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы	Реализация дополнительных образовательных программ	Просветительская работа с воспитанниками и их родственниками
<b>Планируемые результаты</b>				
Соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся воспитанников.	Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятий в	Полноценная и эффективная работа с обучающимися воспитанниками всех групп здоровья; рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий	Эффективное внедрение в систему работы программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве обязательных образовательных	Эффективная совместная работа педагогов и родственников по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.

	<p>кружках и спортивных секциях) обучающихся воспитанников на всех этапах обучения. Обучающиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. У обучающихся будут сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.</p>	<p>активно – двигательного характера активности начального общего образования. Обучающиеся получают первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и отдыха.</p>	<p>модулей или компонентов, включённых в учебный процесс.</p>	
--	---	--	---	--

### **Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения.**

1. Соответствие состояния зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.
2. Наличие столовой, помещения для хранения и приготовления пищи, необходимого технологического оборудования.
3. Организация качественного горячего питания, в том числе горячих завтраков.
4. Наличие спортивного зала, спортивной площадки, необходимого игрового и спортивного оборудования и инвентаря.
5. Наличие медицинского кабинета.
6. Комплектование необходимого и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (специалисты: учителя физической культуры, логопеды, социальные педагоги, педагоги-психологи, медицинские работники).

7. Оснащение учебных кабинетов необходимым оборудованием, мебелью, учебным материалом, ТСО.

## **Рациональная организация учебного процесса.**

1. С целью профилактики утомления и стрессов как одной из наиболее реальных возможностей здоровьесбережения в школе особое внимание уделять соблюдению гигиенических норм и требований к объему учебной и внеучебной нагрузки обучающихся воспитанников на всех этапах обучения.

2. Соблюдение гигиенических требований к условиям обучения воспитанников:

- поддержание постоянного воздушно-теплового режима в помещениях школы; до начала учебных занятий и после них осуществление сквозного проветривания;
- наличие во всех учебных кабинетах естественного левостороннего освещения, создание условий для максимального использования дневного света и равномерного освещения учебных помещений;
- применение в учебных помещениях системы искусственного освещения, соответствие уровня освещенности в кабинетах гигиеническим нормам и требованиям;
- исключение действия раздражающих посторонних звуков, создание спокойной звуковой обстановки.

3. Во избежание утомления и стрессов особое внимание уделять рациональной организации урока:

- организация различных видов деятельности (письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание и работа с наглядными пособиями, проблемные беседы, решение задач, выполнение творческих заданий) на уроке, которые чередуются через 10 – 15 минут, а при необходимости и чаще;
- поддержка благоприятного психологического климата, обращение особого внимания эмоциональным разгрузкам;
- проведение на уроках тематических физкультминуток и физкультминуток, содержащих комплекс упражнений для разминки мелких мышц руки, массажа активных точек, гимнастики для глаз.

4. В своей педагогической деятельности следовать принципам здоровьесберегающей педагогики:

- принципу оздоровительной направленности;
- принципу активного обучения;
- принципу формирования у обучающихся ответственности за их здоровье и здоровья окружающих людей.

5. Использовать на уроках методы и приёмы здоровьесберегающих технологий, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся воспитанников:

- метод свободного выбора;
- метод групповой и коллективной работы;
- методы, направленные на самопознание и развитие самооценки обучающихся воспитанников;
- практические методы (проведение практических, лабораторных работ; экскурсий; выполнение творческих работ; проектов на заданную тему);

- игровые методы обучения (использование на уроках познавательных, сюжетно-ролевых, дидактических, ситуационных игр);
  - метод проблемного обучения.
6. Осуществлять индивидуализацию обучения: учитывать индивидуальные особенности развития каждого обучающегося воспитанника.
  7. Вводить любые инновации в учебный процесс только под контролем специалистов.
  8. Использовать утверждённые правила при работе за компьютером.

## **Медицинское обеспечение программы.**

С первого класса на каждого обучающегося воспитанника заводится личная медицинская карта, в которую при каждом медицинском осмотре вносятся все показатели состояния здоровья. Медицинская карта позволяет проследить, как развивается и взрослеет ученик, какие и когда у него появились отклонения в здоровье. Медицинское обеспечение включает:

- распределение обучающихся воспитанников по группам здоровья;
- помощь врача и медицинской сестры детского дома-школы в организации занятий с обучающимися воспитанниками, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе;
- беседы врача и медицинской сестры с обучающимися воспитанниками о личной гигиене и вредных привычках;
- профилактические прививки обучающихся и учителей;
- диспансеризацию детского и педагогического коллектива;
- выполнение санитарно-гигиенических требований;
- анализ режима дня.

## **Психолого-педагогическое и социальное обеспечение программы.**

- Психолого-педагогическое и социальное обеспечение программы предполагает:
- тесное сотрудничество учителей школы со школьным психологом, медицинскими работниками школы, социальными педагогами;
  - сотрудничество учителей-предметников с классными руководителями;
  - предупреждение конфликтных ситуаций «учитель – ученик», «ученик-ученик»;
  - решение проблем, связанных с трудностями, возникающими у обучающихся в процессе занятий физической культурой (помощь в преодолении психологического барьера, ориентация на успех в физическом развитии);
  - контроль медицинского обслуживания обучающихся воспитанников;
  - контроль качества питания воспитанников и учителей в столовой.

## **Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.**

Организация физкультурно-оздоровительной работы предполагает:

- формирование специальных медицинских групп обучающихся воспитанников с ослабленным здоровьем для занятий физической культурой;
- введение третьего дополнительного урока по физической культуре;
- организация динамических пауз в виде игр;
- проведение ежедневной утренней гимнастики в течение 8 минут до уроков.
- организация спортивных секций;
- организация группы ЛФК;
- участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях (Весёлые старты, День здоровья, спортивные эстафеты и т.д.);
- проведение прогулок 2 раза в день (каждая по времени не < 1 часа);
- проведение бесед, классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни по темам:

- Личная гигиена;
- Чтобы зубы не болели;
- Беречь глаза как алмаз;
- Да здравствует мыло душистое;
- Твой режим дня;
- О хороших привычках;
- Умеем отдыхать;
- Не видать грязнулям счастья;
- Загадки доктора Неболита;
- Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение;
- Чихали мы на простуду!;
- Лакомств – 1000, а здоровье – одно!;
- Как устроен человек?;
- Как уберечь себя от беды;
- Наше здоровье в наших руках.
- ТВ + здоровье;
- Ты и телевизор.

- участие в конкурсах рисунков на темы: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», «24 марта – День борьбы с туберкулезом», которые организует Российское общество «Красный крест».

## **Реализация дополнительных образовательных программ.**

Для введения дополнительных образовательных программ необходимо:

- осуществление мониторинга физического развития воспитанников с последующим анализом;
- проведение совместно с врачом и мед. сёстрами учреждения анализа заболеваемости воспитанников, выявление динамики различных заболеваний и их возможных причин;
- проведение с воспитанниками бесед о сохранении, укреплении здоровья, создание информационных вестников и листков здоровья: профилактические беседы о мерах по предупреждению инфекционных (гриппа, гепатита, туберкулеза и др.) и паразитных (аскаридоза, гельминтоза, педикулеза) заболеваний;
- приглашение специалистов из кожно-венерологического диспансера, центра профилактики СПИДа для проведения лекций для воспитанников о мерах предупреждения различных кожных заболеваний;



- выпуск санбюллетеней, валеологических листовок с информацией о предупреждении инфекционных и других заболеваний.
- проведение Дней здоровья;
- организация работы кружков;
- проведение мониторинга здоровья воспитанников с целью создания условий для развития у них умений оценивать здоровье человека, определять степень влияния факторов окружающей среды на здоровье человека.

## **Просветительская работа с педагогами и родственниками воспитанников.**

Консультативная работа, цель которой – разработка рекомендации для педагогов, родственников по укреплению здоровья детей.

Тренинги для педагогов и детей:

- Проблемы здоровья детей.
- Права ребёнка. Принятие ребёнка.
- Стили воспитания и последствия для ребёнка.
- Активное слушание.
- Способы установления контакта. «Я - послания». Заключение договора.
- Позитивное разрешение конфликтов.
- Способы организации совместной деятельности. Гендерный подход в воспитании.
- Воспитание самостоятельной личности.
- «Передача ответственности».
- Формирование жизненно важных навыков.
- Профилактика жестокости и насилия.
- «Распорядок дня ребёнка».
- «Особенности психофизического развития детей разных возрастных групп».
- «Профилактика простудных заболеваний».
- «Профилактика стрессов».
- «Роль физкультуры в формировании здорового образа жизни».
- «Компьютер и здоровье».
- Индивидуальное консультирование педагогов и детей по вопросам здоровья и пропаганды здорового образа жизни.

Создание программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и её эффективное функционирование предполагает полноценное осознание всеми участниками образовательного процесса важности сохранения своего здоровья и здоровья окружающих его людей.

## **Сроки реализации программы.**

Программа предполагает четырехлетний период осуществления (2016-2020гг.). Именно четырёхлетний период является наиболее обозримым практически и наиболее удобным для схемы образовательной деятельности, включая в себя начало работы, ее развитие и подведение итогов. Это оптимальный вариант для экспериментальной деятельности по внедрению здоровьесберегающих технологий в

учебно-воспитательный процесс детского дома-школы, создание условий комфортности для успешной адаптации при переходе обучающихся воспитанников на новую ступень обучения. Это возможность анализа результативности деятельности нашего учреждения.

## **Планируемые результаты реализации программы.**

### ***Личностные УУД:***

- оценивать важность бережного отношения к здоровью человека и к природе;
- понимать важность образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества;
- вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие ненасильственному и равноправному преодолению конфликта;

### ***Регулятивные УУД:***

- определять и формулировать цель деятельности, составлять план действий по решению проблемы (задачи);
- использовать информацию в проектной деятельности по формированию ЗОЖ под руководством учителя-консультанта.

### ***Коммуникативные УУД:***

- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с применением средств ИКТ;
- при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее, учиться подтверждать аргументы фактами;
- учиться критично, относиться к собственному мнению;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений.

## **Реализация программы способствует:**

- повышению эффективности работы педагогов и медицинских работников по сохранению и укреплению здоровья воспитанников;
- обновлению и пополнению фонда технического и мягкого оборудования в группах-квартирах (учебных кабинетах), создание кабинета релаксации с целью сохранения и укрепления здоровья воспитанников;
- удовлетворению спроса воспитанников в использовании спортивной базы детского дома-школы для занятий спортом;
- использованию новых, эффективных технологий, основанных на уважении личности, ее интересов, заботе о ее здоровье;
- обеспечению охраны жизни и безопасных условий учебы и труда; сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование их здорового образа жизни;
- созданию условий для полноценного питания воспитанников;
- повышению профессионального мастерства и качества труда педагогических кадров;
- созданию лыжной базы и беговых дорожек, усовершенствования футбольного поля, тренажерного зала;
- формированию зрелой личности выпускника с позитивными моральными ценностями, с высоким потенциалом здоровья.

## Модель формирования культуры здоровья выпускника МБОУ МШМВ.

<b>I. Основы культуры здоровья (здоровьесберегающие компетентности).</b>	– устойчивая потребность в ЗОЖ; – умение применять средства оздоровления; – поддержка собственного физического уровня; – овладение различными видами двигательной активности; – сформированность культуры питания.
<b>II. Коммуникативные компетентности.</b>	– умение выстраивать позитивное межличностное общение; – умение решать конфликты ненасильственным путем; – адекватное поведение в стрессовых ситуациях; – сформированность нравственных норм.
<b>III. Интеллектуальные компетентности</b>	– оптимальное использование медиатехнологий без ущерба для здоровья; – владение приемами научной организации учебной (интеллектуальной) деятельности; – знания о навыках профилактики и сохранения здоровья; – знание о приоритете здоровья в системе жизненных ценностей.

Целевая Программа *формирования культуры здорового и безопасного образа жизни* позволяет создать инновационный потенциал, обеспечить принципиальное изменение ситуации, оперативно решать возникающие проблемы и расширить имеющиеся возможности комплексной системной работы по охране и укреплению здоровья наших воспитанников.

### Научное обеспечение реализации программы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании». Москва, «НЕСТЛЕ», 2003.
2. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ», М., 2005.
3. Зеркина Е. «Осторожно, Интернет!», <http://masu-inform.ru>
4. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии», Москва, «ВАКО», 2004.
5. Коменова Г.С., Мягкова А.Н. «Учебная нагрузка и здоровье школьника/Человек. Культура. Здоровье. М., Генезис, 1997.
6. Малых Т. А. «Педагогические условия развития информационной безопасности младшего школьника», <http://www.ifap.ru/library>
7. Нагавкина Л.С., Л.Г. Татарникова «Валеологические основы педагогической деятельности»: Учебно-методическое пособие, Санкт-Петербург, «Каро», 2005г.

8. Николаева Э.К. «Экология и гармония здоровья», М., 2001.
9. Наumenко Ю.В. «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. Москва», «Глобус», 2009.
10. Пиколов А.И. «Обучение и здоровье»: Методическое пособие. М., 1988.
11. Рокет Б., Сибли Л., «Ключи Жизни»: Учебно-методическое пособие в 3 частях. М., 2004г.
12. Смирнов Н.К., «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе». Москва, «АРКТИ», 2006.
13. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. «Здоровьесберегающие технологии». Москва, «Илекса», 2003.
14. Шамова Т.И., «Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе. Москва», «Перспектива», 2008.