

**Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1 с.п. Анзорей»**

Принято:  
на заседании педсовета  
Протокол №1 от «28»08.2018г.

Утверждаю:  
Директор МКОУ «СОШ№1»с.п.Анзорей  
А.Л.Табухова  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 30.08.2018г.



**Программа**  
**"Формирование культуры здорового  
и безопасного образа жизни у  
обучающихся"**

Анзорей  
2018 г.

## 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 одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии со Стандартом второго поколения, с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые в школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек; особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в школе, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в школьном возрасте необходимо, учитывая психологические и психофизиологические характеристики возраста, опираться на зону актуального развития. Исходя из того, что формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы школы, требующий соответствующей организации всей жизни школы, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно — оздоровительной работы, рационального питания. Здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребёнка. Чтобы

успешно справиться с этой задачей, необходимо иметь теоретическую и практическую подготовку в этих вопросах.

### **Разделы программы:**

1. Информационная карта.
2. Актуальность программы.
3. Цель и задачи.
4. Основные направления программы.
5. Модель организации работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни
6. Содержание программы.

## Информационная карта.

<b><i>Полное название программы</i></b>	«Формирование здорового и безопасного образа жизни»
<b><i>Авторы программы</i></b>	Зам. директора по УВР Апекова З.Б., зам. директора по ВР Гуатижева И.А., Социальный педагог: Белимготова Л.Х., учителя физкультуры Аталиков А.М. и Хачетлов А.А.
<b><i>Территория, представившая программу</i></b>	Муниципальное казенное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 с.п. Анзорей»
<b><i>Адрес организации</i></b>	КБР, Лескенский район, с.п. Анзорей, ул. Степная, 161
<b><i>Телефон</i></b>	88663995181
<b><i>Цель:</i></b>	сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов и формирование у школьников навыков организации здорового и безопасного образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровье формирующей среды в школе.
<b><i>Сроки реализации программы</i></b>	2018-2023 г
<b><i>Количество участников программы</i></b>	Все учащиеся школы
<b><i>Возраст участников программы</i></b>	7 – 18 лет
<b><i>География участников программы</i></b>	с.п. Анзорей, Лескенсий район, КБР
<b><i>Краткое содержание программы</i></b>	В основе идеи программы лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, обеспечения совместной деятельности педагогов, медработников и родителей по профилактике заболеваний, а также продолжения системы просветительской работы о здоровом образе жизни с учащимися, педагогами, родителями.

## II. Актуальность программы.

Одним из приоритетных направлений работы педагогического коллектива МКОУ "СОШ №1 с.п. Анзорей" является сохранение и улучшение здоровья школьников в рамках школьной программы. Мероприятия по реализации данной программы предусматривают тесную связь и совместную работу администрации школы, педагогического коллектива, медработников, родителей и других заинтересованных организаций.

Здоровье – это главная ценность жизни. Каждое поколение в той или иной степени адаптируется к меняющимся условиям в современном мире. Сегодня только 30% детей рождается с нарушением здоровья, а в школу они приходят ещё более ослабленными. Молодой организм должен формироваться в оптимальных для учёбы, труда и быта условиях. Отклонение в здоровье в зрелом и пожилом возрасте формируется в детстве и молодости, и часто является нарушением гигиенических норм поведения. Здоровье – мера реализации генетических потенциалов. Это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного творения в единстве его телесных, психических и духовно – нравственных характеристик. Причём эти резервы, эта жизнеспособность не даны изначально в готовом виде. Они, словно ростки, формируются, развиваются и укрепляются в процессе развития и воспитания. Только сообразное человеческой природе воспитание раскрывает и приумножает эти видовые резервы жизнеспособности. Воспитание же, несообразное природе, разрушает их от поколения к поколению. По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

Можно сказать, что критериями здоровья являются:

- Соматическое и физическое здоровье «я могу».
- Критерий, характеризующий потенциальные возможности человека его антропологическим показателям в соответствии с возрастом и полом.
- Группа критериев, характеризующих индивидуальные особенности личности и его жизненные позиции.
- Психическое здоровье - «я хочу».
- Нравственное здоровье – «я должен».

Анализ ситуации, сложившейся в подростковой среде в нашей стране и регионе в последнее время свидетельствует о том, что отсутствие должного внимания общества к организации свободного времени школьников ведёт к самым негативным последствиям. Исходя из результатов мониторинга здоровья, число детей, имеющих отклонения в здоровье, растёт, поэтому наличие и реализация программы актуальны для школы. Рост детской преступности, наркомании, алкоголизма и других вопиющих проявлений нравственной болезни общества пока захлестнул города и сёла. В сельской местности в связи со своим менталитетом этот процесс идёт медленнее,

но отдельные факты и проявления становятся всё заметнее и в условиях села. Особенно подвержены этому влиянию дети 13-14 летнего возраста из неблагополучных по каким-то критериям семей. Исходя из вышеизложенного, педколлектив нашей школы считает, что только практические действия могут принести положительный результат. Здоровый образ жизни должен стать основой в профилактике болезней современности.

**Цель программы** создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике.

Формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены принципы:

- *актуальности*. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;
- *доступности*. В соответствии с этим принципом младшим школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.
- *положительного ориентирования*. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;
- *последовательности* Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;
- *системности* определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;
- *сознательности и активности* направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве

основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как состояние «полного физического, психического и социального благополучия», а не только как отсутствие болезней и физических недостатков. Для образовательной системы характерна, прежде всего, гармония разных видов здоровья – физического, психо-эмоционального, духовно-нравственного, интеллектуального, социального. Известно, что состояние здоровья зависит от образа жизни, значительную часть которой ребёнок проводит в школе. Поэтому Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в школе начинается с продумывания построения и реализации здоровьесохраняющего, безопасного для здоровья обучающихся учебного процесса. Затем рассматриваются просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни.

Образовательная система обеспечивает здоровый образ жизни через здоровые уроки, построенные методически грамотно, без психологических перегрузок, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей младшего школьного возраста. Она обеспечивает понимание ребёнком изучаемых вопросов, создаёт условия для гармоничных отношений учителя с учеником и детей друг с другом, создает для каждого ученика ситуации успеха в познавательной деятельности.

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни, направлена на формирование у школьников представления о человеке как о главной ценности общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются начальные представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

Образовательная программа «Школа 2100» построена так, что позволяет учителю, работающему по данной программе, заботиться о физическом и психическом здоровье своих учеников. В основу программы заложен принцип психологической комфортности. Сюда относится, во-первых, снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса

Образовательная программа «Школа 2100» **позволяет системно устранять негативные факторы** в организации образовательного процесса, влияющие на психологическое и нравственное здоровье детей, посредством выстраивания взаимоотношений на основе дидактических принципов. Поэтому образовательная система «Школа 2100» выбрана как средство и механизм реализации не только программы формирования универсальных учебных действий, но и программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

## Основные направления просветительской и мотивационной работы в МКОУ «СОШ№1» с.п.Анзорей

<i>Направление деятельности</i>	<i>Задачи</i>	<i>Содержание</i>
<p><b>Санитарно-просветительская работа по формированию здорового образа жизни</b></p>	<p>1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни.</p> <p>2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности.</p> <p>3. Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни</p>	<p>– Проведение уроков здоровья, проведение классных часов и общешкольных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности</p>
<p><b>Профилактическая деятельность</b></p>	<p>1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья.</p> <p>2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья.</p> <p>3. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу.</p> <p>4. Профилактика травматизма</p>	<p>– Система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье.</p> <p>– Система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки классных комнат, школы; соблюдение санитарно-гигиенических требований.</p> <p>– Система мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми.</p> <p>– Профилактика утомляемости: проведение подвижных перемен; оборудование зон отдыха.</p>
<p><b>Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа</b></p>	<p>1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта.</p> <p>2. Пропаганда физической культуры,</p>	<p>– Увеличение объёма и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе: организация подвижных игр; соревнований по отдельным видам спорта;</p>



	спорта, туризма в семье. 3.Всемерное развитие и содействие детскому и взрослому спорту и туризму.	спартакиады, дни здоровья, акции ... –Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми тренеров ДЮСШ, родителей.
--	--	--

### Примерное программное содержание по классам

<i>Ступень образования</i>	<i>содержательные линии</i>
<i>Начальные классы</i>	Овладение основными культурно – гигиеническими навыками Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью правильный режим дня, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух, спорт в моей жизни
<i>5-8 классы</i>	Мы за здоровый образ жизни, особенности физиологического и психологического здоровья мальчиков и девочек, основные способы закаливания, спорт в моей жизни, в моей семье, правила безопасного поведения.
<i>5-11 классы</i>	Осознано о правильном и здоровом питании, витамины в моей жизни, правила оказания первой медицинской помощи, правил безопасного поведения.
<i>9-11 классы</i>	Спорт-это самое важное в моей жизни, нет вредным привычкам, роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни Быть здоровым – это здорово!

### **Деятельность по реализации программы**

#### **Творческие конкурсы и акции:**

- рисунков «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Мы здоровыми растем», «Физкуль-ура!»;
- поделок «Золотые руки не знают скуки»;
- акция «Рыцари закона», «Спорт вместо наркотиков»

#### **Праздники здоровья**

*1-й класс* – «Друзья Мойдодыра» (утренник).

*2-й класс* – «С режимом дня друзья!» (устный журнал).

*3-4-й класс* – «Нет вредным привычкам!» (классные часы)

## **Работа по программе**

*(в организации и проведении занятий задействованы родители, медицинский работник, специалисты различных профессий).*

### *Начальное звено*

1. Профилактика детского травматизма. Операция «Внимание: дети!» (Инспектор ГИБДД)
2. Если дружишь с физкультурой. (учитель физ-ры)
3. Профилактика простудных заболеваний. (Кл.рук., медсестра)
4. Витамины вокруг нас. (Медсестра)

### *Среднее звено*

1. Профилактика эмоциональных стрессов (обидчивость, страх, раздражительность). (Психолог)
2. В мире прекрасного (Учитель ИЗО и музыки. Преподаватели муз. школы)
3. Профессия - журналист. (Встреча с корреспондентом местной газеты Насиповой З.Р.)

### *Старшее звено*

1. Береги здоровье смолоду! Кл.рук. Детский врач (беседы, Кл. часы)
2. Профилактика алкоголизма и табакокурения. ( Кл. рук. Социальный педагог. Наркопост)
3. Профилактика наркомании ( Кл. рук. Наркопост.ПДН)
4. Как быть другом. (Социальный педагог.Психолог)

## **Экскурсии**

*Начальное звено – «По безопасному маршруту в районную библиотеку, в ДМШ»;*

*Среднее звено - в пожарную часть;*

*Старшее звено – в городской музей; театр*

## **Работа с родителями.**

**Главная задача – сформировать здоровый досуг семьи.**

### **Тематика родительских собраний**

*В старшем и среднем звене*

*Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей» (родительский всеобуч)*

*Начальное звено*

- Путь к здоровью (собрание-калейдоскоп). Что нужно знать родителям о физиологии младших школьников. (Полезные советы на каждый день).

- Спортивные традиции нашей семьи (круглый стол). Эмоциональное состояние.

Старшее звено

– Как уберечь от неверного шага. (профилактика правонарушений)

*Ежегодно:*

Итоговое собрание «Неразлучные друзья – родители и дети». Парад достижений учащихся. (май)

### ***Тематика консультативных встреч с родителями***

Гигиенические требования к организации домашней учебной работы.

Комплекс микропауз при выполнении домашней работы.

От чего зависит работоспособность младших школьников.

Утомляемость младших школьников, способы предупреждения утомляемости.

Профилактика близорукости.

Профилактика нарушения осанки.

Упражнения на развития внимания.

Упражнения на развитие зрительной и слуховой памяти.

Упражнения на развитие логического мышления.

### ***Циклограмма работы класса***

<i>Ежедневно</i>	Утренняя гимнастика (перед уроками), контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью, охват горячим питанием, выполнение динамических, релаксационных пауз, профилактических упражнений на уроках, прогулки.
<i>Еженедельно</i>	Работа в кружках, спортивных секциях, проведение уроков на свежем воздухе.
<i>Ежемесячно</i>	Консультационные встречи с родителями, диагностирование, генеральная уборка классной комнаты.
<i>Один раз в четверть</i>	Классные семейные праздники, экскурсии, родительские собрания
<i>Один раз в полугодие</i>	Выпуск «Страничек здоровья». Дни открытых дверей (всеобучи для родителей),

### **Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения**

#### **включает:**

· соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного

учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;

· наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;

· организацию качественного горячего питания учащихся;

· оснащённость физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;

· наличие помещения для медицинского осмотра;

· наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопед, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию образовательного учреждения.

### **Предполагаемый результат реализации программы:**

- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
- рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- высокий уровень сплочения детского коллектива;
- активное участие родителей в делах класса;
- способность выпускника начальной школы соблюдать правила ЗОЖ.

### ***Связи, устанавливаемые для реализации программы***

Внутренние: учитель физической культуры, участковая медсестра, социальный педагог, психолог, школьный библиотекарь.

Внешние: детская библиотека, спортивные секции, ДМШ.

### ***Критерии результативности:***

- автоматизм навыков личной гигиены;
- эффективность программы оценивается по результатам диагностик (экспресс-диагностика показателей здоровья первоклассников, пятиклассников; анкеты для родителей «Здоровье ребенка», «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»; для учащихся «Значимость здоровья в системе ценностей», «Сформированность навыков личной гигиены»).