

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | Программа  формирования культуры здорового и безопасного образа жизни  «Здоровье в наших руках» |
| Основания для создания программы | Новые стратегии развития системы образования в РФ |
| Заказчик программы | Обучающиеся, родители, педагогический коллектив МБОУ ООШ с. Урусово |
| Основные разработчики программы | Трифонова С.В., директор школы,  Суслов Ю.В., учитель начальных классов,  Березюк С.А., учитель начальных классов |
| Цель создания программы | Обеспечение процесса воспитания содержанием, отражающим культуру здорового и безопасного образа жизни младших школьников |
| Сроки реализации программы | 2015 – 2019 гг. |
| Ожидаемые конечные результаты реализации программы | - Создание условий для реализации ФГОС общего образования второго поколения, предполагающего новое качество образования, представленное личностными, метапредметными, предметными результатами;  - положительная динамика в познавательной, социальной активности, здоровом образе жизни, личностного самопознания школьников через призму нравственного становления;  -формирование у обучающихся  ценности сохранения и укрепления здоровья. |

**Нормативно-правовые и методические основания программы**

1. Закон Российской Федерации "Об образовании" (в действующей редакции).

2. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).

3. СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы "Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 апреля 2003 г. № 27, зарегистрированы в Минюсте России 27 мая 2003 г., регистрационный номер 4594.

5. Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (приложение к письму Минобразования России от 25 сентября 2000 г. № 2021/11-13).

6. Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период (приложение к письму Минобразования России от 20 апреля 2001 г. № 408/13-13).

7. О недопустимости перегрузок обучающихся начальной школы (письмо Минобразования России от 22 февраля 1999 г. № 220/11-12).

8. Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений (письмо Минобразования России от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13).

9. Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования (приложение к письму Минобразования России от 27 июня 2003 г. № 28-51-513/16).

10. Методические рекомендации о взаимодействии образовательного учреждения с семьей (приложение 2 к письму Министерства образования Российской Федерации от 31 января 2001 г. № 90/30-16).

12. Об организации родительского всеобуча в общеобразовательных учреждениях (письмо Министерства образования Российской Федерации от 22 июля 2002 г. № 30-51-547/16).

13. Информация об организации работы с родительской общественностью по проблемам воспитания детей и молодежи в регионах Российской Федерации (письмо Минобразования России от 18 июля 2003 г. № 28-51-565/16).

**1. Пояснительная записка**

В соответствии с законом РФ “Об образовании” здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Комплексная программа укрепления здоровья в нашей школе – это совокупность мероприятий, направленная на обеспечение здоровья и благополучия субъектов УВП.

Основная цель начального образования – развитие ребёнка при сохранении здоровья, т. е. развитие ребёнка в соответствии с принципом природосообразности. Именно поэтому уже в начальной школе важно научить ребёнка осознать себя как часть природы и понимать ответственность перед обществом за сохранение своего здоровья.  Учёные отмечают, что первый скачок в увеличении ребят, страдающих хроническими заболеваниями, происходит в возрасте 7-10 лет. Это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу, поскольку через школу проходит всё население страны. И на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей и всего общества. Среди источников «школьных» факторов, негативно воздействующих на здоровье учащихся, в период обучения можно выделить следующие неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия:

·       факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей;

·       комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;

·       особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

**2. Обоснование необходимости реализации Программы**

Причинами ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения являются школьные факторы риска нарушения здоровья, в т. ч. :

* совместное обучение детей с разным уровнем подготовки и разными психофизическими качествами;
* недостаточная дифференциация содержания учебных предметов;
* перегруженность учащихся основными и дополнительными занятиями;
* неблагоприятный психологический микроклимат в детских коллективах;
* неоправданная интенсификация образования на фоне ухудшения социально-экономической и экологической обстановки и др.

Утверждение здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения рассматриваются в качестве одного из приоритетных направлений деятельности нашего ОУ, т. к. школа является одним из главных инициаторов и исполнителей культурного просвещения учащихся и взрослого населения в селе.

В школе сложилась система, предполагающая планомерный контроль состояния здоровья учеников и принятие мер по его улучшению, которая легла в основу комплексно-целевой программы « Здоровье в наших руках» (далее – Программа).

**3. Ресурсное обеспечение Программы**

МБОУ ООШ с. Урусово представляет собой здание кирпичной конструкции общей площадью 520,1 кв. м, территория земельного участка школы площадью 45288 кв.м. В школе имеются 11 кабинетов, спортзал, столярная мастерская, библиотека, актовый зал и столовая. Во дворе находится спортивная площадка, хоккейная коробка. К школе примыкает парк. Рядом со школой оборудован теневой навес.

Информационные ресурсы школы:

* количество книг в библиотеке в расчёте на одного учащегося 8 шт.;
* суммарное время пользования Интернетом на одного учащегося  в год 7 ч;
* количество учащихся на один компьютер 1 чел.
* 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;

В школе имеется столовая  на  32 места, пищеблок, где имеются все необходимые условия для хранения продуктов  и приготовления пищи.

* организация качественного горячего питания учащихся, в том числе завтраков;

Обучающиеся начальной школы охвачены горячим питанием на 100%. Имеется 10 — дневное меню, утверждённое Роспотребнадзором.

* оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём.

Имеется спортивный зал (общая площадь 80  м 2),  где имеется всё необходимое оборудование для осуществления образовательного процесса по предмету физическая культура, работы спортивного клуба, внеурочной деятельности:

Спортгородок - 1

Брусья – 1

Гимнастическая перекладина – 1

Конь гимнастический – 1

Козёл гимнастический – 1

Обручи – 4

Гимнастические палочки для ОРУ - 8

Скакалки - 5

Мячи для спортивных игр – 9

Маты гимнастические – 7

Бревно гимнастическое – 1

Канат гимнастический – 3

Шведская стенка – 2

Беговая дорожка – 1

Стол для настольного тенниса (легкий) – 1

Стол для настольного тенниса (тяжелый) – 2

Брусья параллельные – 1

Перекладина разновысотная (разборная) – 1

Мини-брусья – 1

Эспандер ручной пружинный – 2

Сетка футбольная – 1

Сетка хоккейная – 1

Сетка волейбольная – 1

Сетка баскетбольная – 1

Скамейка гимнастическая – 1

Баскетбольные корзины – 2

Мостик гимнастический – 1

Лестница веревочная гимнастическая - 1

Велотренажер – 1

Мат гимнастический – 2

Мяч футбольный – 3

Мяч волейбольный – 2

Мяч баскетбольный – 6

Мяч набивной – 3

Мяч для метания – 1

Мяч для настольного тенниса – 8

Гранаты 500г – 5

Гранаты 700г – 2

Гранаты 300г – 2

Лыжи – 15 пар

Лыжные палки – 18 пар

Лыжные ботинки – 16 пар

Лыжные крепления (жесткие) – 16 пар

Ядро для метания – 1

Диск для метания – 12

Копье для метания – 3

Набор игры «Городки» - 1

Ракетки для настольного тенниса – 4

Ракетки для игры с воланчиком - 4

Эстафетные палочки – 6

Флажки - 10

Секундомер электронный - 1

Шашки – 1

Шахматы - 1

Оборудование для крепления веревок по программе обучения «Пешеходный туризм» - 1 компл.

Таблички с указанием дистанции - 7

Стенд с контрольными нормативами – 1

Стенд с информацией по здоровому образу жизни - 1

Аптечка – 1

* наличие помещений для медицинского персонала;

Медицинское сопровождение обучающихся осуществляет ФАП с. Урусово и Центральная районная больница г. Чаплыгин

* наличие необходимого и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися  (учителя физической культуры, медицинские работники).

Оздоровительную работу с обучающимися осуществляют учителя начальной школы.

**4. Стратегические цели по оздоровлению школьников и пропаганде здорового образа жизни**

Программа преследует следующие стратегические цели:

* поиск оптимальных средств сохранения  и укрепления здоровья  учащихся;
* создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей достижения успеха.

 Задачи Программы, решение которых обеспечивает достижение заявленных целей:

* сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
* научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
* научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
* сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
* дать представление с учётом принципа информационной  безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
* дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
* обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
* сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
* сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста развития.

**5. Сроки реализации Программы**

Программа рассчитана на 4 года и предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Здоровьесберегающая инфраструктура | Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся | |  | | --- | | Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы | | Реализация дополнительных образовательных программ внеурочной деятельности | Просветительская работа с родителями (законными представителями) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**6. Основные направления деятельности**

**6.1. Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения включает:**

* соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим 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, в том числе горячих завтраков;
* оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным инвентарём;
* наличие помещений для медицинского персонала;
* наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (учителя физической культуры, медицинские работники).

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

**6.2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся,**

**направленная  на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, включает:**

* соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеурочной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения;
* использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);
* введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
* строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
* индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования.

     Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога.

**6.3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы,**

**направленная  на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья, включает:**

* полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
* введение третьего дополнительного урока по физической культуре;
* рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
* организацию динамических пауз на уроках в виде игр;
* проведение ежедневной утренней гимнастики в течение 8 минут до уроков;
* 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 здоровья, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).
* · проведение классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни.

*(План мероприятий в приложении №1).*

   Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения, учителей физической культуры, а также всех педагогов.

**6.4. Реализация дополнительных образовательных программ внеурочной деятельности предусматривает:**

* внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;
* осуществление мониторинга физического развития обучающихся с последующим анализом;
* проведение совместно с фельдшером школы анализа заболеваемости обучающихся, выявление динамики различных заболеваний и их возможных причин;
* проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т.п.;
* проведение с обучающимися 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;
* выпуск санбюллетеней, валеологических листовок с информацией о предупреждении инфекционных и других заболеваний;
* проведение мониторинга здоровья обучающихся с целью создания условий для развития у школьников умений оценивать здоровье человека, определять степень влияния факторов окружающей среды на здоровье человека.

Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации занятий:

·        интеграцию в базовые образовательные дисциплины;

·        проведение часов здоровья;

·        проведение классных часов;

·        занятия в кружках;

·        проведение досуговых мероприятий:  конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;

·        организацию дней здоровья.

**Создание программы «Обучение здоровью».**

Программа**«**Обучение здоровью» вводится с 1 класса и продолжается на всех ступенях школы. Дети развиваются и взрослеют, появляется необходимость вновь возвращаться к целому ряду вопросов обучения здоровью. Программа представлена как интегрированный курс в образовательные учеб­ные предметы (окружающий мир, ОБЖ, музыка), через классные часы. Программа «Обучение здоровью» знакомит со всем многообразием окружающего мира, формирует сознательность и умение выбирать. Реализация программы позволит сформировать основы психологической грамотности, гражданскую сознательность и поможет школьнику ус­пешно адаптироваться в жизни.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Класс* | *Предмет* | *Тема урока* | *Знания, умения, навыки* |
| ***1***  ***класс*** | Окру­жающий мир | 1. Части тела и их функциональное предназначение (самопознание).  2. Периоды изменение работоспособности и режим дня (самопознание, гигиена труда и отдыха).  3. Профилактика инфекционных заболеваний (здоровье).  4. Способы «пассивной» защиты от болезней: мытье рук, ношение маски, однора­зовые шприцы и т.д. (здоровье, профилактика). | Понимает, что все дети растут по-разному.  Понимает, что болезни могут  передаваться от одного человека  к другому. |
|  | ОБЖ | 1. Ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети (безопасность).  2. Сигналы регулирования дорожного движения (безопасность).  3. Правила безопасного поведение у железнодорожных путей (безопасность).  4. Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки (здоровье, безопасность).  5. Экстремальные ситуации, связанные с незнакомым человеком (безопасность).  6. Вызов экстренной помощи (здоровье, безопасность). | Знает правила поведения на улице, демонстрирует ос­торожность и внимание при езде на велосипеде.  Понимает и признает правила поведения в общественных местах.  Узнает о безопасных процедурах в местах пользования огнем, водой, газом.  Получает базовые знания о первой доврачебной помо­щи. Учится различать и называть службы, отвечающие за общественную безопасность |
|  | Классный час | 1. Пищевые вещества (самопознание).  2. Правила поведения за столом (самопознание, взаимодействие с другими). 3. Правила ухода за посудой (здоровье). | Формирование позитивного отношения к здоровой пи­ще. Понимание и применение правил культуры пове­дения за столом.  Понимает необходимость содержания в чистоте посуду, столовые приборы и умеет это использовать на практи­ке. |
|  | Музыка | 1. Мысли, чувства в музыке (психическое и эмоциональное здоровье).  2. Выразительные средства в музыке (эмоциональная отзывчивость, сопережива­ние). | Осознание и понимание собственных чувств по отно­шению к себе и другим; узнает и понимает свои эмоции и эмоции других людей  Понимание причин позитивных и негативных эмоций; умение адекватно выражать эмоции. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***2***  *класс* | Окру­жающий мир | 1. Гигиена органов зрения и факторы, приводящие к утомлению.  2. Выбор одежды, обуви в соответствии с погодными условиями, индивидуаль­ными особенностями.  3. Внутренние органы и их предназначение.  4. Признаки утомления.  5. Отдых. Сон.  6. Гигиена питания. | Понимает, что тело состоит из клеток и является ос­новной структурной единицей жизни. Понимает важность и применяет основные приемы за­щиты органов зрения и учится оказывать первую по­мощь при повреждении глаз.  Понимает, что отдых и расслабление необходимы для органов зрения. Понимает разницу в самочувствии и поведении после полного и недостаточного отдыха. Умеет делать выбор в соответствии с погодными усло­виями и своими индивидуальными особенностями. Идентификация продуктов питания и необходимое ко­личество пищи. |
|  | ОБЖ | 1. Ожоги. Пиротехнические средства (безопасность).  2. Игры с острыми предметами (здоровье, безопасность).  3. Опасные игры в школе, дома, на улице (здоровье, безопасность).  4. Первая помощь при простых травмах (здоровье).  5. Укусы зверей, змей, насекомых (здоровье, профилактика, безопасность). | Умеет различать и описывать личное безопасное пове­дение.  Понимает и учится применять безопасные правила по­ведения дома, на улице, на природе.  Получает базовые знания о первой доврачебной помо­щи. |
|  | Музыка | 1. Интонационная выразительность музыкальной речи (психическое и эмоцио­нальное здоровье).  2. Музыка утра (эмоциональная отзывчивость, сопереживание). | Понимает, что позитивные эмоции способствуют мыш­лению, памяти, творчеству, решению проблем.  Умеет адекватно оценить себя, понимает эмоции дру­гих людей. |
| ***3***  ***класс*** | Окру­жающий мир | 1. Рост и развитие человека. Физические недостатки - эмоции и чувства, психиче­ское и эмоциональное здоровье. 2. Кожа (самопознание, здоровье, гигиена).  3. Строение ротовой полости (самопознание, гигиена, профилактика заболеваний).  4. Микробы (самопознание, здоровье, инфекционные заболевания).  5. Пищеварение (здоровье, гигиена питания, профилактика инфекционных заболе­ваний).  6. Пищевые продукты (здоровье, гигиена питания, профилактика инфекционных заболеваний). | Знает, как эмоции влияют на физическое здоровье. По­нимает, что позитивные эмоции помогают учиться и жить.  Понимание того, что кожа, которая покрывает и защи­щает наше тело, является органов чувств.  Понимает и применяет правила ежедневного ухода за полостью рта. Понимает, что постоянные зубы не ме­няются.  Учится различать продукты питания по группам, фор­мирует предпочтения в еде, планирует меню на день. |
|  | ОБЖ | 1.Медицинские услуги (здоровье)  2.Лекарствасамопознание, безопасность) | Понимает роль стоматологических служб, важность регулярных посещений врача. Знает, что лекарства следует принимать только при не­обходимости и под руководством родителей или других взрослых, которые отвечают за это. |
|  | Классный час | 1. Права ребенка в семье (психическое и эмоциональное здоровье).  2. Правила групповой деятельности (самопознание, психическое и эмоциональное здоровье). | Понимает причины гнева. Учиться управлять своими эмоциями.  Ценность человека.  Самовыражение и воздействие друг на друга через сло­ва, действия, поступки и движения тела. |
| ***4***  ***класс*** | Окружающий мир | 1. Чувства, эмоции, настроение (психическое и эмоциональное здоровье).  2. Общение (самопознание, взаимодействие с другими).  3. Дружба (самопознание, взаимодействие с другими, конфликт, безопасность). | Понимание того, что человек обладает многими чувст­вами и обучение правильно выражать свои эмоции. Согласование своих действий с другими. Понимание того, что может обидеть других.  Понимает, что друзья помогают чувствовать себя сча­стливым. |
|  | Классный час | 1. Семья (самопознание, психическое и эмоциональное здоровье). | Понимание функций родителей в семье, ответствен­ность родителей. Значение семьи в развитии личности. Понимание, уважение потребностей членов семьи и проявление уважения |
|  | ОБЖ | 1. Экстремальные ситуации (здоровье, безопасность).  2. Поведение, подвижные игры на улице (безопасность).  3. Пожары (здоровье, безопасность).  4. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы (здоровье, безопасность).  5. ПАВ (здоровье, профилактика). | Узнает об основных чрезвычайных ситуациях и учиться основным правилам поведения в них. Знает правила дорожного движения, безопасного пове­дения в школе, дома, при поездках в транспорте, во время отдыха и умеет их применять в жизни Понимает, зачем люди применяют лекарства в немеди­цинских целях и осознает опасность таких действий. |
|  | Музыка | 1. Россия - Родина моя (психическое и эмоциональное здоровье).  2. День, полный событий (психическое и эмоциональное здоровье). | Учится уважать себя, гордиться своими хорошими сто­ронами; уважать и гордиться своей Родиной.  Понимает значимость внутренних и внешних факторов на самооценку. |

**6.5. Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:**

* лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т.п.;
* приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно- методической литературы;
* организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п.

*Тренинги для родителей:*

* Проблемы здоровья детей.
* Роль семьи в воспитании здорового ребёнка. Проблемные ситуации в семье.
* Права ребёнка. Принятие ребёнка.
* Стили воспитания и последствия для ребёнка.
* Влияние родительских установок на развитие детей.
* 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. Завершение тренинга.

*Родительские собрания:*

* «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».

*Выпуск бюллетеней для родителей:*

* «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».

Создание в образовательном учреждении 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.

**7. Ожидаемые результаты реализации  Программы**

Ожидаемые результаты заключаются в следующем:

* сохранение и по возможности укрепление психосоматического здоровья школьников через овладение навыками ЗОЖ;
* формирование осознанного ценностного отношения школьников и их родителей к здоровью как основному фактору успеха подрастающего поколения на последующих этапах жизни;
* повышение адаптационных возможностей детского организма и стабилизация уровня обученности при переходе учащихся с одной ступени обучения на другую;
* повышение уровня психологической комфортности в системах: «ученик – учитель», « ребёнок – ребёнок », « ребёнок – детский коллектив », « ребёнок – родители »;
* улучшение взаимодействия семьи и ОУ, ОУ и социума при организации здоровье-сберегающей  деятельности школы.

**8. Критерии оценки достижения результатов**

Критериями оценки результативности здоровьесберегающей  деятельности школы являются следующие показатели:

* желание учащихся посещать школу и оставаться в ней после окончания уроков;
* активность и заинтересованность школьников и их родителей в мероприятиях, связанных с тематикой здоровья;
* позитивные изменения психологического климата в педагогическом и детских коллективах;
* позитивные результаты мониторинга психосоматического здоровья учащихся.

**9. Организация контроля исполнения Программы**

Осуществляется в соответствии с внутришкольным контролем по правилам, предусмотренным разделом « Контроль над соблюдением гигиенических норм и правил, а также организацией учебно-воспитательного процесса и созданием условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся».

**10. В программе принимают участие:**

* учащиеся школы;
* члены педагогического коллектива;
* медицинские работники;
* родители.

**11. Деятельность по реализации программы предполагает:**

* Объединение учащихся в соответствии с их спортивными интересами для организации спортивных секций (баскетбол, футбол, лёгкая атлетика, настольный теннис, шашки и т.д.).
* Проведение Дней здоровья, спортивных праздников и состязаний, игр.
* Подготовку и проведение тематических классных часов, бесед, родительских собраний.
* Организацию экскурсий, походов.
* Пропаганду здорового образа жизни детей.
* Организацию интересного и плодотворного досуга. В том числе и в каникулярное время.
* Привлечение внимания родителей, общественных организаций, учреждений села к проблемам формирования и ведения здорового образа жизни.

**12. Основные направления деятельности и предполагаемые формы работы:**

* Учёт состояния здоровья детей:

-анализ медицинских карт учащихся;

-определение групп здоровья;

-учёт посещаемости занятий;

-контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

* Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

-организация работы спортивных секций;

-динамические паузы для учащихся 1-х классов;

-динамическая перемена для учащихся 2-4-х классов;

-дни здоровья;

-организация летнего оздоровительного лагеря при школе с дневным прибыванием.

* Урочная и внеурочная работы:

-открытые уроки  физической культуры, ОБЖ;

-открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;

- спортивные секции

  а) баскетбол

  б) шашки и шахматы

  в) настольный теннис

  г) легкая атлетика

  д) футбол

* Основные направления пропаганды здорового образа жизни:

-тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции;

-совместная работа с учреждениями здравоохранения, органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;

-обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи;

-пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки физической культуры и ОБЖ.

* Соревнования и спортивные праздники:

- « Весёлые старты»;

- Военизированная игра « Зарница»;

- Дни бегуна, прыгуна;

- « Папа, мама, я – спортивная семья»;

- Общешкольные соревнования по баскетболу, футболу, лёгкой атлетике, пионерболу, лыжным гонкам и др.

-русские народные игры, олимпийские игры, подвижные игры.

* Профилактика заболеваний учащихся:

-организация медицинского обследования;

-соблюдение гигиенических норм и правил для учащихся;

-соблюдение норм освещения и отопления в классах и школе;

-осуществление мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди учащихся;

-беседы, лекции, просмотры фильмов;

-проведение школьного конкурса « Самый здоровый класс»;

-проведение конкурса « Спортсмен года».

* Тематические классные часы по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни:

-цикл бесед « Гигиена школьника»;

- «Чтобы зубы не болели»;

- «Да здравствует мыло душистое»;

- «Ты и телевизор»;

- «Компьютер + здоровье»;

- «Твой режим дня»;

- инструктажи по предупреждению травматизма;

- беседы по правилам дорожного движения.

* Тематика родительских собраний по проблеме формирования здорового образа жизни:

- «Здоровье ребёнка в руках взрослых»;

- «Режим труда и учёбы»;

- «Физическое воспитание детей в семье»;

- «Алкоголизм, семья и дети»;

- «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности»;

- «Вредные привычки у детей»;

- «Наркотики в зеркале статистики»;

- «Психология курения»;

- «Нецензурная брань – это тоже болезнь»;

-  «Физическое развитие школьника и пути его совершенствования».

* Диагностика учащихся по проблеме формирования здорового образа жизни:

-анкета «Отношение младших школьников к табакокурению»;

-анкета «Отношение младших школьников к психоактивным веществам».

**13. Улучшение системы питания:**

* оптимизация системы питания в школьной столовой с учётом потребностей учащихся;
* привлечение родительской общественности к процессу контроля работы столовой и организации системы питания.

**Научное обеспечение реализации программы**

1.Шамова Т.И. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе. – М.: Перспектива, 2008.

2.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2006.

3.Савина Е.П., Мацкевич Т.А., Шевченко А.П. Школа как здоровьесберегающая система. Творчество. – Самара: Книга, 2002.

4.Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. –Волгоград: Учитель, 2007.

5.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2004.

6.Моховикова Л.И. О здоровье и самосовершенствовании. Библия. Народная мудрость. Наука. – Тольятти: Форум, 2008.

7.Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. – М.: Глобус, 2009.

8. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. – М.: НЕСТЛЕ, 2003.

9.Бочкарёва Т.И., Абрамова И.В. Здоровое питание школьников. – Самара: ГОУ СИПКРО, 2005.

10.Жирова Т.М. Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. – Волгоград: Панорама, 2006.

11.Баль Л.В., Барканова С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. – М.: Владос, 2002.

12.Рзянкина М.Ф., Андрюшкина Е.Н.. Здоровье детей в образовательных учреждениях. -

Ростов-на Дону: Феникс, 2007.

13.Абросимов Н.Б., Андреев И.С., Купцова С.Ю. Безопасность для каждого. – Самара: НТЦ, 2005.

14. Зеркина Е. Осторожно, Интернет! [http://masu-inform.ru](http://masu-inform.ru/)

*Приложение №1*

Утверждаю:

Директор школы:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /С.В.Трифонова/

Приказ №25/2 от 01.09.2015г.

**План спортивных мероприятий**

**МБОУ ООШ с. Урусово**

**на I полугодие 2015 – 2016 уч.г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Дата проведения | Участники мероприятий | Ответственные за проведение мероприятий |
| ***сентябрь*** | | | | |
| 1. | Всероссийский урок «Готов к труду и обороне» | 01.09.2015 | 1 – 4 классы | Трифонова С.В. |
| 2. | Беседа «Твой режим дня» | 10.09.2015 | 1 – 4 классы | Березюк С.А. |
| 3. | Спортивная игра «В здоровом теле – здоровый дух» | 18.09.2015 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| 4. | День здоровья | 26.09.2015 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| ***октябрь*** | | | | |
| 1. | Спортивный праздник «Быстрее! Выше! Сильнее!» | 07.10.2015 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| 2. | Веселые старты | 16.10.2015 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| 3. | Спортивно-экологическая игра «Зов джунглей» | 23.10.2015 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| 4. | Спортивная игра «Спорт – ЮИД» | 29.10.2015 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| ***ноябрь*** | | | | |
| 1. | Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!» | 13.11.2015 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| 2. | Беседа «Будь спортивным и здоровым» | 19.11.2015 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| 3. | Классный час «Спортивные медали» | 26.11.2015 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| ***декабрь*** | | | | |
| 1. | Классный час «Герои спорта» | 04.12.2015 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| 2. | «Мы со спортом очень дружим» | 11.12.2015 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| 3. | Беседа «Здоровое питание» | 18.12.2015 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| 4. | Игра «Штурм снежной крепости» | 24.12.2015 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| 5. | Родительское собрание «Профилактика простудных заболеваний». | 26.12.2015 | Родители учащихся | Трифонова С.В. |

*Приложение №2*

Утверждаю:

Директор школы:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /С.В.Трифонова/

Приказ №25/2 от 01.09.2015г.

**План спортивных мероприятий**

**МБОУ ООШ с. Урусово**

**на II полугодие 2015 – 2016 уч.г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Дата проведения | Участники мероприятий | Ответственные за проведение мероприятий |
| ***январь*** | | | | |
| 1. | Классный час «Что значит быть здоровым?» | 14.01.2016 | 1 – 4 классы | Березюк С.А. |
| 2. | Беседа «Гигиена школьника» | 21.01.2016 | 1 – 4 классы | Березюк С.А. |
| 3. | Спортивная игра «Взятие снежного городка» | 28.01.2016 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| ***февраль*** | | | | |
| 1. | Спортивный праздник «Эти веселые, веселые старты» | 04.02.2016 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| 2. | Беседа «Компьтерные игры: это хорошо или плохо?» | 11.02.2016 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| 3. | Экскурсия в зимний лес | 18.02.2016 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| 4. | День здоровья | 25.02.2016 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| ***март*** | | | | |
| 1. | Спортивная игра «Кто вперед?» | 03.03.2016 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| 2. | Беседа «Ты и телевизор» | 10.03.2016 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| 3. | Классный час «Спортсмены – гордость России» | 17.03.2016 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| ***апрель*** | | | | |
| 1. | Классный час «Здоров будешь – все добудешь» | 07.04.2016 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| 2. | Поход по родным местам | 14.04.2016 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| 3. | Беседа «Здоровое питание – основа процветания» | 21.04.2016 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| 4. | Спортивная игра «Мы со спортом очень дружим» | 28.04.2016 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В.  Березюк С.А. |
| ***май*** | | | | |
| 1. | Спортивные соревнования | 12.05.2016 | 1 – 4 классы | Березюк С.А. |
| 2. | Интегрированный зачет «Выполнение нормативов ГТО» | 19.05.2016 | 1 – 4 классы | Суслов Ю.В. |
| 3. | Родительское собрание «Физическое развитие школьника и пути его совершенствования». | 21.05.2016 | Родители учащихся | Трифонова С.В. |