**2.5.ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ**

**КУЛЬТУРЫ, ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО**

**ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Цель программы**:

# сформировать представления об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в

быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;

# сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от

общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в

азартных играх;

# дать представление с учётом принципа информационной

безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей

(сниженная двигательная активность, инфекционные заболева-

ния, переутомление и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других

психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;

# сформировать познавательный интерес и бережное отношение к природе;

# научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе 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;

# обучить безопасному поведению в окружающей среде и

элементарным навыкам поведения в экстремальных ситуациях;

# сформировать навыки позитивного общения;

# научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

# сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей младшего 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 объём 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 применительно к здоровью стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа,

т. е. демонстрация положительных примеров, более эффективна, чем акцент на отрицательных последствиях негативного по отношению к здоровью поведения;

– *последовательности.* Он предусматривает выделение

основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;

– *системности.* Этот принцип определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношение к здоровью, в виде целостной системы;

– *сознательности и активности.* Он направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно

только при осознании ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего при изучении 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 «Гармония» 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.

Образовательная система «Гармония» обеспечивает здоровый образ жизни через здоровые уроки, построенные методически грамотно, без психологических перегрузок, с учётом 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, создаёт 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 знания о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья, о физической культуре и спорте.

**Основные направления просветительской и мотивационной работы.**

**Направление деятельности .**

С а н и т а р н о -просветительская работа по формированию

здорового образа жизни:

1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье,

здоровый образ жизни.

2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил

личной безопасности.

3. Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового

образа жизни.

– Проведение уроков здоровья, проведение классных часов и общешкольных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности.

Профилактическая деятельность:

1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профи-

лактики здоровья.

2. Создание условий,пр ед о т в р ащающих ухудшение состояния

здоровья.

3. Обеспечение помощи детям, перенёсшим заболевания, в адапта-

ции к учебному процессу.

4. Профилактика травматизма.

– Система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье.

– Система мер по улучшению санитарии и гигиены: генераль-

ные уборки классных комнат, школы; соблюдение санитарно-

гигиенических требований.

– Система мер по предупреждению травматизма: оформление

уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с

детьми.

– Профилактика утомляемости: проведение подвижных перемен; оборудование зон отдыха.

Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа

1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и

спорта.

2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

3. Всемерное развитие и содействие детскому и взрослому спорту

и туризму.

– Увеличение объёма и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе: организация подвижных

игр, соревнований по отдельным видам спорта; спартакиады,

дни здоровья.

***Примерное программное содержание по классам***

**Ступеньобразования**

**Содержательные линии**

**1 класс**

*Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью, правильный режим дня, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух, спорт в моей жизни.*

**2 класс**

*Мы за здоровый образ жизни, особенности физиологического и психологического здоровья мальчиков и девочек, основные способы закаливания, спорт в моей жизни, в моей семье, правила без-*

*опасного поведения.*

**3 класс**

*Осознанно о правильном и здоровом питании, витамины в моей жизни, правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения.*

**4 класс**

*Спорт в моей жизни, нет вредным привычкам, роль физкультуры и спорта в формировании правильной осанки, мышечной системы, иммунитета, быть здоровым – это здорово!*

**Деятельность по реализации программы**

***Творческие конкурсы:***

# рисунков – «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»,

«Мы здоровыми растём», «Физкульт-ура!»;

# поделок – «Золотые руки не знают скуки»;

# фотоколлажей – «Выходной день в нашей семье»,

«Семейные праздники», «Традиции семьи»;

# стихов на заданные рифмы – «От простой воды и мыла

у микробов тают силы», «Я здоровье сберегу – сам себе

я помогу!»;

# сказок – «О значимости здорового образа жизни»,

«В здоровом теле здоровый дух».

***Работа клуба интересных встреч*** *(в организации и про-*

*ведении занятий задействованы родители, медицинский*

*работник, специалисты различных профессий)*

***Экскурсии***

*1-й год –* По безопасному маршруту в детскую библио-

теку, в ДМШ;

*2-й год –* в аптеку, в пожарную часть;

*3-й год –* в районный музей;

*4-й год –* в церковь.

***Работа с родителями.*** Главная задача – сформировать

здоровый досуг семьи.

***Тематика родительских собраний***

*1-й год.* Здоровье ребёнка – основа успешности в обу-

чении (проблемная лекция). Режим дня в жизни школьника

(семинар-практикум)

*2-й год.* Путь к здоровью (собрание-калейдоскоп). Что

нужно знать родителям о физиологии младших школьников?

(Полезные советы на каждый день)

*3-й год.* Спортивные традиции нашей семьи (Круглый

стол). Эмоциональное состояние

*4-й год.* Как уберечь от неверного шага? (Профилактика

вредных привычек)

*Ежегодно:* Итоговое собрание «Неразлучные друзья –

родители и дети».

***Тематика консультативных встреч***

1. Гигиенические требования к организации домашней

учебной работы.

2. Комплекс микропауз при выполнении домашней работы.

3. От чего зависит работоспособность младших школьни-

ков?

4. Утомляемость младших школьников, способы предупре-

ждения утомляемости.

5. Профилактика близорукости.

6. Профилактика нарушения осанки.

7. Упражнения на развитие внимания.

8. Упражнения на развитие зрительной и слуховой памяти.

9. Упражнения на развитие логического мышления.

10. Предупреждение неврозов.

***Циклограмма работы класса***

Ежедневно

Утренняя гимнастика (перед уроками), контроль за тепловым ,санитарным режимом и освещённостью, обеспечение горячим питанием, выполнение динамических, релаксационных пауз, профилактических упражнений и самомассажа на уроках, прогулки.

Еженедельно

Выпуск «Страничек здоровья», работа в кружках, спортивных секциях, занятия в «Школе здоровья», проведение уроков на свежем воз-

духе.

Ежемесячно

Консультационные встречи с родителями, диагностирование,

генеральная уборка классной комнаты.

Один раз в четверть

Занятие клуба интересных встреч, классные семейные праздники, экскурсии, родительские собрания.

Один раз в полугодие

Дни открытых дверей (для родителей), посещение кабинета стоматологии.

Один раз в год

Медицинский осмотр, заполнение паспорта здоровья, профилактика гриппа и других вирусных инфекций, День здоровья, праздник здоровья.

**Здоровьесберегающая инфраструктура образователь-**

**ного учреждения включает:**

# соответствие состояния и содержания здания и помеще-

ний образовательного учреждения санитарным и гигиениче-

ским 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,

в том числе горячих завтраков;

# оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спорт-

площадок необходимым игровым и спортивным оборудова-

нием и инвентарём;

# наличие помещений для медицинского персонала;

# наличие необходимого (в расчёте на количество обучаю-

щихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспе-

чивающих оздоровительную работу с обучающимися (лого-

педы, учителя физической культуры, психологи, медицинские

работники).

Ответственность и контроль за реализацию этого блока

возлагаются 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 сек-

циях, 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 физкультуры, школьная медсестра,

психолог, школьный библиотекарь.

*Внешние:* детская библиотека, спортивные секции,

ДЮСШ.

***Критерии результативности:***

# автоматизм навыков личной гигиены;

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