

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ленинградской области  
«Назийский центр социально-трудовой адаптации и профориентации»**

**Принято на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 29 августа 2019 года**

**Утверждено приказом директора по школе  
Приказ № 21 – ОД от 30 августа 2019 года**

**Программа  
работы по формированию экологической культуры,  
здорового и безопасного образа жизни  
на 2019-2024 учебный год**

**Составитель  
Великова Ирина Владимировна,  
зам.директора по ВР**

гг Назия

2019 г.

## Пояснительная записка

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся в соответствии с определением Стандарта – 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 основного общего образования. Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как гражданственность, здоровье, природа, экологическая культура, безопасность человека и государства. Программа направлена на развитие мотивации и готовности обучающихся повышать свою экологическую грамотность, действовать предусмотрительно, осознанно придерживаться здорового и экологически безопасного образа жизни, вести работу по экологическому просвещению, ценить природу как источник духовного развития, информации, красоты, здоровья, материального благополучия.

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни на ступени общего образования сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные экологические, социальные и экономические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- особенности отношения обучающихся и воспитанников 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).

Наиболее эффективным путём формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся является направляемая и организуемая взрослыми самостоятельная работа школьников, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены. Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и образовательном учреждении. Выбор стратегии реализации настоящей программы совершён с учётом психологических и психофизиологических характеристик детей школьного возраста, опираясь на зону актуального развития. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей

экологически безопасной, здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, организации рационального питания. Одним из компонентов формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся является просветительская работа с их родителями (законными представителями), привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми.

**Актуальность Программы** по созданию системы физкультурно-оздоровительной деятельности в школе заключается, прежде всего, в том, что она ориентирована на решение таких значимых проблем, устранение которых в сумме может дать максимально возможный положительный эффект оздоровления учащихся.

### **Нормативно – правовая и документальная основа программы**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
3. Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 409/13-13 от 20.04.2001);
4. Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);
5. О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/1113 от 20.02.1999);
6. Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе (Письмо МО РФ И НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);
7. Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся обеспечивает:

- формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- побуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдения здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состоянием здоровья, развитием готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Из всего вышесказанного вытекают цели и задачи программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

### **Цель:**

Создание условий для формирования основ экологической культуры, сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования и ценностных ориентиров, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

### **Задачи программы:**

- 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 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;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни - научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность на основе их 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;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, 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;
- сформировать здоровьесберегающую основу учебной культуры – умение организовать успешную учебную деятельность путем применения здоровьесберегающих условий.

## **Основные задачи и планируемые результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни**

### **1. Сформировать у обучающихся представление:**

- об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- об экологически целесообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; - бережном отношении к природе.

### **2. Дать представление:**

- о негативных факторах (с учётом принципа информационной безопасности) 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;
- о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх.

### **3. Научить обучающихся:**

- составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

### **4. Сформировать:**

- познавательный интерес и бережное отношение к природе;
- установку на использование здорового питания;
- умений безопасного поведения в окружающей среде;
- простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;
- навыки позитивного коммуникативного общения;
- представление потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Обучение экологической культуре и сохранению здоровья должно быть направлено на то, чтобы научить обучающихся и воспитанников ответственно относиться к природе и своему здоровью.

***Единственный результат обучения здоровью – это «принятие обучающимся на себя ответственности за свое здоровье и окружающую его среду».***

Результаты реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся и воспитанников основного общего образования оцениваются в образовательном учреждении в форме мониторинговых исследований и наблюдений педагогами.

## Механизмы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

Механизмы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни описаны с учётом принципов, заложенных в образовательных системах используемых образовательным учреждением. Приведём влияние дидактических принципов на устранение факторов, негативно влияющих на психическое и эмоциональное состояние обучающихся и воспитанников.

Факторы, негативно влияющие на психологическое и эмоциональное состояние обучающихся	Дидактические принципы
Стрессовая тактика авторитарной педагогики.	Принцип психологической комфортности.
Интенсификация учебного процесса, приводящая к перегрузке.	Принцип психологической комфортности. Принцип минимакса. Принцип вариативности.
Пассивное восприятие знаний.	Принцип деятельности. Принцип вариативности.
Отсутствие интереса к изучаемому материалу.	Принцип деятельности. Принцип творчества. Принцип минимакса.
Систематическая неуспешность ребенка.	Принцип минимакса. Принцип психологической комфортности.
Отсутствие возможности выбора индивидуального темпа и уровня обучения.	Принцип минимакса. Принцип психологической комфортности. Принцип вариативности.
«Разрывы» в организации образовательного процесса, как по вертикали, так и по горизонтали.	Принципы непрерывности и целостности.
Несоответствие содержания, технологий и методик функциональным и возрастным особенностям учащихся.	Принцип психологической комфортности. Принцип минимакса. Принцип вариативности.

1. Принцип деятельности исключает пассивное восприятие знаний и обеспечивает включение каждого ребенка в самостоятельную учебную деятельность.

2. Принципы непрерывности и целостности создают механизм устранения «разрывов» в организации учебного процесса и приведения содержания образования в соответствие функциональным и возрастным особенностям учащихся.

3. Принцип минимакса является саморегулирующимся механизмом разноуровневого обучения, обеспечивающим для каждого ребенка адекватную нагрузку и возможность успешного прохождения им индивидуальной образовательной траектории на уровне своего собственного максимума, но не ниже социально безопасного минимума.

4. Принцип психологической комфортности обеспечивает снятие стрессовых факторов во взаимодействии между учителем и учениками, создание в коллективе класса атмосферы доброжелательности, взаимопомощи, товарищества.

5. Принцип вариативности обеспечивает возможность выбора каждым учащимся индивидуального темпа и уровня обучения.

6. Принцип творчества обеспечивает формирование у учащихся интереса к обучению, создание для каждого из них ситуации успеха.

Наиболее эффективным путём решения целей и задач формирования культуры здорового и безопасного образа жизни являются следующие направления:

- создание и развитие здоровьесберегающей инфраструктуры;
- обеспечение рациональной организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся;
- обеспечение эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы;
- создание благоприятного психологического климата;
- обеспечение: рационального (правильного) питания; экологически сообразного поведения в быту.

### **Создание и развитие здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения**

В школе созданы необходимые условия для сбережения здоровья обучающихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В школе работает столовая, позволяющая организовывать горячие завтраки, обеды, полдники и ужины. Работает оснащенный большой и малый спортивный зал, тренажерный зал, имеется спортивная площадка, оборудованные необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём.

В школе работает медицинский и процедурные кабинеты.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает квалифицированный состав специалистов: психолог, социальный педагог, врач педиатр, медсестра, учителя физической культуры.

### **Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся и воспитанников**

Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся и воспитанников направлена на повышение эффективности учебного процесса, при чередовании обучения 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) обучающихся на всех этапах обучения;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям 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;

- индивидуализацию обучения, учёт индивидуальных особенностей развития обучающихся: темпа развития и темпа деятельности, обучение по индивидуальным образовательным траекториям;

- ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и с детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные медицинские группы под строгим контролем медицинских работников.

Организация образовательного процесса строится с учетом гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеурочной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях). Расписание уроков составлено на основе Учебного плана, утвержденного директором школы, требованиями СанПиН, с учетом баллов ежедневной и недельной нагрузки обучающихся, исходя из имеющихся возможностей школы. 1-9е классы работают в режиме пятидневной учебной недели. Максимальное количество часов в неделю выдержано. Согласно требованиям СанПиН, обозначенным в ФГОС, вторник и четверг - самые работоспособные дни, соответственно нагрузка в эти дни выше, чем в остальные.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности индивидуальные особенности развития учащихся: темпа развития и темп деятельности. В используемой в школе системе учебников учтены психологические и возрастные особенности младших школьников, различные учебные возможности детей. В этой связи и для достижения указанных личностных результатов в учебниках всех предметных линий представлены разнообразные упражнения, задачи и задания, обучающие игры, ребусы, загадки, которые сопровождаются красочными иллюстрациями, способствующими повышению мотивации обучающихся и воспитанников.

### **Планируемые личностные результаты в зависимости от видов и форм внеурочной деятельности**

№	Внеурочная деятельность	Планируемые результаты (личностные)	
		У обучающихся и воспитанников будут сформированы	Обучающиеся и воспитанники получат возможность для формирования
1	Тематические беседы и классные часы, оформление классных уголков по экологии, БДД и ЗОЖ, проверка сохранности кабинетов	Понятие о правильном режиме дня и отдыха.	Представления об основных компонентах культуры здоровья и экологической культуры.
2	Встречи с сотрудниками ГИБДД, листок здоровья, стенгазеты.	Понятие о ценности своего здоровья и здоровья своей семьи .	Представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье.
3	Походы, весёлые старты, «Неделя здоровья», занятия в спортивных секциях, беседы с педагогом–психологом.	Понятие о полезности занятий физкультурой и спортом, здоровое соперничество на	Представления о негативных факторах риска здоровью.



		соревнованиях.	
4	Школьная спартакиада, экскурсии, поездки.	Понятие о гиподинамии и об её преодолении, о влиянии компьютера на здоровье и зрение.	Анализировать свою занятость во внеурочное время и корректировать нагрузку при помощи взрослых и родителей.
5	Учебная эвакуация, беседы, оздоровительный лагерь, дежурство по классу.	Навыки действий при пожаре и чрезвычайной ситуации, навыки позитивного коммуникативного обучения .	

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

Используемые в школе учебно-методические комплексы позволяют это сделать благодаря тому, что они разработаны с учетом требований к обеспечению физического и психологического здоровья детей, здорового и безопасного образа жизни. В основу этих УМК положен деятельностный метод обучения, позволяющий ученику занимать активную позицию, тем самым, развивая свой интерес к познанию, т.е. традиционная технология объяснительно-иллюстративного метода обучения заменена технологией деятельностного метода. Система построения учебного материала позволяет каждому ученику поддерживать и развивать интерес к открытию и изучению нового. В учебниках данных УМК задания предлагаются в такой форме, чтобы познавательная активность, познавательный интерес и любознательность ребенка переросли в потребность изучать новое, самостоятельно учиться. В учебниках системно выстроен теоретический материал, к которому предложены практические, исследовательские и творческие задания, позволяющие активизировать деятельность ребенка, применять полученные знания в практической деятельности, создавать условия для реализации творческого потенциала ученика. Наиболее эффективный путь формирования экологической культуры, ценности здоровья, здорового образа жизни — самостоятельная работа обучающихся, направляемая и организуемая взрослыми: учителями, воспитателями, психологами, взрослыми в семье. Самостоятельная работа способствует активной и успешной социализации младшего школьника, развивает способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены. Виды учебной деятельности, используемые в урочной и внеурочной деятельности: ролевые игры, проблемно-ценностное и досуговое общение, проектная деятельность, социально-творческая и общественно полезная практика. Формы учебной деятельности, используемые при реализации программы: исследовательская работа во время прогулок, в музее, деятельность классной или школьной газеты по проблемам здоровья или охраны природы, мини-проекты, дискуссионный клуб, ролевые ситуационные игры, практикум-тренинг, спортивные игры, дни здоровья. В школе строго соблюдаются все требования к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств. В школе есть компьютерный класс,

оборудованный в соответствии с требованиями СанПиНа. Режим работы использования компьютерной техники и ТСО на уроках строго регламентирован.

### **Организация физкультурно-оздоровительной работы**

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организацию динамической паузы между 2-м и 3-м уроком (1-4 класс), 3-м и 4-м уроками (5-9 класс);
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования; регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, походов и т. п.).

### **Планируемые личностные результаты в ходе физкультурно-оздоровительной деятельности**

<b>№</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (виды и формы работы)</b>	<b>Планируемые результаты (личностные)</b>
1	Урок-беседа, рассказ, групповая работа. Дополнительные образовательные программы	Представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье человека
2	Обучение составлению режима дня, беседы о гигиене, праздники в классе, День Здоровья	Потребность в выполнении режима дня и правил гигиены
3	Беседы медработников, презентации на уроках, беседы по ПДД, участие в акциях ГИБДД	Элементарные представления о вредных привычках и факторах, влияющих на здоровье
4	Учебная эвакуация, беседы, работа с родителями, консультации психолога	Потребность ребёнка безбоязненно обращаться к учителю по вопросам состояния здоровья

### **Структура комплекса оздоровительных физкультурных мероприятий**

Оздоровительные физкультурные мероприятия применяемые	
в ходе учебного процесса	в ходе внеклассной и внеурочной работы

Физическое воспитание школьников	Вне уроков физкультуры: - гимнастика до занятий; - подвижные перемены; - физкультминутки (энергизаторы): дыхательная гимнастика; локальная гимнастика для различных частей тела; элементы самомассажа; - элементы валеологического образования в ходе уроков образовательного цикла.	Проведение - Недели Здоровья - первенство школы по волейболу, баскетболу, пионерболу, настольному теннису, дартсу; -эстафеты посвященные 23 февраля, 8 марта; - военно-спортивная игра «Зарница»; - конкурс юных черлидеров и т.д.	В кружках и секциях: пропаганда занятий физкультурой и спортом
----------------------------------	--	---	--

### Основные направления просветительской работы

**Просветительская работа образовательного учреждения с обучающимися и воспитанниками.** Просветительская работа образовательного учреждения с обучающимися и воспитанниками осуществляется через создание информационной среды по формированию представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды, здоровьесбережении, формирование содержания инвариантной и вариативной частей Базисного учебного плана, реализацию дополнительных образовательных программ.

**Создание информационной среды** об экологической культуре на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды, о здоровьесбережении предусматривает организацию выставок литературы в библиотеке, информационных стендов, школьных газет, разработка соответствующей страницы школьного сайта, создание внутришкольных мультимедийных продуктов и т. п.

**Организация просветительской работы образовательного учреждения с обучающимися и воспитанниками,** в том числе:

- формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- формирование элементарных навыков:
  - гигиены и эмоциональной разгрузки (релаксации), готовности на основе этого самостоятельно поддерживать своё здоровье;
  - бережного отношения к природе;
  - экологически сообразного поведения в быту и природе;
  - поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;
  - рационального питания и профилактики вредных привычек;

- позитивного коммуникативного общения

Направление деятельности	Задачи	Содержание
Санитарнопросветительская работа по формированию здорового образа жизни	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни.</li> <li>2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности.</li> <li>3. Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни</li> </ol>	Проведение уроков здоровья, проведение классных часов и общешкольных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности
Профилактическая деятельность	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья.</li> <li>2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья.</li> <li>3. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу.</li> <li>4. Профилактика травматизма</li> </ol>	Система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье. Система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки классных комнат, школы; соблюдение санитарногигиенических требований. Система мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми. Профилактика утомляемости: проведение подвижных перемен; оборудование зон отдыха.
Физкультурнооздоровительная, спортивно-массовая работа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта.</li> <li>2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.</li> <li>3. Всемерное развитие и</li> </ol>	Повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе: организация подвижных игр; соревнований по отдельным видам спорта; спартакиады, дни здоровья. Привлечение к организации физкультурно-

	содействие детскому и взрослому спорту и туризму.	оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми родителей.
--	---	---

**Формы деятельности:** уроки, кружки, секции, дни здоровья, спортивные соревнования.

Для внедрения программы в полном объеме необходимо реализовать следующие функции:

1. Теоретические: изучение опыта работы других образовательных учреждений, нормативной литературы, проведение теоретических семинаров с сотрудниками.
2. Методические: корректировка действующих учебных программ с учетом психологических, оздоровительных требований, составление и разработка специальных учебных программ по физической культуре для учащихся различных возрастных групп, составление перечней функциональных обязанностей специалистов службы, планирование учебно-воспитательной работы в соответствии с основными направлениями работы школы.
3. Организационные: подбор специалистов, повышение их квалификации, оснащение классных кабинетов, комнаты психофизиологической разгрузки.
4. Обеспечение необходимыми учебниками, методическими пособиями, наглядными, раздаточными и дидактическими материалами, спортивным оборудованием и инвентарем.

#### **Реализация Базисного учебного плана**

**Инвариантная часть БУП** должна содействовать реализации программы, так как на формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни учащихся нацелены предметные области «Окружающий мир», «Физическая культура», «Технология». Требования к предметным результатам обеспечивают возможность научиться понимать необходимость экологически сообразного поведения в быту и природе, здорового образа жизни, соблюдать правила безопасного и здорового поведения, использовать знания о природе, строении и функционировании организмов для сохранения и укрепления своего здоровья и природы.

В процессе усвоения предметных знаний и умений выпускник школы должен научиться:

- безопасному поведению в окружающей среде;
- простым навыкам самоконтроля умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;
- саморегуляции своего состояния;
- осознанно выполнять режим дня, правила рационального питания и личной гигиены;
- оказывать первую помощь при несложных несчастных случаях.

**Вариативная часть БУП** определяет внеурочную проектную деятельность учащихся в рамках предметных областей «Окружающий мир», «Физическая культура», «Технология», «Биология», «Информатика».

Для формирования установки на экологически сообразного поведения в быту и природе, здоровый образ жизни в выбранной образовательным учреждением системе внеурочной деятельности предусматриваются соответствующие разделы и темы. Их содержание должно обеспечивать условия для обсуждения с детьми проблем, связанные с безопасностью и здоровьем, активным отдыхом.

В программах должны предусматриваться разные формы организации занятий: интеграцию в базовые образовательные дисциплины, проведение часов здоровья человека и

природы, факультативные занятия, проведение классных часов, занятия в кружках, проведение досуговых мероприятий (конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.).

**Реализация дополнительных образовательных курсов**, направленных на повышение уровня знаний и практических умений обучающихся в области экологической культуры и охраны здоровья, предусматривает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения дополнительных образовательных курсов, направленных на формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;
- организацию в образовательном учреждении кружков, секций, факультативов по избранной тематике;
- проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных соревнований, конкурсов, праздников и т. п.

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

- интеграцию в базовые образовательные дисциплины;
- проведение часов здоровья;
- факультативные занятия;
- проведение классных часов;
- занятия в кружках;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т.п.;
- организацию дней здоровья.

#### **Реализация просветительской работы с родителями (законными представителями)**

Направлена на повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, повышение мотивации родителей (законных представителей) для привлечения к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований на повышение их уровня знаний и включает:

- лекции, семинары, консультации, круглые столы по проблемам сохранения здоровья детей с участием работников школы и с приглашением специалистов экологов, по здоровьесохранению, занятия по профилактике вредных привычек, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п. - разработку анкет и сбор информации о формах организации здоровьесберегающего семейного досуга, выполнения режима дня и т. д.;
- выпуски информационных стенгазет, организации выставок методической литературы для родителей по вопросам экологического воспитания и здоровьесбережения.

В программе представлены виды и формы работы с родителями, обеспечивающие личностные планируемые результаты по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся и воспитанников. При этом программой предусматриваются и результаты работы с родителями обучающихся, как необходимое

условие сформированности у обучающихся понимания и принятия ценности здоровья и формирования экологического сознания.

№	Виды и формы работы с родителями	Планируемые результаты обучающихся и воспитанников (личностные)	Планируемые результаты работы с родителями ( <b>законными представителями</b> )
1	Консультации по предметам, день открытых дверей для родителей (законными представителями)	Понимание обязательности и полезности учения, положительная мотивация, уважительное отношение к учителям и специалистам школы.	Согласованность педагогических и воспитательных воздействий на ребёнка со стороны семьи и школы. Коррекция проблемного поведения детей.
2	Консультации специалистов школьного психолого-медико-педагогического консилиума для родителей	Бесконфликтное общение в классе и семье, потребность безбоязненно обращаться за помощью к учителям и специалистам.	
3	Родительские собрания: «Основы правильного питания», «Гигиенические основы режима дня школьника», «Физическая культура и здоровье», «Здоровый образ жизни», «Почему ребёнок не любит читать», «Десять заповедей для родителей».	-Навык организации режима дня и отдыха, - Уважительное отношение к родителям и старшим, потребность в выполнении правил поведения в школе и общественных местах, - Серьёзное отношение и потребность в чтении; - Умение общаться в коллективе класса, толерантность, милосердие.	Повышение педагогической компетентности родителей. Повышение количества инициативных обращений родителей к специалистам школы. Формирование у родителей положительного эмоционального отношения к школе.
4	. Практикум для родителей: «Уметь отказаться», «Я и здоровье», «Что делать, если...» «Профилактика острых и кишечных заболеваний»	- Умение следить за своим здоровьем, -Начальные навыки и умения выхода из трудной жизненной ситуации; - Устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды	Практическое участие родителей в решении вопросов школьной жизни
5	Анкетирование: «Здоровье и физическая культура ребёнка»: «Как ребёнок справляется с домашним	-Потребность в общении со сверстниками, выбор установки на здоровый образ жизни; - Умение	Формирование положительной мотивации родителей к получению

	заданием»	попросить совета и помощи у старших, мотивация к учению.	педагогических знаний
6	Общешкольное тематическое собрание	Принятие установки на здоровый образ жизни, понимание важности здоровья, экологически сообразного поведения.	Формирование «образа школы» как у родителей, так и у сторонних лиц и организаций
7	Организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек, организация походов, весёлых стартов	Навык толерантности, коммуникабельности.	Активное участие в делах школы и класса

#### **Примерная тематика бесед с родителями**

Забота государства о здоровье подрастающего поколения.  
 Содружество врача, педагога и семьи в гигиеническом обучении и воспитании.  
 Психологические особенности детей школьного возраста.  
 Особенности физического развития школьников.  
 Гигиена мальчиков и гигиена девочек.  
 Основные принципы режима.  
 Гигиенические требования к детской одежде и обуви.  
 Гигиена питания.  
 Физическое воспитание детей в семье.  
 Закаливание.  
 Активный отдых школьников.  
 Режим просмотра телевизора.  
 Половое воспитание детей школьного возраста.  
 Профилактика бытового травматизма.  
 Профилактика пищевых отравлений.  
 Профилактика уличного травматизма.

#### **Реализация просветительской и методической работы с педагогами и специалистами**

1. Повышение квалификации работников школы и уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья учащихся.
2. Проведение лекций, семинаров, консультаций, курсов по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье.
3. Приобретение необходимой научно-методической литературы.



4. Привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.
5. Обсуждение и решение проблем сохранения и укрепления здоровья в школе с учетом реальных возможностей и потребностей. Выбор приоритетных направлений деятельности.

### **Социальное партнерство при реализации программы**

Здоровьесберегающее пространство школы органично дополняется взаимодействием с социальными партнёрами: учреждениями культуры, детскими юношескими спортивными школами, медицинскими учреждениями.

Деятельность социально – педагогической службы школы предполагает:

1. Диагностику детей, имеющих трудности в обучении и отклонения в поведении;
2. Диагностику адаптации учащихся первых, пятых, десятых классов к обучению в школе;
3. Коррекционно-развивающие занятия с детьми, имеющими трудности в адаптации;
4. Создание психологически комфортного климата в школе;
5. Развитие коммуникативных способностей учащихся;
6. Развитие социальной, социально – личностной сфер учащихся;
7. Реализация принципов гуманизма, индивидуальности, заложенных в образовательной программе школы;
8. Создание условий для развития личности;
9. Повышение психологической культуры учащихся и их родителей.

### **Планируемые результаты**

<b>Направление</b>	<b>Планируемые результаты</b>
Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. У обучающихся и воспитанников сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.</li> <li>2. Обучающиеся и воспитанники имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека.</li> <li>3. Обучающиеся и воспитанники имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности.</li> <li>4. Обучающиеся и воспитанники имеют первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.</li> <li>5. Учащиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.</li> </ol>
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения	Соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

Рациональная организация образовательного процесса	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.
Организация физкультурно-оздоровительной работы	1. Полноценная и эффективная работа с обучающимися и воспитанниками всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях). 2. Рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера.
Реализация дополнительных образовательных программ	Эффективное внедрение в систему работы ОУ программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных компонентов, включённых в учебный процесс.
Просветительская работа с родителями	Эффективная совместная работа педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.

### **Оценка результатов реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни**

Развиваемые у обучающихся и воспитанников в образовательном процессе компетенции в области экологической культуры, здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы, а также через анкетирование родителей о ежедневном использовании знаний об экологической культуре и здоровом образе жизни в семье. На уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья. Во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ экологической и оздоровительной направленности.

Основные результаты реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни учащихся оценивается в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся.

В целях получения объективных данных о результатах реализации программы и необходимости её коррекции целесообразно проводить систематический мониторинг в образовательном учреждении.

Мониторинг реализации Программы включает:

- аналитические данные об уровне представлений обучающихся о проблемах охраны окружающей среды, своём здоровье, правильном питании, влиянии психотропных веществ на здоровье человека, правилах поведения в школе и вне школы, в том числе на транспорте;
- отслеживание динамики показателей здоровья обучающихся: общего показателя здоровья, показателей заболеваемости органов зрения и опорно-двигательного аппарата;
- отслеживание динамики травматизма в образовательном учреждении, в том числе дорожнотранспортного травматизма;

- отслеживание динамики показателей количества пропусков занятий по болезни;
- включение в доступный широкой общественности ежегодный отчёт образовательного учреждения обобщённых данных о сформированности у обучающихся представлений об экологической культуре, здоровом и безопасном образе жизни.

Выделяются следующие критерии эффективной реализации Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

- высокая рейтинговая оценка деятельности школы по данному направлению в муниципальной или региональной системе образования;
- отсутствие нареканий к качеству работы школы со стороны органов контроля и надзора, органов управления образованием, родителей (законных представителей) и обучающихся, что является показателем высокого уровня деятельности управленческого звена школы;
- повышение уровня культуры межличностного общения обучающихся и уровня эмпатии друг к другу;
- снижение уровня социальной напряжённости в детской и подростковой среде;
- результаты экспресс-диагностики показателей здоровья школьников;
- положительные результаты анализа анкет по исследованию жизнедеятельности школьников, анкет для родителей (законных представителей).

Основные результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся не подлежат итоговой оценке индивидуальных достижений учащихся, однако оцениваются в рамках мониторинговых процедур, в которых ведущими методами являются: суждения родителей, самооценочные суждения детей.

В качестве содержательной и критериальной базы оценки выступают планируемые личностные результаты обучения:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления о взаимообусловленности физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов образовательной деятельности обучающихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения педагога в тесном сотрудничестве с семьей ученика.

#### **Модель здоровья школьника**

<b>Здоровье физическое</b>	<b>Здоровье социальное</b>	<b>Здоровье психическое</b>
Совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.	Моральное самообеспечение, адекватная оценка своего «я», самоопределение.	Высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя моральная сила, побуждающая к действию.

**Критерии оценки реализации программы формирования экологической культуры,  
здорового и безопасного образа жизни**

<b>№</b>	<b>Критерий</b>	<b>Показатели</b>	<b>Измерители</b>
1	Наличие в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью).	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.	Анкетирование. Наблюдение школьной медицинской службы. Результаты медицинских осмотров. Количество дней пропущенных по болезни.
2	Установка на использование здорового питания.	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.	Анкетирование. Наблюдение за питанием в школе и дома.
3	Наличие познавательного интереса и бережного отношения к природе.	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.	Анкетирование. Наблюдение в школе и дома.
4	Сформированность представлений об основах экологической культуры	ЗУНы по предметам учебного плана. Положительная динамика развития представлений	Административный контроль ЗУН. Анкетирование. Наблюдение в школе и дома.
5	Использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей.	Отрицательная динамика уровня заболеваемости опорно-двигательного аппарата (исключая заболевания органического генеза, травматического характера).	Анкетирование. Учет времени на занятия физкультурой.
6	Развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу. Положительная динамика числа занимающихся в спортивных кружках и секциях.	Анкетирование. Наблюдение.

7	. Применение рекомендуемого врачами режима дня.	Положительная динамика в выполнении рекомендаций врача	Анализ выполнения рекомендаций. Наблюдение.
8	Знание негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания).	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.	Анкетирование.
9	Становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу	Анкетирование. Наблюдение.
10	Умения безопасного поведения в окружающей среде.	ЗУНЫ по предметам учебного плана. Положительная динамика развития умений.	Административный контроль ЗУН. Организованное наблюдение в школе и дома. Практическое тестирование.
11	Простейшие умения поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.	Положительная динамика развития умений.	Организованное наблюдение в школе и дома. Практическое тестирование.
12	Потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.	Анкетирование.
13	Развитие готовности	Положительная динамика	Анкетирование.

	самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.	результативности анкетирования по данному вопросу.	
--	---	--	--

\*Примечание: в анкетировании принимают участие все участники образовательного процесса.

### **Просветительская работа с родителями (законными представителями)**

Складывающаяся система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

### **Этапы организации работы**

Организация работы образовательного учреждения по формированию у обучающихся экологической культуры, здорового образа жизни осуществляется в два этапа.

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

- организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек;
- организации просветительской работы образовательного учреждения с учащимися и родителями (законными представителями);
- выделению приоритетов в работе образовательного учреждения с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся на ступени начального общего образования.

*Второй этап* — организация работы образовательного учреждения по данному направлению.

1. Просветительно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности 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 должны носить модульный характер, реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс;
- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактике вредных привычек;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
- создание в школе комиссии по здоровью (школьный управляющий совет), включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей

- (законных представителей), с привлечением представителей детских физкультурно-оздоровительных клубов.
2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:
- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
  - приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
  - привлечение педагогов, медицинских работников, психологов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

### Список литературы

1. Дзятковская Е.Н., Захлебный А.Н. Экологическое образование в условиях реализации ФГОС в вопросах и ответах: Книга для школьного администратора, учителя, психолога. -М.: Образование и экология (в редакционной подготовке).
2. Дзятковская Е.Н. Проектируем содержание внеурочной деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: Методическое пособие - М.: Образование и экология. 2012, - 72 с.
3. Дзятковская Е.Н. Ребенок с неврологическим диагнозом: секреты успешной учебы :Книга для родителей, школьных психологов и медицинских работников. - М.:Образование и экология. 2009. - 56 с.
- 4.Дзятковская Е.Н. Невнимательный и утомляемый ребенок: секреты успешной учебы :Книга для педагогов и родителей. Изд-ние - М.: Образование и экология. 2011, — 32 с.
5. Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. Внеурочная деятельность школьников. М: Просвещение, 2010.
6. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов/авт.-сост. В.Ф. Феоктистова.- Волгоград,2009
- 7.Учитель, 2009 В.Богомолов. «Тестирование детей//-Серия «Психологический практикум».- Ростов Н/Д: «Феникс .-2004.