

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
«Потрусовская ООШ»


Приказ № _____ от _____, 2012г.

Рассмотрена на заседании
педагогического совета.
Протокол № __ от _____, 2012г.

*Программа формирования культуры
здорового и безопасного образа жизни
младших школьников*

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| Раздел | Содержание | Стр. |
|---------------|---|-------------|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Цель и задачи программы | 5 |
| 3. | Основные направления и ценностные основы здорового и безопасного образа жизни, примерные виды деятельности и формы занятий на ступени начального общего образования | 6 |
| 4. | Примерный комплексный план мероприятий, направленный на реализацию программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни | 8 |
| 5. | Планируемые результаты реализации программы | 17 |
| 6. | Критерии эффективности реализации программы | 19 |

I. Пояснительная записка

Здоровье ребенка – одно из важнейших условий успешности обучения и развития в школьном возрасте. Основными факторами, негативно влияющими на здоровье, являются: накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание и гиподинамия. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, при этом число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 до 12,3 %, с нервно – психическими расстройствами – с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки – с 1,9 до 16,8%, нарушением остроты зрения, составляющее в ряде регионов России до 30-40%. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников.

Слабая подготовка младших школьников в вопросах безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, несоблюдение ими правил дорожного движения и пожарной безопасности, пренебрежение правилами личной гигиены и нормами здорового образа жизни в большинстве случаев являются причиной несчастных случаев и гибели детей.

Наиболее благоприятный для формирования культуры здорового образа жизни младший школьный возраст. Это один из главных этапов становления здоровья и формирования навыков безопасности, а также физического и психического статуса, на котором закладываются основы здорового образа жизни. У младших школьников воспитывается ответственное отношение к своему здоровью, формируется умение понимать и принимать ценные для здоровья решения. Начальная школа должна взять на себя первостепенную роль в формировании культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся, сохранении и укреплении здоровья обучающихся

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);
- Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- 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);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Программа на ступени начального общего образования сформирована с учётом **факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:**

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические 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;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, 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, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

II. Цель Программы:

- реализация всех возможностей школы для формирования психически здорового, социально-адаптированного человека, обладающего ценностным отношением к своему здоровью, имеющего привычку к активному образу жизни и регулярным занятиям физической культурой средствами рациональной организации учебной и внеучебной деятельности, просветительской работы, использования здоровьесберегающих технологий.

Задачи Программы:

- 1) дать представление о влиянии позитивных и негативных факторов на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- 2) научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- 3) научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- 4) сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- 5) сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- 6) 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;
- 7) обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- 8) сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- 9) сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- 10) формировать у обучающихся основы безопасности жизнедеятельности

III. Основные направления и ценностные основы здорового и безопасного образа жизни, примерные виды деятельности и формы занятий на ступени начального общего образования

В связи с переходом на ФГОС второго поколения появились новые идеи, реализация которых будет способствовать приведению деятельности школы в соответствие с российскими и региональными приоритетами:

- ***создание здоровьесберегающей инфраструктуры школы***, в том числе
 - соответствие состояния и содержания здания и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
 - наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также хранения и приготовления пищи;
 - организация качественного горячего питания учащихся;
 - наличие помещений для медицинского персонала;
 - наличие необходимого и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися
- ***рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся***, направленная на
 - соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки;
 - использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся;
 - строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения;
 - индивидуализацию обучения
- ***эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы***, включающая
 - полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья;
 - рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;
 - организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках;
 - регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий
- ***реализация дополнительных образовательных программ***, предусматривающая
 - внедрение в систему работы школы программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
 - проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т.п.;

- **просветительская работа с родителями (законными представителями)**, включающая
 - лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей;
 - организация совместной работы педагогов и родителей по проведению здоровьесберегающих мероприятий.

Примерные виды деятельности и формы занятий:

- Приобретение познаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья (уроки физкультуры, беседы, просмотр учебных фильмов, система внеклассных мероприятий);
- Участие в беседах о значении занятий физическими упражнениями, активного образа жизни, спорта, прогулок на природе для укрепления своего здоровья;
- Практическое освоение методов и форм физической культуры, здоровьесбережения, простейших элементов спортивной подготовки (уроки физической культуры, подвижные игры, спортивные соревнования и т.д.);
- Составление здоровьесберегающего режима дня и контроль его выполнения, поддержание чистоты и порядка в помещениях, соблюдение санитарно-гигиенических норм труда и отдыха;
- Получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться оздоравливающим влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания (здоровьесберегающие формы досуговой деятельности, игровые и тренинговые программы, взаимодействие образовательного и медицинского учреждений)
- Получение элементарных представлений о взаимосвязи, взаимозависимости здоровья физического, нравственного (духовного), психологического, психического и социально-психологического здоровья (здоровья семьи и коллектива образовательного учреждения) в ходе бесед с педагогами, медицинскими работниками, родителями, законными представителями);
- Получение знаний о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека (беседы с педагогами, медицинскими работниками, родителями (законными представителями)).

IV.

Примерный комплексный план мероприятий, направленных на реализацию программы формирования здорового и безопасного образа жизни

| Направление деятельности | Содержание деятельности, мероприятия | Сроки | Ответственные |
|---|---|---|--|
| <u>Здоровьесберегающая инфраструктура ОУ</u> – (направлена на создание условий для эффективной организации образовательного процесса) | <ul style="list-style-type: none"> - выявление категорий детей, нуждающихся в бесплатном питании. - витаминизация блюд; - наличие различных видов спортивного оборудования в спортивном зале и на спортивной площадке; - организация подвижных игр во время перемен; | <p>Август Сентябрь</p> <p>В течение уч.года</p> | <p>Классный руководитель Медицинский работник Директор</p> |
| <u>Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся</u> (направлена на повышение эффективности учебного процесса) | <ul style="list-style-type: none"> - проведение тематических педсоветов по вопросам нормирования домашней работы обучающихся. - замеры объёма времени, расходуемого учащимися на выполнение тех или иных заданий. - организация учебного процесса в соответствии с требованиями СанПиНа; - Разработка разноуровневых заданий для самостоятельной работы учащихся. - включение в уроки образовательного цикла элементов валеологического образования, разработка цикла валеологических бесед - участие в спортивных мероприятиях и акциях по сохранению здоровья. - организация работы с социальными партнерами | <p>Сентябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>В течение уч.года</p> | <p>Директор школы</p> <p>Учитель нач. класса</p> <p>Учитель физ-ры</p> <p>Директор школы</p> |
| <u>Эффективная</u> | Проведение мероприятий: | В | Учитель |

| | | | |
|---|--|------------------------|--|
| <p><u>организация физкультурно-оздоровительной</u> (обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, сохранение и укрепление здоровья детей и формирование культуры здоровья)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - «Весёлые старты». - Спартакиады. - Оздоровительные минутки на уроках. - Ритмические паузы на переменах. - Кругосветка «Будь здоров!» - «Дни здоровья». - Игра-путешествие «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!» - Театрализованное представление «Откуда берутся грязнули?» - Тренинг безопасного поведения «Почему вредной привычке ты скажешь «нет»?» - Реализация программы по ОФП (общефизической подготовке); | <p>течение уч.года</p> | <p>физкультуры, Учитель нач. класса.</p> |
| <p>-</p> | <p>-</p> | <p>-</p> | <p>-</p> |
| <p><u>Просветительская работа с родителями</u> (формирования ЗОЖ у обучающихся)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Проведение лекций, семинаров, консультаций для родителей по различным вопросам развития ребёнка, его здоровья («Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?», «Как доставить радость маме?», «Агрессивные дети. Причины детской агрессии», «Утомляемость ребёнка и как с ней бороться», «Вредные привычки – профилактика в раннем возрасте» и т.п.). - Совместные праздники для детей и родителей по профилактике вредных привычек («Папа, мама, я – спортивная семья», «Самая спортивная семья», «Вперёд, отцы! Вперёд, мальчишки!», «Вредная привычка: быть или не быть?»), | <p>-</p> | <p>Учитель 1-2 класса</p> |

Организация двигательного режима:

- Использование физкультминуток или упражнений – энергизаторов.
Энергизаторы предполагают активность разных анализаторов и актуализируют разные способности детей. В результате использование энергизатора восстанавливается энергия класса, внимание снова привлекается к учителю, дети, получившие улучшение психо-эмоционального состояния, снова чувствуют себя включённым в работу.
- Проведение кинезиологических упражнений - наиболее эффективного средства, благотворно влияющего не только на коррекцию обучения, но и на развитие интеллекта, улучшение состояния физического здоровья и социальную адаптацию детей.
- Применение пальчиковой гимнастики на уроках в начальной школе
- Организация подвижной (динамической) перемены (20 минут).
Подвижные перемены имеют большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся и предполагают проведение подвижных игр на большой перемене. Игры – хороший отдых между уроками, они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

Осуществление мер по профилактике заболеваний, сохранению и укреплению здоровья обучающихся:

- *Через изучение и использование в своей работе:*
 - игротерапии,
 - музыкотерапии,
 - танцетерапии,
 - цветотерапии,
 - психотерапии,
 - дыхательной гимнастики,
 - гимнастики до занятий,
 - мышечной и эмоциональной релаксации,
 - профилактики общего и зрительного утомления, эффективного проведения динамических пауз.
- *Проведение уроков с компьютером по профилактическим программам*
- *Включение в уроки образовательного цикла элементов валеологического образования.*

- На уроках русского языка и литературного чтения учащиеся знакомятся с правилами культуры чтения и письма, формируются и закрепляются гигиенические умения и навыки чтения и письма (правильная осанка, положение книги, тетради и т.д.) В ходе уроков используются стихи, пословицы, рассказы валеологической направленности.
- На уроках математики решаются задачи валеологической направленности. В процессе решения таких задач ученик не только усваивает общий способ выполнения действий, но и обдумывает полученный результат. В конце каждой задачи стоит вопрос, который позволяет осознать ценность здоровья, порождает тревогу за возможность утраты здоровья. Учитель должен помочь преобразовать возникшую энергию опасения в энергию действия. На этом этапе происходит знакомство и обсуждение с учащимися привычки здорового образа жизни. Таким образом, математическая задача формирует у младшего школьника сложное психическое «новообразование» - ответственное отношение к здоровью.
- На уроках окружающего мира даётся наиболее систематизированное представление о валеологических знаниях, дети знакомятся с элементарными анатомо-физиологическими сведениями при изучении темы «Организм человека и охрана его здоровья». Курс окружающего мира является интегрированным. В него включены разделы по изучению основ безопасности жизнедеятельности: «Здоровье и безопасность», «Мы и наше здоровье», «Наша безопасность» и др. и темы: «Что вокруг нас может быть опасным?», «Зачем мы спим ночью?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?», «Почему в автомобиле и поезде нужно соблюдать правила безопасности?», «Почему на корабле и в самолете нужно соблюдать правила безопасности?», ПДД

Обучающиеся в практической деятельности учатся:

- измерять температуру воздуха с помощью термометра в классной комнате и соотнести её с нормами;
 - правильно организовать свой режим дня;
 - выполнять необходимые правила личной гигиены;
 - оберегать себя от простудных заболеваний;
 - знакомятся с процедурой закаливания.
- На уроках физической культуры учащиеся получают сведения об оздоровительном значении тех или иных физических упражнений, о

двигательном режиме.

- На уроках трудового обучения учащиеся знакомятся с правилами безопасности на учебных занятиях.

Примерная тематика валеологических бесед для учащихся начальной школы (в соответствии со спецификой изучаемых предметов):

- Режим дня.
- Правильная посадка за партой.
- Личная гигиена, уход за телом.
- Уход за зубами.
- Закаливание.
- Классная комната учащихся.
- Двигательная активность.
- Рациональный отдых.
- Предупреждение простудных заболеваний.
- Физический труд и здоровье.
- Как сохранить хорошее зрение.
- Предупреждение травм и несчастных случаев.
- Общее понятие об организме человек.
- Чем человек отличается от животного.
- Роль витаминов для роста и развития человека.

Основные методы работы на уроке:

- Театрализация
- Импровизация
- Моделирование и анализ заданных ситуаций
- Тренинг
- Психогимнастика
- Иллюстративный

Формирование навыков культуры здорового и безопасного образа жизни во внеурочной деятельности.

Активное участие в спортивных мероприятиях и акциях по сохранению здоровья, таких как « Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам», «Здрайверы» и других.

- Организация работы с социальными партнерами:
 - Профилактика ПАВ. Мотивация на здоровый образ жизни.
 - Профилактика хронических неинфекционных заболеваний (4 занятия):
 - « Школа здоровья»;
 - личная гигиена;
 - режим дня;

- кальций и твое здоровье.
- Смотр – конкурс « Если хочешь быть здоров - правильно питайся!»

Основные формы работы во внеурочной деятельности:

- индивидуальное консультирование педагогом – психологом(района)
- совместные мероприятия с социальными партнёрами
- конкурсы
- семейные праздники
- практические и учебные игры
- викторины
- заочные путешествия
- экскурсии
- презентации
- проекты
- утренники
- занимательные беседы
- оздоровительные минутки
- встречи с инспектором ГИБДД и т.д.

I. 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.

Физическая активность учащихся организована при взаимодополняющем сочетании двух направлений:

- 1) уроков физической культуры, на которые ложится основная ответственность за восполнение двигательной активности обучающихся (школа работает по стандартной государственной программе по физической культуре, проводится 3 урока физкультуры в неделю.
- 2) 2) внеурочной деятельности (спортивные праздники, соревнования по разным видам спорта, «Дни здоровья», спортивные викторины, теоретические занятия, беседы, смотр-конкурс физической готовности учащихся).

В течение года и в конце каждой четверти проводятся «Дни здоровья».

Формы организации деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

| Место проведения | Время проведения | Форма организации |
|---|---|--|
| Образовательное учреждение | Первая половина учебного дня | Во время учебного процесса: 1) гимнастика до занятий; 2) подвижные перемены; 3) физкультминутки (энергизаторы): - дыхательная гимнастика; - локальная гимнастика для различных частей тела; 4) элементы валеологического образования в ходе уроков образовательного цикла. |
| Семья | Вторая половина учебного дня. Выходные. | Прогулки совместно со взрослыми или самостоятельная двигательная деятельность. |
| Учреждения дополнительного образования. | Вторая половина учебного дня. Вторник .четверг | ДК |
| Семья. | Каникулы. | |

II. Реализация дополнительных образовательных программ

III. Просветительская работа с родителями (законными представителями).

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

1. Родительский всеобуч: беседы совместно с социальными партнерами, просвещение через обеспечение литературой, размещение информации на сайте гимназии, сменных стендах.
2. Обсуждение с родителями вопросов здоровьесбережения в семье и образовательном учреждении, знакомство родителей с задачами и

итогами работы начальной школы в данном направлении на родительских собраниях, лекториях

3. Обмен опытом семейного воспитания по ценностному отношению к здоровью в форме родительской конференции, организационно-деятельностной и психологической игры, собрания-диспута, родительского лектория, семейной гостиной, встречи за круглым столом, вечера вопросов и ответов, семинара, педагогического практикум, тренинга для родителей и другие.
4. Книжные выставки в библиотеке гимназии по вопросам семейного воспитания, индивидуальные консультации по подбору литературы.
5. Курс «Уроки для родителей», способствующий пропаганде здорового образа жизни.

Тематика курса «Уроки для родителей»:

Теоретическая часть (8 часов).

1. Что нужно знать о табаке и алкоголе ребёнку? Что полезно знать родителям?
2. Как добиться того, чтобы ребёнок вас понимал?
3. Как повысить самооценку ребёнка и почему это важно?
4. Как семейные ценности помогают противостоять давлению?
5. Как поведение родителей влияет на ребёнка?
6. Что такое «навыки противостояния давлению сверстников»?
7. Помогают ли семейные правила противостоять вредным привычкам?
8. Можно ли предупредить употребление табака и алкоголя от скуки или просто из любопытства?

Практическая часть (8 часов – домашние задания родителям для проведения игровых занятий со своими детьми):

1. «Твои новые друзья»
2. «Как ты растёшь»
3. «Что ты знаешь о себе»
4. «Твоё настроение»
5. «Как ты познаёшь мир»
6. «Твои чувства»
7. «Как сказать НЕТ и отстоять своё мнение»
8. «Фантастическое путешествие»

Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

| Направление | Планируемые результаты |
|--------------|---|
| Формирование | 1. У учащихся сформировано ценностное отношение |

| | |
|--|---|
| <p>ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни</p> | <p>к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.</p> <p>2. Учащиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека.</p> <p>3. Учащиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности.</p> <p>4. Учащиеся имеют первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.</p> <p>5. Учащиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.</p> <p>6. У учащихся будут сформированы индивидуальные навыки здорового образа жизни, а также убеждения о пагубном влиянии вредных привычек на личное здоровье.</p> |
| <p>Формирование культуры безопасного образа жизни</p> | <p>Ожидается, что в результате освоения данного материала выпускники начальной школы будут <u>знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● правила перехода дороги, перекрёстка; ● правила безопасного поведения при следовании железнодорожным, водным и авиационным транспортом, обязанности пассажира; особенности жизнеобеспечения дома (квартиры) и основные причины, которые могут привести к возникновению опасной ситуации; ● правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоёма; ● меры пожарной безопасности при разведении костра; ● правила личной безопасности в чрезвычайных ситуациях, которые могут возникнуть дома, на улице, в общественном месте; опасные погодные явления, наиболее характерные для региона проживания; ● основные правила безопасности при использовании электроприборов и других бытовых приборов, препаратов бытовой химии; ● рекомендации по соблюдению мер безопасности при купании, отдыхе у водоёмов; ● порядок и правила вызова милиции, «скорой помощи», пожарной охраны; |

| | |
|---|--|
| | <p><u>УМЕТЬ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● ориентироваться на местности; ● действовать в неблагоприятных погодных условиях; ● действовать в условиях возникновения чрезвычайной ситуации в регионе проживания; ● оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ожогах, укусах насекомых, кровотечении из носа, попадании инородного тела в глаз, ухо или нос, при отравлении пищевыми продуктами. |
| 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 внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения. |
| Организация физкультурно-оздоровительной работы | <p>1. Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях).</p> <p>2. Рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера.</p> |
| | |
| Просветительская работа с родителями | Эффективная совместная работа педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек. |

Критерии эффективности реализации программы

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

Развиваемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы. На уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья. Во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

АНКЕТА Режим дня школьника

Класс _____

Дата заполнения _____

Фамилия _____

Имя _____

Возраст _____ лет

| Элементы режима | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб |
|-----------------------------|--------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | час, мин | час,мин | час,мин | час,мин | час,мин | час,мин |
| Сон | | | | | | |
| Занятия в школе | | | | | | |
| Домашние задания (всего) | | | | | | |
| Прогулки | | | | | | |
| Занятия по интересам | Телевизор | | | | | |
| | Обучение музыки | | | | | |
| | Чтение | | | | | |
| | Компьютер | | | | | |
| | Спорт | | | | | |
| Иное | | | | | | |
| Работа по дому, с/х труд | | | | | | |

АНКЕТА
Текущая заболеваемость учащихся

Класс _____

Дата заполнения _____

| Показатели | Мальчиков | | Девочек | | Всего | |
|--------------------------------|-----------|---|----------|---|----------|---|
| | <i>n</i> | % | <i>n</i> | % | <i>n</i> | % |
| Количество учащихся в классе | | | | | | |
| Основная медицинская группа | | | | | | |
| Подготовительная мед. группа | | | | | | |
| Специальная медицинская группа | | | | | | |

Пропуски учебных дней по болезни

| Заболевания | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май |
|-------------------|-------|------|-------|------|------|-------|------|------|-----|
| Хронические | | | | | | | | | |
| ОРВИ, грипп | | | | | | | | | |
| Инфекционные | | | | | | | | | |
| Травмы | | | | | | | | | |
| По классу в целом | | | | | | | | | |

Имеющиеся заболевания (по медицинским картам)
(указать количество случаев)

| Заболевание | Кол-во случаев |
|--|----------------|
| Костно-мышечной системы (сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие, остатки рахита) | |
| Органов кровообращения (сердце, сосуды) | |
| Органов дыхания | |
| Органов пищеварения | |
| Полости рта и зубов | |
| Моче-половой системы | |
| Лимфатической системы | |
| Дефекты речи | |
| Органов зрения | |
| Органов слуха, лор-заболевания | |
| Кожные и аллергические | |
| Эндокринной системы | |

Цифровые данные заболеваемости

| Показатели | Мальчиков | Девочек | Всего |
|--------------------------|-----------|---------|-------|
| Не болевших | | | |
| Болевших 1-3 раза | | | |
| Болевших более 3-х раз | | | |
| С двумя заболеваниями | | | |
| С тремя заболеваниями | | | |
| С четырьмя заболеваниями | | | |
| С пятью заболеваниями | | | |
| 1-й группы здоровья | | | |
| 2-й группы здоровья | | | |
| 3-й группы здоровья | | | |
| 4-й группы здоровья | | | |

Карта наблюдения за состоянием ребёнка (начальная школа) (заполняется родителями)

Класс _____

Дата заполнения _____

Фамилия, имя ребёнка _____ Возраст _____ лет

| Показатели состояния | Да, часто | Иногда | Нет, редко |
|---|-----------|--------|------------|
| 1. Ребёнок под различными предлогами неохотно идёт в школу (не выспался, плохое самочувствие, болит живот, голова, горло и т.п.) | | | |
| 2. Долго собирается в школу, постоянно забывает необходимые вещи, не помнит расписания уроков, требует постоянного контроля родителей | | | |
| 3. После школы вялый, сонливый или, наоборот, чрезмерно возбуждённый, раздражительный, агрессивный | | | |
| 4. Настроение преобладает пониженное, неустойчивое, повышенная плаксивость | | | |
| 5. Часты жалобы на усталость, головные боли, головокружение, боли в животе, тошноту | | | |
| 6. К вечеру чрезмерно возбуждён, отказывается | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| ложиться в постель, долго не может уснуть | | | |
| 7. Сон беспокойный с неприятными сновидениями, страхами. В течение ночи часто просыпается, вскрикивает, «крутится» (может проснуться с ногами на подушке), зовёт родителей. | | | |
| 8. Отмечаются подёргивания век, различных групп мышц (лица, шеи, плеч и т.п.), заикание, разного рода страхи (темноты, одиночества, замкнутого пространства и др.) или навязчивости, «вредные привычки» (обкусывание ногтей, карандашей, сосание пальца, «шмыгание» носом и т.п.), энурез | | | |
| 9. Дома постоянно возбуждён, не может организовать свою деятельность, бесцельная беготня, эмоциональная неустойчивость, капризы, упрямство, неадекватные реакции на бытовые ситуации (приход гостей, посещение общественных мероприятий, особенно непривычных, таких как театры, праздники) | | | |
| 10. Очень болезненно или, наоборот, безразлично относится к школьным оценкам, постоянно их обсуждает, жалуется на несправедливое отношение учителя) | | | |
| 11. Отказывается от приготовления домашних заданий, «торгуется», ставит массу условий. Долго не может организовать себя, постоянно отвлекается, в связи с чем на приготовление домашних заданий уходит несколько часов. Как правило, не помнит, что задали на дом и какие завтра уроки. Самостоятельно работать не может, требуется постоянный контроль родителей. | | | |
| <i>Суммарный балл</i> | | | |

Карта позволит выявить отклонения в состоянии психоневрологического статуса ребёнка, выявить пограничные нарушения психического здоровья по поведенческим реакциям.

Перед тем, как дать карту для заполнения родителям, необходимо проинструктировать их, объяснить, что карта заполняется по результатам наблюдения за ребёнком в течение недели. Критерии оценки есть в карте.

В каждой карте подсчитывается суммарный балл. Если суммарный балл в пределах 0-15 – состояние ребёнка не вызывает тревоги, он справляется с учебной нагрузкой, нет перенапряжения. Если суммарный балл 15-20, то следует обратить внимание на режим дня, проанализировать дополнительные

нагрузки, выявить трудности, которые возникают. Если суммарный балл > 20, то это свидетельствует о значительном напряжении, нарушении адаптации и ухудшении состояния психического здоровья.

Результаты анализа карты наблюдений за состоянием ребёнка
(сводная таблица)

| Фамилия, имя, учащегося | Показатели | | | | | | | | | | Суммарный балл |
|-------------------------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1. | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | |

Количество детей, имеющих суммарный балл < 20 - _____ %
Количество детей, имеющих суммарный балл > 20 - _____ %

Карта наблюдения за поведением ребёнка в школе
(заполняется учителем)

Класс _____

Дата заполнения _____

Фамилия, имя ребёнка _____ Возраст _____ лет

| Поведение учащихся | никогда | редко | часто | всегда |
|---|---------|-------|-------|--------|
| 1. Беспокойный, неусидчивый, расторможенный, нарушает дисциплину, делает замечания другим детям, перебивает учителя и не реагирует на его замечания, часто переспрашивает | | | | |
| 2. Быстро нарастает утомление, истощение, становится вялым, рассеянным, невнимательным, безразличным, ложится на парту, «не слышит» инструкцию учителя | | | | |
| 3. На низкие оценки реагирует плачем, истерикой, отказом от работы, может вступить в спор с учителем | | | | |
| 4. На контрольных работах (или перед ней) чрезмерно тревожен, не уверен в | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| своих силах, беспокоен, руки становятся холодными и потными, не понимает задания, задаёт много вопросов, делает ошибки в заданиях, которые, казалось бы, хорошо знает | | | | |
| 5. В процессе урока не может сконцентрироваться на задании, не понимает и не может выполнить инструкцию, не удерживает её или быстро забывает, постоянно отвлекается, требует дополнительного контроля учителя, более детального индивидуального объяснения. При выполнении задания задаёт много вопросов. | | | | |
| 6. На переменах становится особенно агрессивным, драчливым, неуправляемым, не реагирует на замечания взрослых, «не слышит» их (надо сказать несколько раз или держать за руку) | | | | |
| 7. Приходит в школу не готовым – постоянно всё забывает (учебники, тетради, пенал, альбом, ручки, карандаши и т.п.) | | | | |

Карта наблюдений позволит выявить отклонения в состоянии психоневрологического статуса ребёнка, свидетельствующих о нарушении адаптации и значительном напряжении.

В карте каждого ребёнка определяется суммарный балл по всем показателям. При суммарном балле до 7 – состояние ребёнка не вызывает тревоги, при суммарном балле от 7 до 14 – следует обратить внимание на проблемы ребёнка, проанализировать режим, нагрузку, трудности. При суммарном балле от 14 до 21 – необходимо обратить внимание на состояние здоровья, нормализовать режим, возможно использовать вариант щадящего режима, снять дополнительные нагрузки, детально проанализировать все проблемы ребёнка вместе с родителями, психологом, школьным врачом и разработать программу помощи ребёнку

**Результаты анализа карты наблюдений за поведением ребёнка
в школе**
(сводная таблица)

| Фамилия, имя учащегося | Показатели | | | | | | | Суммарный балл |
|------------------------|------------|---|---|---|---|---|---|----------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 1. | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 30. | | | | | | | | |

Количество детей, имеющих суммарный балл < 14 - _____ %

Количество детей, имеющих суммарный балл 14-21 - _____ %

АНКЕТА
Физическое развитие и физическая подготовленность
учащихся

Класс _____

Дата заполнения _____

| Показатели | Мальчиков | | Девочек | | Всего | |
|--------------------------------|-----------|---|---------|---|-------|---|
| | п | % | п | % | п | % |
| Количество учащихся в классе | | | | | | |
| Нормальное физическое развитие | | | | | | |
| Дисгармоничное ФР | | | | | | |
| Дефицит массы тела | | | | | | |
| Избыточная масса тела | | | | | | |
| Низкий рост | | | | | | |
| ФП выше среднего | | | | | | |
| ФП средняя | | | | | | |
| ФП ниже среднего | | | | | | |
| Освобождены от уроков ФК | | | | | | |

АНКЕТА

Расскажи о школе

(для учащихся 1 класса, заполняется родителями по ответам ребёнка)

| Вопросы | Ответы | | |
|--|--------|---|---|
| | 3 | 2 | 1 |
| <i>Тебе нравится в школе?</i> 3 – да; 2 – не очень; 1 – нет | | | |
| <i>Утром ты всегда с радостью идёшь в школу или тебе часто хочется остаться дома?</i> 3 – иду с радостью 2 – бывает по-разному 1 – чаще хочется остаться дома | | | |
| <i>Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходит всем ученикам, ты пошёл бы в школу или остался дома?</i> 3 – пошёл бы в школу 2 – не знаю 1 – остался бы дома | | | |
| <i>Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?</i> 3 – нет; 2 – не знаю; 1 – да | | | |
| <i>Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали никаких домашних заданий?</i> 3 – не хотел бы; 2 – не знаю; 1 – хотел бы | | | |
| <i>Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?</i> 3 – нет; 2 – не знаю; 1 – хотел бы | | | |
| <i>Ты часто рассказываешь о школе своим родителям?</i> 3 – часто; 2 – редко; 1 – не рассказываю | | | |
| <i>Ты хотел бы, чтобы у тебя был другой менее строгий учитель?</i> 3 – мне нравится наш учитель 2 – точно не знаю 1 – хотел бы | | | |
| <i>У тебя в классе много друзей?</i> 3 – много; 2 – мало; 1 – нет друзей | | | |
| <i>Тебе нравятся твои одноклассники?</i> 3 – нравятся; 2 – не очень; 1 – не нравятся | | | |

**Количественная обработка ответов на вопрос:
«Как ты думаешь, что такое здоровье?»**

| Систематика ответов | Характерные объяснения | Количество ответивших детей, % |
|---|-------------------------------|---------------------------------------|
| <i>Отсутствие болезни</i> | | |
| <i>Процесс лечения, выздоровления</i> | | |
| <i>Физические и двигательные качества</i> | | |
| <i>Питание</i> | | |
| <i>Психологический комфорт</i> | | |
| <i>Активная жизненная позиция</i> | | |
| <i>Неточное употребление слова «здоровье»</i> | | |
| <i>Затруднились ответить</i> | | |

**Количественная обработка ответов на вопрос:
«Что нужно делать, чтобы оставаться здоровым?»**

| Систематика ответов | Характерные объяснения | Количество ответивших детей, % |
|--|-------------------------------|---------------------------------------|
| <i>Лечиться</i> | | |
| <i>Не болеть</i> | | |
| <i>Заниматься физкультурой и спортом</i> | | |
| <i>Есть полезную пищу</i> | | |
| <i>Гулять</i> | | |
| <i>Проветривать помещение</i> | | |
| <i>Заниматься полезным делом</i> | | |
| <i>Спать</i> | | |
| <i>Слушаться родителей</i> | | |
| <i>Одеваться теплее</i> | | |
| <i>Чистить зубы</i> | | |
| <i>Пить чистую воду</i> | | |
| <i>Затруднились ответить</i> | | |

Предъявляя данный вопрос, можно столкнуться с тем, что все дети, отвечая, могут исходить из того, что речь идёт об уже заболевшем человеке. Поэтому нужно уточнять у ребёнка а) здоров ли он, б) что может делать он и любой другой здоровый человек.

**Количественная обработка ответов на вопрос:
«Что надо есть, чтобы быть здоровым?»**

| Систематика ответов | Характерные объяснения | Количество ответивших детей, % |
|---|-------------------------------|---------------------------------------|
| <i>Лук, чеснок</i> | | |
| <i>Овощи, фрукты, ягоды</i> | | |
| <i>Разнообразную еду (не названы овощи, фрукты)</i> | | |
| <i>Много еды</i> | | |
| <i>Лекарства</i> | | |
| <i>Вино</i> | | |

**Количественная обработка ответов на вопрос:
«От чего человек может заболеть?»**

| Систематика ответов | Характерные объяснения | Количество ответивших детей, % |
|--------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| <i>Непогода</i> | | |
| <i>Открытое окно</i> | | |
| <i>Употребление в пищу холодного</i> | | |
| <i>Отсутствие или недостаток еды</i> | | |
| <i>Испорченная пища</i> | | |
| <i>Инфекции</i> | | |
| <i>Курение</i> | | |
| <i>Температурное воздействие</i> | | |
| <i>Контакт с животными</i> | | |
| <i>Ядовитые растения</i> | | |

| | | |
|---|--|--|
| <i>Грязь</i> | | |
| <i>Неправильное поведение на прогулке</i> | | |

**Количественная обработка ответов на вопрос:
«Как люди лечат болезнь?»**

| Систематика ответов | Характерные объяснения | Количество ответивших детей, % |
|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| <i>Лекарства, уколы</i> | | |
| <i>Тепловые процедуры</i> | | |
| <i>Овощи, фрукты</i> | | |
| <i>Едой</i> | | |
| <i>Лекарственными растениями</i> | | |
| <i>Другое</i> | | |
| <i>Затруднились ответить</i> | | |

**Количественная обработка ответов на вопрос:
«Как природа помогает нам быть здоровыми?»**

| Систематика ответов | Характерные объяснения | Количество ответивших детей, % |
|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| <i>Помогает вода</i> | | |
| <i>Помогает воздух</i> | | |
| <i>Помогают растения</i> | | |
| <i>Помогает солнце</i> | | |
| <i>Другое</i> | | |
| <i>Затруднились ответить</i> | | |

Диагностическое задание «Полезная покупка»

Направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах.

Оборудование: чеснок, лук, яблоко, зубная щётка, мыло, кукла, машинка, сотовый телефон

Педагог показывает лежащие на столе предметы и говорит ребёнку: «Это магазин, в нём можно сделать разные покупки. Выбери, пожалуйста, и купи то, что полезно для здоровья»

В протоколе фиксировать последовательность выбора трёх первых предметов ребёнком.

Таблица 7

| Выбранные предметы | Количество детей, выбравших предмет, % | | | Количество детей, сделавших выбор, % |
|--------------------|--|-----------|-----------|--------------------------------------|
| | 1-й выбор | 2-й выбор | 3-й выбор | |
| Мыло | | | | |
| Зубная щётка | | | | |
| Яблоко | | | | |
| Чеснок, лук | | | | |
| Кукла, машинка | | | | |
| Сотовый телефон | | | | |

Рисуночный тест «Покупка»

Направлен на выявление представлений о полезных для здоровья предметах и проводится через неделю после выполнения диагностического задания «Полезная покупка».

Оборудование: листы бумаги А4, цветные карандаши.

Педагог говорит детям: «Мы пойдём с вами в большой магазин, где можно купить разные предметы. Нарисуйте, что полезное для здоровья ты купишь в этом магазине».

| Систематика ответов | Количество ответивших детей, % |
|---|--------------------------------|
| Лекарства | |
| Лекарства и другой предмет (игрушку, одежду, овощи) | |
| Овощи и фрукты | |
| Овощи, фрукты и другую еду | |
| Овощи, фрукты и игрушку | |
| Гантели и штангу | |

| | |
|------------------------------------|--|
| Одежду | |
| Игрушку | |
| Затруднились нарисовать и ответить | |