

Информация из программы

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

В рамках реализации программы охраны здоровья обучающихся МОБУ НОШ №23 р.п.Чунский реализует программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни составлена на основании следующих нормативных документов: Конституции РФ;

Конвенции о правах ребенка; закона РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»; закона РФ «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан»; закона РФ «Об образовании»;

письма Минобрнауки РФ от 26.06.2003 г. № 23-51-513/16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»;

письма Минобрнауки РФ от 28.04.2003 № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ// Вестник образования – 2003, июль №7; «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных

общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.2821-10» // Официальные документы в образовании – 2003, №3; приказа Минобрнауки, Минздрава РФ от 31.05.2002, № 176/2017 «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в РФ» // Официальные

документы в образовании 20/2002; письма Минобрнауки «О работе экспериментальных общеобразовательных учреждений по направлению «Здоровьесберегающие технологии»// Официальные документы в образовании - 2002, №26.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения образовательной программы начального общего образования.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни содержит четыре раздела.

В первом разделе обозначены цель и общие задачи Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Во втором разделе рассматриваются основные направления Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Третий раздел раскрывает содержание Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Он включает характеристику приоритетов

Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, раскрывает

основные принципы обучения и воспитания здорового образа жизни. В этом разделе приводятся примерные виды деятельности и формы занятий с учащимися начальной школы.

В четвертом разделе отражены планируемые результаты Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Участники программы:

Обучающиеся;

Классные руководители;

Учителя – предметники (ОБЖ, физкультура и др.);

Школьные специалисты (педагоги дополнительного образования, социальный педагог, библиотекарь);

Родители.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Цель: представление всех возможностей школы для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Задачи:

- Формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;
- Формирование установки 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;
- применение рекомендуемого врачами режима дня;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества).
- Становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение и употребление алкоголя, других веществ;
- Формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся.

Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В школе работает столовая, обучающиеся получают полное горячее питание по окончании 2 и 3 уроков.

Питание в школьной столовой осуществляется на основе договора с ИП «МИР»

В школе работает оснащенный спортивный зал, оборудованный необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарем.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает квалифицированный специалист - учитель физической культуры.

Ответственность и контроль за реализацию этого направления возлагается на администрацию образовательного учреждения

2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности реализуется с помощью предметов УМК «Школа России».

Система учебников «Школа России» формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

В курсе «Окружающий мир» — это разделы: «Здоровье и безопасность», «Мы и наше здоровье», «Наша безопасность», «Как устроен мир», «Путешествия» (и учебный проект «Путешествуем без опасности»), «Чему учит экономика» 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?».

При выполнении упражнений на уроках русского языка учащиеся обсуждают вопросы внешнего облика ученика, соблюдения правил перехода улицы, активного отдыха летом и зимой.

Формированию бережного отношения к материальным и духовным ценностям России и мира способствуют разделы, темы учебников, художественные тексты, упражнения, задачи, иллюстративный и фотоматериал с вопросами для последующего обсуждения.

В курсе «Технология» при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним. В учебнике 1 класса в разделе «Человек и информация» показаны важные для безопасного передвижения по улицам и дорогам знаки дорожного движения, а также таблица с важнейшими номерами телефонов, которые могут потребоваться ребенку в критической ситуации.

В курсе «Английский язык» в учебниках —Enjoy English 2—4 классы содержится достаточное

количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе (Have you ever been on a picnic? (3 кл.), подвижным играм (We like playing games), участию в спортивных соревнованиях (Расспросите друг друга о том, какие виды спорта или игры удаются вам лучше других. (2 кл.).

Учащиеся первых —четвертых классов приобретают первоначальные представления о роли физической культуры,

знакомятся с понятием «Олимпийские игры», с символами и талисманами летних и зимних Олимпийских игр (My favourite mascot. Кого бы вы хотели видеть в роли талисмана Олимпийских игр, которые проходили в России, в городе Сочи? (2 кл.).

Олимпийские игры бывают летними и зимними. Какие из представленных ниже видов спорта летние, а какие зимние? (2 кл.).

В курсе «Основы религиозных культур и светской этики» тема труда, образования, природы проходит через содержание всех учебников, но наиболее убедительно раскрывается на специальных уроках: «Ценность и польза образования», «Ислам и наука»

«Основы исламской культуры»), «Отношение к природе» «Основы буддийской культуры»), «Христианин в труде», «Отношение христиан к природе» «Основы православной культуры») и др.

В курсе «Физическая культура» весь материал учебника (1-4 кл.) способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все разделы книги, но особенно, те, в которых сообщаются сведения по освоению и соблюдению режима дня, личной гигиены, закаливания, приема пищи и питательных

веществ, воды и питьевого режима, необходимости оказания первой помощи при травмах. Развитию мотивации к творческому труду, работе на результат служат материалы рубрики «Наши проекты», представленной в учебниках 1-4 классов по математике, русскому языку, литературному чтению, окружающему миру, а также материал организации проектной деятельности в учебниках технологии, иностранных языков, информатики.

Содержание материала рубрики «Наши проекты» выстроено так, что способствует организации проектной деятельности, как на уроке, так и во внеурочной работе. Задача формирования бережного, уважительного, сознательного отношения к материальным и духовным ценностям решается средствами всей системы учебников «Школа России», в течение всего учебно-воспитательного процесса.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работы педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Организация образовательного процесса строится с учетом гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).

Педагогический коллектив проводит работу по вопросам оптимизации учебной нагрузки учащихся, нормирования домашней работы, замеры объема времени, расходуемого учащимися на выполнение тех или иных заданий.

В учебном процессе педагоги применяют методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся. Используемый в школе учебно-методический комплекс «Школа России» содержит материал для регулярного проведения учеником самооценки результатов собственных достижений на разных этапах обучения: в результате работы на конкретном уроке, в результате изучения темы или раздела,

в том или ином классе начальной школы. Система заданий направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий. Содержание учебников имеет культурологический, этический и личностно ориентированный характер и обеспечивает возможность понимания школьниками основных правил поведения в обществе на основе традиционных духовных идеалов и нравственных норм. Достижению указанных личностных результатов способствует тесная связь изучаемого материала с повседневной жизнью ребенка, с реальными проблемами окружающего мира, материал о правах ребенка, о государственных и семейных праздниках и знаменательных датах. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребенка в природном и социальном окружении.

В школе строго соблюдаются все требования к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

В школе имеется два кабинета начальных классов, оснащенные компьютерной техникой.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности индивидуальные особенности развития учащихся: темпа развития и темп деятельности. В используемой в школе системе учебников «Школа России» 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, учитывающими переход детей

младшего школьного возраста от игровой деятельности к учебной.

4. 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 часа активных движений (динамической паузы) после 2 и 3 уроков по 20 минут каждая перемена
- физкультминутки на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций и создание условий для эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов).

5. Реализация дополнительных образовательных программ

В школе созданы и реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Разработана тематика классных часов и бесед по пропаганде здорового образа жизни для учащихся:

- Чистые руки – чистое тело смело берись за любое дело.
- Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.
- Что, значит, быть здоровым человеком?
- Говорим мы вам без смеха - чистота залог успеха.
- Питание – основа жизни.
- Шалости и травмы.
- Правила дорожного движения.
- Режим дня школьника.
- Сам себе я помогу и здоровье сберегу.
- Как защититься от простуды и гриппа.
- О вреде табачного дыма.
- Вредные привычки.
- Поведение в экстремальной ситуации.
- Предупреждение заболеваний.
- Здоровый образ жизни.
- Как сохранить здоровье.
- Влияние наркотиков на жизненный стиль.
- Гигиена тела – основа здорового образа жизни.

Формы организации внеклассной спортивно-массовой работы в школе:

- кружки и секции,
- спортивные праздники и соревнования;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьного дня:
- физкультминутки на уроках,
- игры и физкультурные упражнения на переменах.

Система дополнительного образования помогает детям и подросткам совершенствовать физическую культуру и здоровье.

6. 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: проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.; – приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы; организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек; – организация выставки новинок литературы в библиотеке, информационных стендов, школьных газет, разработка соответствующей страницы сайта, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований; В рамках данных направлений следует осуществлять простые и вместе с тем очень важные действия:

1. Убеждать учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры.
3. Задавать посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Следить за сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проводить ежедневную влажную уборку, проветривание классных комнат на переменах, озеленять классные помещения комнатными растениями.
6. Ежемесячно проводить генеральную уборку классных помещений (обтирать плафоны, мыть парты и стулья моющими средствами).
7. Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в столовой.
8. Следить за условиями теплового режима, освещенности классных помещений.
9. Привлекать учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне школы.
10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, воспитательные часы с учетом возрастных особенностей детей.
11. Способствовать созданию комфортной атмосферы в школе и классных коллективах.
12. Применять разнообразные формы работы:
 - 1) Учет состояния детей:

Анализ медицинских карт учащихся.
Определения группы здоровья.
Учет посещаемости занятий.
Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.
 - 2) Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

Организация работы спортивных секций, кружков, клубов.
Проведение дополнительных уроков физической культуры.
Динамические паузы.
Индивидуальные занятия.
Организация спортивных перемен.
Дни здоровья.
Физкультминутки для учащихся.
Организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.
 - 3) Урочная и внеурочная работа.

Открытые уроки учителей физкультуры, ОБЖ.
Открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.

Спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол в летний период футбол, шашки и шахматы, настольный теннис, легкая атлетика, подвижные игры, в зимний период –лыжная подготовка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Повышение функциональных возможностей организма учащихся. Развитие физического потенциала школьников.
- Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение уровня самостоятельности и активности школьников.
- Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.

Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Базовыми компонентами на начальной ступени являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.