**ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,**

**ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - 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 общего образования.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* СанПиН, **2.4.2.2821-10** «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
* Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);
* 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 формирования ценности здоровья и здорового образа жизни 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;
* 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.

***Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся***:

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

Направления реализации программы

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,*** позволяющая организовывать горячие завтраки и обеды в урочное и внеурочное время.

Ежедневно с 8.00-18.00.

Все дети получают в течение дня горячее питание.

Каждый класс питается в определённое время, на переменах.

Бесплатное питание получают дети из м/о и многодетных семей, дети группы СОП, инвалиды.

В школе 2 ***спортивных зала***, имеется спортивная площадка. Для проведения уроков физкультуры созданы все условия, есть весь необходимый инвентарь. В зимнее время занятия проводятся на лыжах, которые есть в школе.

Работают спортивные секции: волейбол, баскетбол, футбол, лыжи, легкая атлетика.

В рамках второго расписания работает секция «Подвижные игры».

В школе работает ***медицинский кабинет***.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| должность | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота |
| врач | 9.00.- 18.00 | 9.00.- 18.00 | 9.00.- 18.00 | 9.00.- 18.00 | 9.00.- 18.00 |  |

В школе создана служба психолого-педагогического сопровождения.

Эффективное функционирование созданной здоровьсберегающей инфраструктуры в школе поддерживает ***квалифицированный состав специалистов***:

Овсеенко Евгения Владимировна - педагог-психолог, высшая категории;

Сабурова Наталья Юрьевна - врач высшей категории;

Шеломенцева Любовь Станиславовна - логопед;

Кривощекова Екатерина Николаевна - учитель физкультуры,

Словцова Лариса Анатольевна - учитель физкультуры.

Кудренкова Яна Станиславовна – учитель физкультуры.

2. **Использование возможностей УМК «Школа России», "Перспектива " в образовательном процессе.**

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью предметов УМК «Школа России», "Перспектива ".

Система учебников 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 “English 2—4” 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 youever been on a picnic?(3 кл.), подвижным играм (We like playing games), участию в спортивных соревнованиях. Учащиеся 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 будут проходить в России, в городе Сочи? (2 кл.). Олимпийскиеигры бывают летними и зимними. Какие из представленных ниже видов спорта летние, а какие зимние? (2 кл.).

**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 для 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 **(курс "Расти здоровым")**.

Задача формирования бережного, уважительного, сознательного отношения к материальным и духовным ценностям решается средствами всей системы учебников «Школа России», "Перспектива ","Школа 2100*"*  в течение всего учебно-воспитательного процесса.

***3. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.***

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 объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).

Режим работы – 2 смены.

Начало первой смены – 8.00.

Начало второй смены – 14.00.

Уроки длятся 45 мин. Для 2-4 классов, для 1-х классов – 35 минут

Учебная нагрузка соответствует нормам СанПина.

В учебном процессе педагоги применяют ***методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся***. Используемые в школе учебно-методический комплексы ***«Школа России», "Перспектива "*** содержат 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 результате обучения 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 работают два компьютерных класса. Все кабинеты оснащены компьютерами, в четырёх кабинетах имеются интерактивные доски. На уроках информатики дети работают на компьютерах максимум 15 мин. У детей есть возможность использовать компьютер на любом уроке для презентации проекта, показа таблиц и т.п.

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 занятий по лечебной физкультуре;
* организацию динамической паузы между 4-м и 5-м уроками 20 мин.;
* организацию физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
* организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
* регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

5. **Реализация дополнительных образовательных программ**

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

В течение года проходят Дни Здоровья. Они предполагают выезд на спортивную базу, проведение спортивных мероприятий (забеги на дистанции, полоса препятствий, спортивные игры, спортивное ориентирование, смотр походной песни, конкурс плакатов и газет, походная кухня).

Для детей начальной школы проводятся «Весёлые старты», «Мама, папа, я – спортивная семья».

6. Просветительская работа с родителями (законными представителями).

Складывающая 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, конференций и т. п.;
* привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований (День Здоровья; Весёлые старты; Мама, папа, я – спортивная семья и т. п.)
* создание библиотечки детского здоровья, доступной для родителей и т.п.

Оценка 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 здоровьсбережения 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.

**Целью педагогического мониторинга эффективности здоровьесберегающей деятельности школы на начальной ступени общего образования является** определение уровня системности и последовательности применения педагогическим коллективом здоровьесберегающих технологий при реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся.

**Мы предлагаем следующую систему принципов.**

**Комплексность**– единовременный охват широкого круга показателей, отражающих как состояние образовательной среды, так и персональные данные, характеризующие уровень и характер учебной и внеучебной нагрузки, а также индивидуальные адаптивные возможности учащегося.

**Системность**предполагаетанализ не только качественных и количественных показателей, но также (а может быть, и в первую очередь!) взаимосвязей между ними, отражающих структуру и эффективность здоровьесберегающей деятельности общеобразовательного учреждения. В частности, системный подход в процессе мониторинга может быть реализован на основе применения современных методов компьютерной обработки данных и привлечения к участию в мониторинге независимых экспертов, общественности и родителей учащихся.

**Целостность** *–* необходимое условие для полноценного анализа данных мониторинга, подразумевающее всестороннее представление результатов по каждому классу. Только в том случае, если мониторинг в каждой школе будет охватывать все информационные блоки по всем классам, можно будет проводить полноценный содержательный системный анализ его результатов.

**Динамичность (повторяемость)**подразумевает многократное (по крайней мере, два раза в год) обследование одних и тех же коллективов и конкретных учащихся. Такое динамическое наблюдение обеспечивает преемственность результатов мониторинга, а также позволяет анализировать не только уровень, но и динамические характеристики многих показателей, улавливать тенденции их изменения, что очень важно для своевременного принятия управленческих решений.

**Технологичность**организациимониторинга будет достигаться за счет применения наиболее простых и доступных методов диагностики, которые могут быть реализованы в каждом общеобразовательном учреждении силами самих педагогов.

В то же время важным фактором успешности мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы является взаимодействие с родителями учащихся, которые располагают многими сведениями, имеющими решающее значение для комплексной оценки, особенно когда речь идет о внешкольных факторах риска нарушения здоровья и о поведенческих реакциях ребенка за стенами школы. Поэтому мы считаем обязательным во время классных собраний учащихся, а также родительских собраний, чтобы классный руководитель довел до сознания учащихся и родителей важность точного, полного и корректного заполнения анкет. Необходимо также убедить их в том, что вся информация, которая будет получена в процессе мониторинга, носит конфиденциальный характер и никогда и никаким образом не будет разглашена. Информация необходима для получения статистических результатов, а не индивидуализированных сведений.

Психофизиологическая комфортность образовательного процесса

***Вычисление коэффициента утомляемости для группы учащихся (класса) по дням недели с учетом действующего расписания****.* Коэффициентутомляемости – это статистический показатель, характеризующий функциональную стоимость рабочего дня для группы учащихся (класса). Используется специальная методика, учитывающая трудоемкость учебных предметов (В.И. Агарков и И.Г. Сивков).

Итоговый результат может быть интерпретирован следующим образом:

* образовательный процесс для данной группы учащихся организован с минимально допустимыми психофизиологическими нагрузками;
* образовательный процесс для данной группы учащихся организован с превышением минимально допустимых психофизиологических нагрузок;
* образовательный процесс для данной группы учащихся проходит со значительными психофизиологическими нагрузками.

***Метод экспертных оценок напряженности функционального состояния учащихся.*** Специализированные анкеты заполняются педагогом и родителями.

Сопоставительный анализ результатов анкетирования позволяет объективно разбить учащихся на три условных группы:

* состояние ребенка не вызывает тревоги, адаптация к учебным нагрузкам нормальная;
* незначительное напряжение адаптации к учебному процессу, в этом случае следует обратить внимание на личностные проблемы ребенка, проанализировать режим, нагрузку, трудности в общении и в обучении;
* выраженное напряжение адаптации к учебным нагрузкам, в этом случае необходимо обратить внимание на состояние здоровья, нормализовать режим, возможно, использовать вариант щадящего режима, снять дополнительные нагрузки, детально проанализировать все проблемы ребенка вместе с родителями, психологом, школьным врачом и разработать программу помощи ребенку.

***Оценка режима дня школьника*** проводится на основе анкетирования учащихся и их родителей, ответы которых сопоставляются и уточняются. Полученный материал анализируется с учетом возрастных нормативов сна, пребывания на воздухе в учебные дни и продолжительности учебных, внеклассных и внешкольных мероприятий и выполнения домашних заданий.

Важным фактором, способствующим сохранению психологического здоровья учащегося начальной школы, является уровень развития детского коллектива. С помощью стандартной методики «Социометрия» определяется ***коэффициент взаимности как показатель психоэмоциональной комфортности детского коллектива.***

Его количественные показатели позволяют сделать следующие выводы:

* детский коллектив не представляет собой единого целого, поэтому высока вероятность психологического дискомфорта у большинства школьников;
* в детском коллективе в большинстве жизненных ситуаций присутствует благоприятная атмосфера. В то же время возможно существование группы учащихся, состоящих в эмоционально напряженных отношениях с большинством;
* в детском коллективе комфортная психологическая атмосфера для большинства учащихся. Возможное взаимное неприятие конкретного ребенка и детского коллектива объясняется личностными особенностями данного ребенка.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы

Обязательными элементами здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения являются организация динамического наблюдения за состоянием здоровья учащихся, предоставление им своевременной медицинской помощи, учет детской заболеваемости и ее профилактика. Не менее важно также поддержание физического здоровья учащихся, детям со школьными проблемами должна быть предоставлена комплексная лечебно-оздоровительная помощь. Оценить это направление возможно с помощью стандартной методики ***определения коэффициента заболеваемости группы учащихся (класса) за прошедший учебный год (полугодие).***

Полученные численные показатели позволяют сделать следующие выводы:

* в образовательном учреждении организована эффективная система профилактики типичных заболеваний школьников;
* в образовательном учреждении существует система профилактики типичных заболеваний школьников, которая требует совершенствования;
* в образовательном учреждении отсутствует система профилактики типичных школьных заболеваний.

Используя данную методику, можно определять коэффициент заболеваемости группы учащихся по полугодиям. В этом случае применяется только часть формулы (с сентября по декабрь или с января по май). Нахождение коэффициента заболеваемости учащихся за более короткие промежутки времени считаем нецелесообразным и некорректным.

Оценка ***медико-социальных причин нарушения здоровья школьников*** проводится по результатам анонимного анкетирования родителей учащихся с использованием анкеты, разработанной кафедрой гигиены детей и подростков Московской академии им. И.М. Сеченова и рекомендованной к использованию Госкомсанэпиднадзором РФ (письмо от 17.03.1996 № 01 – 19 / 31 – 17). По результатам обработки анкеты каждый ребенок причисляется к группе риска по медико-биологическим факторам, факторам раннего детства и факторам образа жизни.

Оценка *э****ффективности организации физкультурно-оздоровительной работы в классе*** проводится независимым экспертом по стандартизированной методике.

Числовой показатель может быть интерпретирован следующим образом:

* физкультурно-оздоровительная работа с учащимися класса проводится на достаточно высоком уровне и охватывает большинство школьников;
* физкультурно-оздоровительная работа в классе организована не в системе, охватывает незначительную часть школьников и требует совершенствования;
* в данном классе отсутствует физкультурно-оздоровительная работа как постоянное явление школьной жизни.

Оценка ***эффективности*** ***медицинской профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья школьников*** проводится независимым экспертом из числа медицинских работников.

Данная методика также является типовой и стандартизированной, по результатам которой возможно сделать следующие выводы:

* медицинская профилактика и наблюдение за состоянием здоровья детей организованы эффективно;
* организация медицинской профилактики и наблюдения за состоянием здоровья детей проводится в системе с соблюдением минимально обязательных требований;
* в организации медицинской профилактики и наблюдению за состоянием здоровья школьников необходимы серьезные изменения.

Оценка ***эффективности*** ***спортивно-оздоровительная активность учащихся класса*** проводится независимым экспертом по стандартизированной методике с целью дать количественную и качественную оценку по данному направлению работы:

* в коллективе учащихся отмечается высокий уровень спортивно-оздоровительной активности;
* в коллективе учащихся спортивно-оздоровительная активность проявляется у большинства и носит стабильный характер;
* спортивно-оздоровительная активность учащихся класса находится на минимально необходимом уровне и не является стабильной характеристикой повседневной жизни;
* в здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения имются существенные недостатки, т.к. уровень спортивно-оздоровительной активности коллектива учащихся является низким.

***Качественная оценка мотивации учащихся к занятиям физической культуре*** проводится на основе анкетирования школьников. На основе этой методики может быть определен ведущий мотив к занятиям физической культурой, а также средне выраженные и малозначительные у каждого учащегося. На основании статистической обработки индивидуальных мотивов возможно определить ведущий мотив к занятиям физической культурой в группе учащихся (классе).

Необходимо оценить ***уровень знаний и умений учащихся по образовательной программе,*** формирующей у школьников системные научные представления о здоровье и здоровом образе жизни. Данная диагностика должна разрабатываться непосредственно педагогами, реализующими такую программу.