

Рассмотрено и утверждено
Педагогическим советом СПб ГБОУ
«Лицей искусств «Санкт-Петербург»
Протокол от 25.05.2018 № 7

Утверждаю
директор СПб ГБОУ «Лицей
искусств «Санкт-Петербург»



Мельниченко Д.Т.
Приказ № 62-1 от 28.05.2018г.

ПРОГРАММА
ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И
БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
в СПб ГБОУ «Лицей искусств «Санкт-Петербург»

Санкт-Петербург
2018 год

Пояснительная записка.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся в соответствии с определением Стандарта — это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

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

1. неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
2. факторы риска, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся от первого к последнему году обучения;
3. активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
4. особенность отношения обучающихся школьного возраста к своему здоровью и восприятие учащихся состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособность прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Наиболее эффективным путём формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации учащегося в Лицее, 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 учащегося в семье и Лицее.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в школьном возрасте необходимо научить понимать, что формирование культуры здорового и безопасного образа жизни – необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы.

Одним из компонентов формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является просветительская работа с родителями обучающихся, привлечение родителей к совместной работе с детьми.

Организация всей работы по её реализации программы строится на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

Задачи программы:

1. 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;

2. дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью учащихся (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;

3. сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни: научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

4. сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности.

5. научить учащегося составлять, анализировать и контролировать свой режим дня; обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

6. научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

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

Организация работы по формированию у обучающихся культуры здорового образа жизни осуществляется в два этапа.

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

- организации режима дня учащихся, 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
- выделению приоритетов в работе 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;

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 учащихся, 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.

Системная работа на ступени начального общего образования по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков:

- по созданию здоровье-сберегающей инфраструктуры,
- рациональной организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся,
- эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы,
- реализации образовательной программы и просветительской работы с родителями (законными представителями);
- формированию у обучающихся ценности здоровья, сохранению и укреплению у них здоровья.

Здоровьесберегающая инфраструктура

- здание и помещения образовательного учреждения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- в наличии необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
- организовано качественное горячее питание учащихся, в том числе горячие завтраки;
- кабинеты, физкультурный зал оснащены необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- в наличии помещение для медицинского персонала;

- наличие квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопед, преподаватель физической культуры, психолог, медицинский работник).

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию образовательного учреждения.

Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.

Направлена на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха и включает:

- 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;
- 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;
- индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности).
- ведение систематической работы с учениками с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога.

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.

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 и 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) между 3-м и 4-м уроками;

- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения, учителей физической культуры, медицинских работников, психологов, а также всех педагогов.

Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс («Разговор о правильном питании», «Растим здоровых, бодрых, смелых», «Дополнительные занятия по ПДД», «Изучение основ пожарной безопасности»);
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;
- проведение часов здоровья;
- занятия в кружках;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
- организацию дней здоровья.

Просветительская работа с родителями включает:

- консультации по различным вопросам роста и развития учащегося, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье учащихся и т. п.;
- организацию совместной работы педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

Содержание работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни

Учёба (урочная деятельность)

- Изучение материала и выполнение учебных заданий по знакомству со здоровым образом жизни и опасностями, угрожающими здоровью людей;

- овладение комплексами упражнений, разнообразными навыками двигательной активности, спортивных игр, а также понимание их смысла, значения для укрепления здоровья (на уроках физической культуры);
- устройство человеческого организма, опасности для здоровья в поведении людей, питании, в отношении к природе, способы сбережения здоровья (на уроках биологии, природоведения, географии);
- правила техники безопасности (на уроках ОБЖ, химии, физики, информатики и ИКТ);
- получение опыта укрепления и сбережения здоровья в процессе учебной работы
- осмысленное чередование умственной и физической активности в процессе учёбы;
- регулярность безопасных физических упражнений, игр на уроках физкультуры, на переменах и т.п.
- образовательные программы, построенные на лично ориентированном подходе, партнёрстве ученика и преподавателя (проблемный диалог, продуктивное чтение, технология оценивания учебных успехов – правила «самооценка», «право отказа от текущей отметки, право передачи контрольных работ» и т.п.), – обучение в психологически комфортной, не агрессивной, не стрессовой среде.

После уроков (внеурочная деятельность)

Знакомство с правилами здорового образа жизни, укрепления здоровья, взаимосвязи здоровья физического, психического и здоровья общества, семьи в ходе различных добрых дел (мероприятий):

- спортивные праздники, подвижные игры (в т.ч. с родителями);
- занятия в спортивных секциях;
- туристические походы (развитие выносливости, интерес к физической активности);
- классные часы, беседы;
- коллективно-творческие дела;
- встречи-беседы с интересными людьми, ведущими активный образ жизни.

Общественные задачи (внешкольная деятельность)

Опыт ограждения своего здоровья и здоровья близких людей от вредных факторов окружающей среды:

- соблюдение правил личной гигиены, чистоты тела и одежды, корректная помощь в этом младшим, нуждающимся в помощи;
- составление и следование здоровье-сберегающему режиму дня – учёбы, труда и отдыха;
- организация коллективных действий (семейных праздников, дружеских игр) на свежем воздухе, на природе;
- отказ от вредящих здоровью продуктов питания, стремление следовать экологически безопасным правилам в питании, ознакомление с ними своих близких;

Ожидаемые результаты:

- знание о ценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;
- знание о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;
- знание о важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;
- знание о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;
- знание о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п.;
- отрицательная оценка неподвижного образа жизни, нарушения гигиены;
- понимание влияния слова на физическое состояние, настроение человека.
- соблюдение правил гигиены и здорового режима дня;
- подвижный образ жизни (прогулки, подвижные игры, соревнования, занятие спортом и т.п.).