**Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни**

 Программа формирования экологической 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 ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования.

Программа формирования экологической культуры здорового и безопасного образа жизни 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, обусловливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагополучных 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, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояние болезни главным образом как ограничение свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособность прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обусловливает, в свою очередь, не восприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой (ребёнок всегда стремится к удовлетворению своих актуальных потребностей, он не знает, что такое будущее, и поэтому ни за что не пожертвует настоящим ради будущего и будет сопротивляться невозможности осуществления своих желаний).

Наиболее эффективным путём формирований экологической культуры здорового и безопасного образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Однако, только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и образовательном учреждении.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в младшем школьном возрасте необходимо, учитывая психологические и психофизиологические характеристики возраста, опираясь на зону актуального развития, исходя из того, что формирование культуры здорового и безопасного образа жизни необходимый и обязательный компонент здоровье сберегающей работы образовательного учреждения, требующей соответствующей здоровье сберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Одним из компонентов формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Разработка программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, а также организация всей работы по её реализации должна строиться на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социо-культурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

Задачи программы:

 - Сформировать представление о позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

- Дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и др. психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье.

- 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;

- Сформировать представление о правильном (здоровом) питании.

- Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

- Обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

- Научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

- Сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

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

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

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

Второй этап – организация работы образовательного учреждения по данному направлению.

1. Просветительско-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 детей, включает:

* Проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т.п.
* Приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
* Привлечение педагогов, медицинских работников, психологов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Системная работа на ступени начального общего образования по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни может быть представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков: по созданию здоровьесберегающей инфраструктуры, рациональной организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся, эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, реализации образовательной программы и просветительской работы с родителями (законными представителями) – и должна способствовать формированию у обучающихся ценности здоровья, сохранению и укреплению у них здоровья.

|  |
| --- |
| Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни |
|  |  |  |  |  |
| Здоровье-сберегающая инфраструкту-ра | Рациональная организация учебной и вне учебной деятельности обучающихся | Эффективная организация физкультурно-оздоровитель-ной работы | Реализация дополнитель-ных образователь-ных программ | Просветитель-ская работа с родителями (законными представите-лями) |

**Здоровье – сберегающая инфраструктура.**

Задачи:

Отработка безопасного и благоприятного режима в школьных классах и комфортной для учащихся школьной атмосферы.

Здоровье-сберегающая инфраструктура образовательного учреждения включает:

* Соответствие состояния и содержание здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
* Наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
* Организация качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков;
* Оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортивных площадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
* Наличие помещений для медицинского персонала;
* Наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопед, учителя физической культуры, медицинские работники).
* Организация процедур по профилактике заболеваний:

- Использование аппарата Амблиакор с целью улучшения зрения и осанки

- Проведение оздоровительных сеансов в галокамере

- проведение третьего урока физической культуры в школьном бассейне

Планируемые результаты:

Снижение заболеваемости и уровня тревожности учащихся.

**Рациональная организация учебной и вне учебной деятельности обучающихся.**

Задачи:

Повышение эффективности учебного процесса, снижение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Рациональная организация деятельности учащихся включает:

- Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и вне учебной нагрузки учащихся на всех этапах обучения в соответствии с нормами СанПин 2 4.2.2821-10 использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся.

- Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

- Индивидуализация обучения, работа по индивидуальным программам начального общего образования, персонифицированное сопровождение в процессе обучения.

- Отработка программы «Предупреждение дорожно-транспортного травматизма» в ходе проведения классных часов, системы занятий и разработку рекомендаций для родителей по профилактике детского травматизма.

Планируемый результат:

Преодоление утомляемости учащихся в течении учебного дня.

**Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.**

Задачи:

Интеграция физической активности в программу учебного дня, направленная 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.

 Задачи направлены на:

- 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 динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений (приложение 4 СанПин 2.4.2.2821-10);

- Организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;

- Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т.п.);

- Проведение плановых медицинских осмотров;

- Регулярное активное участие школьников в районных, муниципальных и городских соревнованиях, олимпиадах и т.п.

- Организация подвижных игр на переменах;

- проведение спортивного часа для детей, посещающих группу продлённого дня.

Планируемые результаты:

Повышение уровня физической активности учащихся, снижение их заболеваемости.

Реализация дополнительных образовательных программ.

Задачи:

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.

Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:

* Проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т.п.
* Создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей), разрабатывающих и реализующих школьную программу «Образование и здоровье».

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

* Интеграцию в базовые образовательные дисциплины;
* Проведение часов здоровья;
* Факультативные занятия;
* Занятия в кружках;
* Проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т.п.
* Организацию дней здоровья;
* Работу волонтёров по здоровье сберегающей тематике: профилактика гриппа, профилактика инфекционных заболеваний, профилактика стресса, рациональное питание и т.д.
* Проведение ежегодных научно-практических конференций по экологическим проблемам.

Планируемые результаты:

Осознание учащимися значимости здоровья и формирование навыков здорового образа жизни.

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

Задачи:

Расширить участие родителей (законных представителей) в образовании детей и школьном управлении.

Работа включает:

* Лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам положительного и отрицательно влияющим на здоровье детей и т.п.
* Организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п.
* Организацию проектной внеклассной деятельности, создание системы участия родителей в качестве равноправных партнёров школы по поддержке здоровья детей и обеспечения их прогресса в образовании;
* Привлечение педагогов, медицинских работников, психологов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;
* Проведение родительских собраний на тему формирования культуры здоровья в соответствии с годовым планом.

Планируемые результаты:

Расширение участия родителей (законных представителей) в школьном образовании, формирование устойчивого партнёрства родителей (законных представителей) и школы.