

2.5. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся начальной школы «Радуга здоровья»

Здоровье – это ничто,
Но без него мы никто
Сократ

Пояснительная записка

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся «Радуга здоровья» - 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 в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

Устав КГБОУ «Ачинская школа № 3»

Ключевые понятия

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия (по определению Устава Всемирной Организации здравоохранения).

Здоровый образ жизни - это поведение человека, направленное на рациональное удовлетворение врожденных биологических потребностей (пищевой, двигательной, познавательной, половой, потребности во сне), способствующее эмоциональному благополучию, профилактике болезней и несчастных случаев.

Культура здоровья - это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления (Разумов А.Н., 1996).

Ценности — это положительные значения объектов материального и духовного мира, закрепленные в определенных социальных, культурных и религиозных традициях, передаваемых от поколения к поколению.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физкультура – овладение комплексами упражнений, разнообразными навыками двигательной активности, спортивных игр, а также понимание их смысла, значения для укрепления здоровья.

Гигиена - это наука о сохранении и укреплении здоровья людей.

Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

Программа формирования ценности здоровья и здорового 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, 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.

Актуальность

Самое драгоценное у человека – здоровье и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. В сегодняшних условиях мы сталкиваемся с существенным общим ухудшением состояния здоровья детей, что связано с экономическим и социальным неблагополучием многих молодых семей, ослаблением иммунитета, генетических нарушений, плохой экологической обстановкой, алкоголизмом родителей и т.д.

Известно, что кризис здоровья детей, подростков и молодёжи в России угрожает национальной безопасности, экономическому и социальному развитию, обороноспособности страны. Масштабы и последствия нарушения здоровья новых поколений огромны. Эти проблемы лежат в сфере жизненных интересов общества, семьи, личности. Состояние здоровья детей и подростков по оценкам специалистов зависит на 20-40% от состояния окружающей среды, на 15-20% от генетических факторов, на 10% от деятельности служб здравоохранения и на 25-50% от образа жизни.

Человек - высшее творение природы. Но для того чтобы сполна наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию - быть здоровым.

Стандарт второго поколения определяет такую составляющую, как здоровье школьников, в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей.

С этим же предназначением создана Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младшего школьника «Радуга здоровья» в нашей школе — интернате.

РАЗДЕЛ I

Цель программы: формирование здорового образа жизни младших школьников, способствующего познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Задачи программы:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на 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;
- 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.

РАЗДЕЛ II

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Радуга здоровья» положены **принципы:**

1. Системный подход

- Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевою сферу, если не работать с душой и нравственностью ребенка.

- Успешное решение задач формирования здорового образа жизни возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.

2. Деятельностный подход

- Культура здорового и безопасного образа жизни осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

3. Принцип «Не навреди!»

Предусматривает использование в работе только безопасных приемов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

4. Принцип гуманизма.

В формировании здорового образа жизни признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

5. Принцип альтруизма.

Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями формирования культуры здорового образа жизни: «Научился сам – научи друга».

6. Принцип меры.

Для здоровья хорошо то, что в меру.

РАЗДЕЛ III

Основное содержание программы «Радуга здоровья»:

Программа выстраивает деятельность по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников через функционирование в течение учебного года семи образовательных модулей:

-«Я и мое здоровье». Резервы моего здоровья – мое богатство.

-«Я и другие люди». Взаимодействие в коллективе как условие здоровья ребенка.

-«Семья – древо жизни». Моя родословная. Моя роль в семье.

-«Мальчики и девочки – чудо природы». Половые различия как основа мироустройства.

-«Я и общество». Явления общественной жизни. Социальные институты.

-«Я и мир вещей». Уважительное отношение к творениям рук человеческих.

-«Мир природа». Взаимодействие с природой как основа здоровья.

Мероприятия по реализации модуля «Я и мое здоровье»:

№ п/п	Название мероприятий	Виды деятельности и формы занятий	Срок проведения	Ответственный за проведение	ресурс	Информационное сопровождение	Трансляция педагогического опыта	Ожидаемый результат
1	«Познание окружающего мира. Органы чувств» (1 класс)	Комбинированный (классный час – игра)	октябрь	классные руководители	Школьная библиотека, интернет	Школьный	Сценарий	Знают органы чувств, назначение для человека; могут беречь органы чувств, прислушиваются к своему организму.
2	«Здоровая улыбка. Правильно чистим зубы» (класс)	Урок-диалог	декабрь	классные руководители, родители	Интернет, библиотека, врач	Школьный	Презентация	Научатся правильно чистить зубы. Узнают: кто такой врач-стоматолог, об инструментах для чистки зубов
3	«Режим дня школьника. Сон – лучшее средство» (1 класс)	Комбинированный (классный час – игра)	сентябрь	Классный руководитель, родитель	Старший родитель	Школьный	Памятка «Сон – лучшее средство»	Изготовление памятки, договоренность с режимом школы.
4	«Как закаляться. Обтирание и обливание» (1 класс)	Комбинированный	март	Классный руководитель, родители, врач	интернет	Статья в школьную газету	Статья в школьную газету	Знакомятся с правилами обтирания организма. Имеют представление об обтирании, обливании и зачем это необходимо делать.
5	«Строение тела человека» (2 класс)	Урок-игра	октябрь	классный руководитель, родитель	Интернет, библиотека, врач	Школьный	презентация	знакомятся со строением человека, название органов, имеют представления о работе внутренних органов
6	«Кто и как защищает нас от болезней. Профессия – врач» К празднику Всемирный день здоровья (2 класс)	Тематический классный час	апрель	классный руководитель, родители	Интернет, библиотека, медсестра	Школьный	Статья в школьную газету	Познакомятся с профессиями медицинскими специальностями
7	«Полезные продукты»	Комбинированный	ноябрь	Классный	Интернет,	Школьный	Методиче	Знают продукты

	«Витамины» (3 класс)	игра - беседа)		проводитель, питатели			разработка	ания, богатые витаминами
8	«Как вести себя за ом. Сервировка стола» класс)	Практикум -	феврал	классный проводитель, питатели	Библиотека, ернет, повар	Школьный	Презентац	Умеют выполнять вила поведения за столом, от правила этикета и ировки
9	«Надо уметь оживать себя» (4 класс)	урок-рефлексия	ноябрь	классный проводитель, питатели	Интернет, иотекарь, гог-психолог	Школьный	сценарий	Умеет выполнять ажнения, направленные на живание себя
1	«Вредные привычки. исимость.» (4 класс)	Урок — суд над ными привычками	апрель	классный проводитель, питатели	Интернет, нальный гог, врач	Заметка в льную газету	сценарий	Знает какой вред носит курение, алкоголь, котики

Мероприятия по реализации модуля «Я и другие люди»

№п п	Название мероприятий	Виды деятельности и формы занятий	Срок проведения	Ответстве нный за проведение	ресурс	Информацио е сопровождение	Трансляц ия педагогического опыта	Ожидаемый результат
1	«Что такое кба. Коллектив» (3 с)	Урок-сказка	сентябрь	Классный ководитель, питатели	Интернет, библиотека педагог- колог	Школьный	Презентац	Знают понятие «коллектив», опыт анализа ситуаций
2	«Вежливые слова ступки» (3 класс)	комбинирован	март	Классный ководитель, питатели	Библиотека, педагог-психолог	Школьный	сценарий	Знают и умеют менять вежливые слова в зависимости от ситуации, анализировать ситуации
3	«Уважай свое время и время других» (3 с)	Классный час	декабрь	Классный ководитель, питатели	интернет	Школьный	Презентац	Имеют понятие «ценность времени», умение пользоваться временем», уметь ценить время, уважать «трудолюбие» и «уважение»

Мероприятия по реализации модуля «Семья – древо жизни»

№ п/п	Название мероприятий	Виды деятельности и формы занятий	Срок проведения	Ответственный за проведение	ресурс	Информационное сопровождение	Трансляция педагогического опыта	Ожидаемый результат
1	«Тепло родного очага. Семья. Родители» (4 класс)	Классный час с приглашением родителей	октябрь	Классный руководитель, родители	Родители, классный руководитель, интернет, психолог	Школьный	Презентация	Знают всех членов своей семьи, имеют уважительное отношение к членам семьи
2	«Моя родословная. История фамилии» (4 класс)	урок-путешествие	январь	Классный руководитель, родители	Родители, интернет	Школьный	Презентация	Знают семейные традиции и предков, опыт составления родословной
3	«Права ребенка в семье» (4 класс)	урок-викторина	сентябрь	Классный руководитель, родители	Родители, классный руководитель, психолог, учитель физкультуры	Школьный	Сценарий	Приобрели опыт выстраивания своего поведения в семье с учетом своих прав и взаимных обязательств членов семьи; начальные знания прав ребенка

Мероприятия по реализации модуля «Я и общество»

№ п/п	Название мероприятий	Виды деятельности и формы занятий	Срок проведения	Ответственный за проведение	ресурс	Информационное сопровождение	Трансляция педагогического опыта	Ожидаемый результат
1	«Настроение в поле. Настроение после дождя» (1 класс)	урок-лекция	ноябрь	Классный руководитель, родители	Педагогический кабинет, Интернет	Школьный сайт	Анкета, презентация	Умеют описать свое настроение, настроение друга, влияние на свое настроение
2	«Первая помощь при травмах» (2класс)	урок-повторение	февраль	Классный руководитель, родители	Интернет, журнал ОБЖ, журнал	Школьный сайт	презентация	Первоначальные навыки оказания доврачебной помощи
3	«Правила безопасного поведения в доме, на улице, в парке, в спорте, в школе» (2 класс)	комбинированный	декабрь	Классный руководитель, родители	Интернет, журнал ОБЖ, журнал, видеоматериалы	Школьный сайт	презентация	Имеют представления о правилах безопасного поведения в доме, на улице, в парке
4	«Экстремальные ситуации в городе» (3 класс)	комбинированный	апрель	Классный руководитель, родители	Интернет, журнал ОБЖ, журнал	Школьный сайт	Сценарий, отчет	Умеют распознавать опасные зоны на улице и в помещении
5	«Экстремальные ситуации, связанные с поведением человека» (3 класс)	комбинированный	октябрь	Классный руководитель, родители	Интернет, журнал ОБЖ, журнал	Школьный сайт	презентация	Имеют первые представления о модели поведения в экстремальной ситуации

Мероприятия по реализации модуля «Я и мир вещей»

№ п/п	Название мероприятий	Виды деятельности и формы занятий	Срок проведения	Ответственный за проведение	Ресурс	Информационное сопровождение	Трансляция педагогического опыта	Ожидаемый результат
1	«Одежда. История шитья. Виды одежды» (класс)	комбинированная	январь	Классный руководитель, учитель технологии	Интернет, библиотекарь, учитель технологии	Школьный	презентация	Умеют выбрать удобную одежду для разных видов деятельности
2	«Правила работы на компьютере. Вред от действия компьютера» (класс)	комбинированная	май	Классный руководитель, учитель информатики	Интернет, учитель информатики	Школьный	Методическая разработка	Выполняет правила безопасной работы на компьютере. Знает, какой вред наносит компьютер человеку.

Мероприятия по реализации модуля «Мир природы»

№ п/п	Название мероприятий	Виды деятельности и формы занятий	Срок проведения	Ответственный за проведение	Ресурс	Информационное сопровождение	Трансляция педагогического опыта	Ожидаемый результат
1	«Осень — золотая пора. Гармония осенних красок» (2 класс)	урок-путешествия	сентябрь	Классный руководитель, воспитатели	Интернет, библиотека, территория школы, кабинет биологии	Школьный	Сценарий, памятка «Безопасная экологическая осень»	Знакомство с основными правилами экологической безопасности
2	«Правила безопасного поведения на воде» (2 класс)	Комбинированный	май	Классный руководитель, воспитатели	Интернет, кабинет ОБЖ	Школьный	Памятка «Безопасное поведение на воде»	Познакомились с правилами поведения на воде
3	«Лекарственные растения — богатство природы. Ядовитые растения» (2 класс)	урок-путешествия	ноябрь	Классный руководитель, воспитатели	Интернет, кабинет биологии,	Школьный	Сценарий, презентация	Начальные навыки сбора и лекарственных растений; различают некоторые виды ядовитых и лекарственных растений; называют 3-4 лекарственных растения суровского края
4	«Животные домашние и дикие. Меры осторожности общения с животными. Мухоморы и насекомые» (2 класс)	комбинированный	март	Классный руководитель, воспитатели	Интернет, кабинет биологии	Школьный	сценарий	Знают как нужно вести себя с кошками, собаками; общение с насекомыми

Мероприятия по реализации модуля «Мальчики и девочки – чудо природы»

№ п/п	Название мероприятий	Виды деятельности и формы занятий	Срок проведения	Ответственный за проведение	Ресурс	Информационное сопровождение	Трансляция педагогического опыта	Ожидаемый результат
1	«Нехорошие слова. Недобрые шутки» (4 класс)	Урок — суд над недобрыми словами	декабрь	Классный руководитель, родители	Интернет, библиотека, мультимедиа, журнал, учитель иностранного языка и литературы, аудиотека музыки	Школьный	сценарий	Понимают особенности русских народных дразнилок, шуток.
2	«Что умеют делать девочки?» (4 класс)	урок-игра	март	Классный руководитель, родители	Интернет, аудиотека, мультимедиа, журнал, педагогический журнал	Школьный, статья в школьную газету	сценарий	Знают и умеют выполнять поручения девочек
3	«Что умеют делать мальчики?» (4 класс)	урок-повествование	февраль	Классный руководитель, родители	Интернет, аудиотека, мультимедиа, журнал, педагогический журнал	Школьный, статья в школьную газету	сценарий	Знают и умеют выполнять поручения мальчиков
4	«Половые различия мальчиков и девочек» (4 класс)	комбинированный	май	Классный руководитель, родители	Интернет, педагогический журнал	Школьный	Презентация	Умение общаться с мальчиками и девочками вежливо и дружелюбно, опыт общения

РАЗДЕЛ IV

В результате реализации программы «Радуга здоровья» учащиеся начальной школы должны:

знать/понимать:

- чем отличается состояние здоровья от состояния болезни;
- понятие «эмоции», «настроение», основные виды эмоций у себя и у других;
- названия основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности человека;
- правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- основные правила рационального питания с учетом возраста;
- основные природные факторы, укрепляющие здоровье и правила их использования;
- способы охраны своего здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- вредные привычки и какой вред представляют они для здоровья;
- алкоголизм и наркомания — трудноизлечимые заболевания;
- лечебные учреждения, профессии врачей-специалистов, которые могут оказать услуги в случае болезней; почему необходимо посещать врача;
- правила использования лекарственных растений для профилактики и лечения некоторых заболеваний;
- особенности развития мальчиков и девочек, значение самовоспитания в формировании личности мальчика и девочки;
- состав, родственные корни своей семьи;
- правила общения с незнакомыми взрослыми людьми обоего пола, избегая тем самым возможности экстремальных ситуаций;
- значение двигательной активности для развития здорового организма.

Уметь:

- применять общепринятые правила коммуникации;
- соблюдать правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды и обуви;
- словесно объяснить основные виды эмоций и настроения, отчетливо их выразить с помощью жестов, мимики и позы;
- приготовить витаминный чай;
- корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми;
- в случае необходимости правильно обратиться за экстренной медицинской помощью;
- отказаться от вредных привычек;
- аккуратно и осознанно обращаться с лекарствами, которые хранятся дома;

-экологически взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни;

-оказывать простейшую помощь при небольших царапинах, ушибах, ожогах;

-правильно строить режим дня и выполнять его;

-распознавать и анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них»

-любить и почитать мать и отца, уважать других членов семьи, помогать вести хозяйственные дела в семье.

Иметь представление:

-о том, что восприимчивость к наркотическим средствам индивидуальна и зависимость может наступить после первого приема.

Ожидаемый конечный результат:

-формирование здорового жизненного стиля и высокоактивных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у младших школьников.

-эффективность решения оздоровительных задач воспитательного процесса можно определить по динамике физического состояния ребенка, по уменьшению заболеваемости, по формированию его умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми, по проявлениям сострадания, стремления помочь окружающим, по снижению уровня тревожности и агрессивности.

