

2.4. Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

Программа формирования экологической 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 начального общего образования.

Следуя концепции здоровьесберегающего образования, педагогический коллектив Учреждения включает в план работы следующие направления деятельности:

1. здоровьесберегающее обучение;
2. соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;
3. активизация физической деятельности;
4. пропаганда здорового образа жизни.

Основополагающими принципами подобной деятельности в условиях школы интерната является:

1. Введение традиции максимального разнообразия формы и содержания проведения любых занятий.
2. Рациональное использование всех сенсорных каналов сбора внешней информации, у присутствующих на занятиях детей, для повышения эффективности качества всего учебно-воспитательного процесса.
3. Обязательное ритмичное чередование на уроках, физических и интеллектуальных нагрузок на ребенка, в течение всего времени.
4. Рационализация питания детей, на основе создания меню-раскладок адаптированного к конституциональным особенностям обучающихся.
5. Организация и проведение учебно-воспитательных занятий, на которых доминирует коллективное или самостоятельное творчество детей, в рамках выполнения выбранных на занятиях учебных общеобразовательных тем, взаимодействия детей с искусством, конкретным бытовым трудом.
6. Повышение требовательности к поддержанию в помещениях, где проводятся занятия с детьми, комфортных условий для их деятельности.

Деятельность педагогов и медицинского персонала в направлении укрепления

здоровья обучающихся следует считать оздоровительно-образовательной работой, которая является комплексом оздоровительных мер гигиенической, лечебнопрофилактической, физкультурной, психолого-педагогической, природнооздоровительной, художественно-эстетической направленности в сочетании с образованием детей по вопросам укрепления и сохранения здоровья. Вопросам, позволяющим понять значимость оздоровительных мероприятий, особенности их использования в личном оздоровлении и формировании осознанного отношения к своему здоровью.

Школа – это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться. Это ещё и особый мир детства, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни, где он не только учится, но и радуется, принимает различные решения, выражает свои чувства, формирует своё мнение, отношение к кому–либо или чему–либо.

Стратегическая цель Программы:

создание образовательно-воспитательного пространства школы - интерната, способствующего раскрытию индивидуальных способностей каждого ученика, сохранению и укреплению здоровья, формированию у школьников гражданской ответственности, воспитанию порядочного и патриотичного человека, личности, готовой к жизни в высокотехнологичном, конкурентном мире.

Целью программы является успешная социализация детей о ОВЗ на основе формирования сознательной потребности участников образовательного процесса в здоровом образе жизни.

Задачами Программы являются:

1. Создание здоровьесберегающей среды обучения в Учреждении.
2. Апробация и внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в Учреждении.

Средством решения стратегической и тактических задач по формированию здоровья является систематическая и целенаправленная здоровьесберегающая деятельность школы по следующим направлениям:

- создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения;
- рациональная организация учебного процесса с точки зрения сохранения и совершенствования психофизиологической и социально-личностной жизнеспособности учащихся;
- организация физкультурно-оздоровительной работы;
- организация просветительско-воспитательной работы с учащимися;
- организация системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями.

Для решения первой задачи будут проведены следующие мероприятия:

- оснащение образовательного учреждения необходимым медицинским и спортивным оборудованием, ростовой ученической мебелью;
- осуществление ремонтных работ школьных помещений, спортивных залов,

площадок, пищеблока.

В результате реализации мероприятия по созданию здоровьесберегающей среды обучения в ОУ будут приобретены специальные учебные комплексы коррекционного и дидактического оборудования, проведен ремонт и оборудование помещений Учреждения. **Учреждение** оснащено здоровьесберегающим оборудованием, предполагающим создание здоровьесберегающей среды обучения в классе и организацию оптимального отдыха учащихся в образовательном учреждении во внеурочное время.

Для решения второй задачи **«Апробация и внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в ОУ»** проводятся такие мероприятия, как:

- реализация инновационных здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания детей с ОВЗ;

- повышение компетентностей всех субъектов образовательного процесса по формированию здорового образа жизни; - создание системы мониторинга.

Реализация инновационных здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания детей с ОВЗ:

- включение в учебные планы школы для всех классов занятий, позволяющих целенаправленно подготовить учащихся к деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья, сформировать у них культуру здоровья, воспитать стремление к ведению здорового образа жизни:

- создание учебного плана школы по реализации программ общего (основного и дополнительного) образования в условиях введения ФГОС с учетом здоровьесберегающих технологий и в соответствии с требованиями СанПиН;

- введение спецкурсов, спецпредметов и модулей с учетом здоровьесберегающих технологий;

- создание системы воспитательных мероприятий в школе по внедрению модели по содействию укреплению здоровья участников образовательного процесса Учреждения – «Школа – территория здоровья».

Повышение компетентностей всех субъектов образовательного процесса по формированию здорового образа жизни и создание системы мониторинга:

- формирование активной позиции здорового образа жизни всех субъектов образовательного процесса;

- наличие действующей системы мониторинга, как комплексного механизма достижения стратегической цели и решения задач подпрограммы;

- создание модели по содействию укреплению здоровья участников образовательного процесса Учреждения - «Школа – территория здоровья»;

- создание методических сборников по внедрению в практику комплекса здоровьесберегающих технологий в школе:

- образовательных,

- медицинских,

-технологии административной работы в школе, -технологии семейного воспитания.

Основные принципы Программы.

Основным принципом здоровье-сберегающего обучения является **принцип психологической комфортности**. Он предполагает снятие, по возможности, всех стрессо-образующих факторов образовательного процесса; создание в школе и на уроке атмосферы, расковывающей детей. Реализация принципа психологической комфортности позволит учителям не только укрепить эмоциональное состояние своих воспитанников, но и повысить их работоспособность и творческую активность.

Принцип системности.

Успешное решение задач воспитания ЗОЖ возможно только при объединении усилий школы, родителей, социума. **Принцип деятельностного подхода.**

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

Принцип соответствия создаваемого задуманному состоит в отслеживании полученных результатов.

Главное правило, которого следует придерживаться всем работникам школы: «Сделай так, чтобы ребенку стало полезно находиться в школе, чтобы он совершенствовался и физически, и духовно».

Основными школьными факторами риска нарушения здоровья ребенка являются (в порядке убывания значимости):

- стрессовая педагогическая тактика;
- интенсификация учебного процесса;
- несоответствие технологий и методик обучения возрастным и индивидуальным функциональным возможностям ребенка;
- отсутствие или некачественное дошкольное воспитание и образование;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- отсутствие комплексной и системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни как социокультурных феноменов с учетом возрастных и личностных особенностей учащихся;
- малоэффективная служба школьной медицины;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья школьников;
- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; □ малоэффективная система физического воспитания школьников.

Поэтому Программа должна способствовать систематизации и технологизации здоровьесберегающей деятельности школы по нейтрализации основных школьных факторов риска нарушения здоровья школьников.

Структура работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни

Системная работа по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни состоит из пяти взаимосвязанных блоков:

1. Здоровье-сберегающая инфраструктура.

Здоровье-сберегающая инфраструктура включает:

- соответствие состояния и содержания зданий и помещения школы санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся;
- организацию качественного горячего питания учащихся, в том числе и завтраков;
- оснащённость кабинетов, физкультурного, музыкального зала, спортплощадки, необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие необходимого и квалифицированного состава специалистов.

2. Рациональная организация учебной и не урочной деятельности обучающихся.

Организация учебной и неурочной деятельности, направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение

чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия напряжения и утомления, чередования труда и отдыха, включают:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки на всех этапах обучения;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным особенностям;
- введение инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения;
- индивидуализация обучения; □ работа по индивидуальным программам обучения.

3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепления здоровья и формирование культуры здоровья, включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися всех групп здоровья;
- рациональную организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;
- организацию часа активных движений (динамической паузы) между уроками;
- организацию динамических перемен, динамических пауз 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 (дни спорта, осенние кроссы, соревнования по волейболу, баскетболу, пионерболу, праздники Дорожной азбуки, весёлые старты и т.д.)

4. Реализация дополнительных образовательных программ.

Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:

- внедрение в систему работы программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;
- проведение дней здоровья, часов здоровья, конкурсов, праздников, викторин, экскурсий, классных часов;
- занятия в кружках и секциях;
- факультативные занятия;
- создание общественного совета по здоровью.

5. Просветительская работа с родителями.

Просветительская работа с родителями включает:

- лекции, семинары, консультации, индивидуальные беседы и т.д.;
- приобретение для родителей необходимой научно-методической литературы;

- организацию совместной работы учителей и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, поездок и экскурсий, занятий по профилактике вредных привычек, классных часов о здоровом образе жизни и т.п.

Ожидаемые результаты

- широкое вовлечение школьников в оздоровительный процесс;
- укрепление здоровья, повышение активности умственного труда обучающихся;
- снижение численности детей, страдающих социально значимыми заболеваниями;
- снижение детской заболеваемости;
- уменьшение общей заболеваемости;
- сформированность навыков позитивного коммуникативного общения; улучшение качества и увеличение продолжительности жизни.

Программа должна обеспечить:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (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, инфекционные заболевания, стрессовые ситуации при взаимодействии с окружающими людьми);
- становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение и употребление алкоголя, других психоактивных 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.

Перечень мероприятий Программы

| Мероприятие | Ожидаемые результаты | Заинтересованные в результате организации или группы граждан |
|--|--|--|
| Оснащение образовательного учреждения необходимым здоровьесберегающим оборудованием (в том числе учебными комплексами коррекционного и дидактического оборудования) | <ul style="list-style-type: none"> -оснащение специальными учебными комплексами коррекционного и дидактического оборудования; - оснащение здоровьеразвивающим оборудованием: - создание Здоровье-развивающей среды обучения в классе; -организация оптимального отдыха учащихся В образовательном учреждении во внеурочное время («Активная рекреация»). - оснащение оборудованием пищеблока. - оснащение медицинских кабинетов | Дети с ОВЗ, родители, педагоги |
| Проведение ремонтных работ | <ul style="list-style-type: none"> -отремонтированы кабинеты, -медицинский блок, -спортивный зал, -спортивная площадка - пищеблок | Дети с ОВЗ, родители, педагоги |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Реализация инновационных здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания детей с ОВЗ</p> | <p>В образовательном процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создан учебный план школы по реализации программ общего (начального, основного и дополнительного) | <p>Все субъекты образовательного процесса</p> |
|---|---|---|

| | | |
|--|---|--|
| | <p>образования в условиях поэтапного введения ФГОС с учетом здоровьесберегающих технологий и в соответствии с СанПиН -совершенствование образовательного процесса, обеспечение доступности качества образования на основе интеграции общего и дополнительного образования.</p> <p>В воспитательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - введены спецкурсы, спецпредметы и модули с учетом здоровьесберегающих технологий; - создана система воспитательных мероприятий в школе по внедрению модели по содействию укреплению здоровья участников образовательного | |
|--|---|--|

| | | |
|---|--|---|
| | процесса. | |
| <p>Повышение компетентностей всех субъектов образовательного процесса по формированию здорового образа жизни</p> | <p>-сформирована активная позиция здорового образа жизни всех субъектов образовательного процесса;</p> | <p>Все субъекты образовательного процесса</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Создание системы мониторинга</p> | <p>-наличие действующей системы мониторинга, как комплексного механизма достижения стратегической цели и решения задач программы; - создана модель по содействию укреплению здоровья</p> | <p>Все субъекты образовательного процесса</p> |
| | <p>участников образовательного процесса Учреждения; - созданы методические сборники по внедрению в практику комплекса здоровьесберегающих технологий в школе: -образовательных, - -медицинских, - технологии административной работы в школе, - технологии семейного воспитания</p> | |

Программа реализуется по направлениям.

Первое - Образовательно-воспитательная деятельность:

- 1) формирование у обучающихся здоровье-полагающего мышления на основе знаний о человеческом организме, о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- 2) формирование представление об основных компонентах экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 3) воспитание ценностного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающего сообщества путем соблюдения гигиенических, профилактических и эпидемиологических правил поведения;
- 4) формирование способности делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- 5) формирование способности самовоспитания и укрепления воли обучающегося путем внутренней установки личности поступать не во вред здоровью и вопреки пагубным желаниям, привычкам и модным тенденциям.

2. Организация образовательного процесса и педагогическая деятельность:

1) осуществление образовательной деятельности на основе ценностной ориентации на здоровье и здоровый образ жизни всех участников образовательного процесса;

2) создание в образовательном учреждении условий, обеспечивающих возможность каждому участнику образовательной деятельности самосовершенствоваться, сохранять и укреплять свое здоровье;

3) создание системы преемственности знаний и опыта обучающихся на каждом уровне образования по программе формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

3.Административно-управленческая деятельность:

1) создание адекватной материально-технической, ресурсной базы и кадрового обеспечения для реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни всех участников образовательного процесса;

2) внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;

3) организация административного контроля над соблюдением требований СанПиН;

4) осуществление профилактических мер по предотвращению ухудшений санитарно-гигиенических условий в образовательном учреждении;

5) активное использование административных и общественных ресурсов для развития материальной базы образовательного учреждения с целью повышения уровня состояния и содержания внутренних помещений, прилежащих территорий и привлеченных для оздоровительной деятельности дополнительных социальных объектов;

6) организация повышения квалификации и просвещения педагогических кадров по вопросам здоровье-сберегающего сопровождения обучающихся и здорового образа жизни.

4.Просветительско-воспитательная деятельность предусматривает:

1. Приобретение обучающимися через предметное и метапредметное обучение:

- знаний о человеческом организме и его сосуществовании в окружающем мире;

- общих представлений о факторах риска здоровью человека, включая влияние неблагоприятных природно-экологических и социально-психологических условий;

- знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе экологических, эпидемиологических, транспортных, социально-конфликтных;

- элементарных гигиенических знаний по режиму жизнедеятельности, рационального питания, санитарно-эпидемиологической грамотности, способов первичной профилактики заболеваний;

- знаний и умений применять меры безопасности в экстремальных ситуациях;

- понятий о здоровом образе жизни, способах сохранения и укрепления своего здоровья;

- представлений о душевной и физической красоте человека;

- понятий о воздействии на организм человека наркологических и психоактивных веществ, знаний об отдаленных последствиях их употребления;
- навыков самооценки физического и психологического состояния и способов самокоррекции;

2. Формирование личностных установок на здоровый образ жизни через воспитание:

- ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание);

- ценностного отношения к здоровью как жизненному ресурсу человека;

- волевых качеств личности с целью осознанного отказа от действий и поступков, опасных для собственного и общественного здоровья (отказ от табакокурения, приема алкоголя, наркотиков и психоактивных препаратов, не совершение террористических действий и опасных поведенческих действий в отношении окружающих людей);

- активного поведения в осуществлении здоровьесохраняющих мероприятий (занятия физической культурой и спортом, соблюдение гигиенических норм режима дня, рационального питания, правил использования информационно-развлекательных технических средств).

В целях достижения наибольшей эффективности, работа по формированию здорового образа жизни обучающихся предполагает соблюдение следующих условий:

- создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в соблюдении принципов здорового поведения;

- использование дидактического материала и практического опыта, позволяющего ученику выбирать наиболее значимые для него вид и форму сохранения и повышения уровня собственного здоровья;

- оценка здоровьесозидающей и социально-безопасной деятельности обучающихся не только по конечному результату, но и по процессу его достижения;

- поощрение стремления ученика находить свой способ совершенствования здоровья, анализировать способы других обучающихся;

- создание педагогических ситуаций общения в командных играх, групповых дискуссиях и процедурах, требующие кооперации обучающихся, которые позволяют каждому участнику проявлять инициативу самостоятельности;

- создание обстановки для естественного самовыражения обучающихся;

- использование проблемных творческих заданий;

- создание положительного эмоционального настроя на самовоспитание волевых качеств обучающихся.

Формы реализации образовательно-воспитательной деятельности:

1. Интегрированное включение в общеобразовательную программу основ медицинских знаний, направленных на развитие здоровьепологающего мышления.
2. Приобщение к культуре здорового образа жизни с использованием творческих форм воспитательной работы.
3. Обучение приемам и навыкам управления своим здоровьем, включение оздоровительных техник в образовательные технологии.
4. Взаимодействие с семьей с целью привлечения родителей к проблеме оздоровления своих детей и себя.

Формирование отношений и воспитательных воздействий проектируется через:

1. Коллективное творческое дело с целью приобщения к общечеловеческим ценностям с ориентацией на личность школьника, на его интересы и способности.
2. Систему дополнительного образования.
3. Систему библиотечных уроков, формирующих навыки самообразования по вопросам сохранения и укрепления здоровья.
4. Систему психологических занятий.
5. Систему экологических занятий.
6. Создание школьных традиций.
7. Связь с внешкольными учреждениями города (библиотека, музей, школа искусств, детские спортивные школы и т.п.).
8. Систему организации активного отдыха в природных условиях в разные сезоны года.

Эффективными способами освоения программы являются проектирование, моделирование, исследовательская деятельность, социально-ролевые игры и др. в условиях сочетания классно-урочной системы с внеурочными видами деятельности.

При реализации программы по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся на уровне основной общеобразовательной школы во внеурочной образовательно-воспитательной работе предусмотрены различные творческие подходы к организации тематических мероприятий и обучающих курсов, например, таких как:

- Предметные недели, конференции, защиты рефератов по тематике здорового образа жизни.
- Спортивные праздники, Дни здоровья.
- «Оздоровительные игры».
- «Интеллектуальная гимнастика».
- «Психотелесные техники» в предмете физическая культура.
- «Физика и человек» в предмете физика.
- «География и здоровье» в предмете географии.
- «Химия и здоровье» в предмете химия.
- «Здоровый человек» в предмете биология.

- Проектная и исследовательская деятельность в области экологических, биологических и медицинских знаний.
- Клубная деятельность с привлечением родителей по типу семейного клуба «Здоровая семья».
- «Школьный сайт как отражение деятельности школы в тематике «Здоровье».
- Тематические праздничные мероприятия.
- «Здоровый досуг».
- Движение за формирование физического совершенствования через спорт.
- Спартакиады и т.д.

Организация воспитательного процесса предусматривает согласование усилий многих социальных субъектов: образовательного учреждения, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, общественных объединений.

Особое внимание необходимо уделить взаимодействию образовательного учреждения с семьями обучающихся в форме: активного привлечения членов семей к участию во внеурочной воспитательной работе; повышения грамотности родителей в вопросах охраны, укрепления здоровья и соблюдения норм и правил ведения здорового образа жизни.

В качестве профилактики приобщения обучающихся к употреблению алкоголя, наркотиков и курению табака, в образовательном учреждении должны планироваться проведение следующих мероприятий:

- выявление социально - неблагополучных семей;
- выявление степени подверженности вредным привычкам среди обучающихся;
- создание информационной среды, позволяющей подросткам свободно ориентироваться в условиях возникновения вредных привычек и механизмах их влияния на организм;
- создание социо - психологических и воспитательных условий, способствующих проявлению активной жизненной позиции учащихся, направленной на анти - пропаганду;
- предложение подросткам альтернативных способов организации жизнедеятельности;
- определение путей и реализация способов устранения выявляемых факторов риска здоровью обучающихся и окружающего молодежного социума.

Второе направление - организация образовательного процесса и применения здоровье-сберегающих педагогических технологий.

Под здоровье-сберегающими образовательными технологиями в широком смысле можно понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровью обучающихся. К здоровье- сберегающим можно отнести педагогические технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда обучающимся и педагогам, обеспечивают им

безопасные условия обучения и работы в образовательном учреждении. Термин «здоровье-сберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии и как совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровье-сбережения. **Основные принципы использования здоровье-сберегающих технологий:**

- системный подход, предполагающий оптимальное профессиональное взаимодействие педагогов, медиков, психологов и других специалистов;

- принцип гуманизма;

- принцип самоценности каждого возраста;

- формирование положительной мотивации у обучающихся, медицинского персонала и педагогов к проведению оздоровительных мероприятий комплексность и непрерывность проведения оздоровительных мероприятий с учетом индивидуального уровня здоровья каждого участника образовательного процесса;

- преимущественное применение немедикаментозных средств оздоровления;

- реализация в условиях общеобразовательного учреждения на индивидуальном и групповом уровне мероприятий по повышению двигательной активности, охране психического здоровья;

- обучение всех участников образовательного процесса методикам самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля;

- повышение эффективности системы оздоровительных мероприятий за счет соблюдения в образовательном учреждении санитарно-гигиенических норм и правил.

Здоровье-сберегающие технологии включают:

- программы психопрофилактики, психологического группового и индивидуального аутотренинга, повышения стрессоустойчивости, предупреждения повреждающих последствий острого и хронического стресса;

- рациональную организацию питания с использованием всех доступных способов витаминизации пищи;

- физическое воспитание ребенка на протяжении всего периода обучения, активное включение в разнообразные виды спорта;

- педагогическую деятельность, направленную на усвоение и выполнение правил здорового образа жизни каждым школьником и членами его семьи;

- педагогическую деятельность, обеспечивающую самореализацию, ситуацию успеха, положительную самооценку, личностный комфорт для каждого обучающегося, включенного в образовательный процесс.

Здоровье-сберегающая организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями предусматривает:

- Использование методик обучения, адекватных возрастным и индивидуальным возможностям учащихся (индивидуальный и дифференцированный подход к обучению; применение технологий адаптивного, развивающего обучения; индивидуальное дозирование объема, сложности, темпа, распределения учебной нагрузки; введение гибких форм режимов и учебных планов; разработка индивидуальных траекторий обучения; применение личного выбора учащимися факультативных занятий с ориентацией на перспективу развития, зону ближайшего развития, а не только на актуальные, уже сформировавшиеся умения и способности обучающихся).

- Использование в педагогической практике имитационно-моделирующих обучающих игр, способствующих снятию утомительных компонентов урока.

- Применение инновационных педагогических технологий сотрудничества и взаимодействия всех участников образовательного процесса, использование учителями индирективных способов педагогического взаимодействия с целью нивелирования (определения) отрицательных влияний на психосоциальную сферу личности обучающихся.

- Активное внедрение в учебный процесс проектной деятельности обучающихся с целью разнообразия учебных форм и нагрузок, развития познавательных и творческих способностей обучающихся.

- Осуществление медико-психолого-педагогического сопровождения обучающихся для своевременного проведения коррекционных и оздоровительных мероприятий.

- Активное применение в учебном процессе различных видов оздоровительных техник, способствующих повышению работоспособности, снижению утомляемости, улучшению самочувствия, укреплению здоровья, помогающих наиболее эффективно осуществлять образовательную деятельность каждому ее участнику совместно.

- Создание условий для положительной учебной мотивации обучающихся и сохранения их психического здоровья.

- Соблюдение гигиенических требований к составлению расписания уроков, объему общей учебной нагрузки, объему домашних заданий (чередование учебных занятий с различной степенью физиологических и интеллектуальных нагрузок в дневном и недельном расписании обязательного и дополнительного компонентов учебного плана, рациональное чередование учебной и внеучебной деятельности школьников).

- Соответствие учебной и физической нагрузки индивидуально-возрастным возможностям обучающихся.

- Обеспечение необходимого по возрасту, достаточного по физиологическим потребностям и рационально организованного двигательного режима.

- Применение разных форм режима повышенной двигательной активности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями и физиологическими

потребностями за счет включения в режим учебного процесса блоков и комплексов динамических нагрузок (динамические паузы и физкультминутки в структуре урока; «динамические позы» на уроке за счет деловых игровых ситуаций; свободные позы и перемещения в пространстве классной комнаты при работе в малой группе обучающихся; занятия в спортивных секциях школы, спортивные соревнования).

Отношение личности к образованию зависит от характера самого процесса, от стиля общения между педагогами и учениками, от способов организации, преподнесения учебного материала, форм и методов учебно-познавательной деятельности, от системы оценивания результатов учения, от создания ситуации успеха у детей и подростков. Все это помогает формированию у обучающихся мотивов учебной деятельности, познавательной активности, самостоятельности, т.е. превращению ученика из объекта в субъект учения. В целом, соблюдение этих принципов служит развитию свободной и психически здоровой личности обучающегося и служит формированию сознательного и позитивного отношения человека к ведению здорового и безопасного образа жизни.

Третье направление оздоровительной и профилактической деятельности в Учреждении предусматривает:

1. Создание динамического образовательного пространства в соответствии с предметной направленностью и профилактической целесообразностью, которое включает в себя:

- расстановку парт, либо возможен вариант проведения урока не за партой;
- организацию нетрадиционных моторно-активных рабочих мест;
- организацию в классном помещении зон для проведения физических упражнений, релаксации, активного отдыха (например коврики, покрытие, ящички с галькой и т.п.);
- оснащение учебных кабинетов аудио- и видеотехникой, необходимой для сопровождения оздоровительных техник;
- обязательную посадку учащихся в соответствии с их адаптационными возможностями (зрение, слух, осанка).

2. Проведение мероприятий по профилактике и коррекции нарушений осанки и другой патологии опорно-двигательного аппарата:

- снижение статической и динамической нагрузки;
- применение различных физкультурно-оздоровительных методик;
- применение методов релаксирующего и лечебного массажа.

3. Проведение мероприятий по профилактике и коррекции нарушений зрения:

- обязательное проведение гимнастики для глаз во время учебных занятий;

4. Проведение мероприятий по профилактике и коррекции психоневрологических нарушений:

- применение индивидуального педагогического подхода в обучении;
- проведение логопедической и психологической коррекции;

5. Проведение общеоздоровительных мероприятий:
- комплекс физкультурно-оздоровительной работы;
 - витаминoproфилактика;
 - фитотерапия.
6. Создание условий для полноценного и рационального питания обучающихся.
7. Организация эффективной работы медицинского, психологического и педагогического персонала по охране здоровья обучающихся.

**Критерии эффективности реализации базовой комплексной модели
здоровье-сберегающей деятельности Учреждения**

| Основные элементы системы | Задачи | Критерии мониторинга |
|---|---|---|
| <p>Соблюдение требований СанПиНа. Развитие гигиенической культуры участника образовательного процесса</p> | <p>Содержание здания ОУ в соответствии с требованиями СанПиНа. Создание условий для инклюзивного образования детей с ОВЗ. Развитие компетентности руководителей и педагогов в области санитарии и гигиены. Формирование гигиенической компетентности персонала ОУ, детей и родителей.</p> | <p>1. Гигиеничность условий обучения, соответствие их требованиям СанПиНа; 2. Показатели: процент учебных помещений, соответствующих нормативным требованиям. 3. Наличие и выполнение предписаний Роспотребнадзора. 4. Сформированность гигиенической культуры участников образовательного процесса. Показатели: уровень гигиенических знаний, сформированность гигиенических умений и навыков.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Медицинское обслуживание; развитие культуры потребления медицинских услуг</p> | <p>1. Диагностическая: обязательная организация диспансерного наблюдения в полном объеме 2. Лечебнопрофилактическая: организация выполнения рекомендаций специалистов. 3. Просветительская: формирование культуры</p> | <p>1. Наличие у педагогов рекомендаций ПМПк. 2. Наличие условий для полноценной жизнедеятельности участников образовательного процесса в соответствии с рекомендациями специалистов. Показатели: качество выполнения рекомендаций</p> |
| <p>Организация качественного питания</p> | <p>1. Содержание Пищблока в соответствии с требованиями СанПиНа. 2. Организация питания в соответствии с принципами правильного, качественного питания. 3. Формирование культуры питания у обучающихся и их родителей (законных представителей).</p> | <p>1. Гигиеничность условий питания, соответствие их требованиям СанПиНа. 2. Наличие и выполнение предписаний Роспотребнадзора. 3. Показатели качества пищи: разнообразие, вкусовые качества, свежесть, внешняя привлекательность пищи. 4. Сформированность культуры питания обучающихся и их родителей (законных представителей). Показатели: наличие результатов социологических исследований обучающихся и их родителей (законных представителей) и аналитических материалов по формированию культуры питания.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Оптимизация двигательной активности всех участников образовательного процесса</p> | <p>1. Диагностическая: выявление уровня двигательной активности субъектов образовательного процесса. 2. Организация Физкультурно-оздоровительных мероприятий. 3. Организация спортивно-массовых мероприятий.</p> | <p>1. Наличие аналитических материалов по физической подготовленности и физическому развитию субъектов образовательного процесса. Показатели: качественные и количественные показатели двигательной активности. 2. Наличие условий в ОУ для удовлетворения потребностей в индивидуальной двигательной активности всех участников образовательного процесса, в т.ч. медицинское сопровождение. Показатели: количество и оснащенность физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов, доступных для участников образовательного процесса. 3. Охват физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельностью всех участников образовательного</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| | | процесса. |
| Психологическое сопровождение образовательного процесса. | <p>1.Диагностическая: выявление особенностей психического развития на основе индивидуальной диагностики.</p> <p>2.Коррекционная работа с группами риска (учащиеся, педагоги, родители).</p> <p>3.Просветительская: Формирование психологической грамотности и психологической культуры</p> | <p>1. Наличие аналитических материалов по показателям психологического статуса и личностного развития.</p> <p>2. Наличие системы психологического сопровождения образовательного процесса.</p> <p>Показатели: наличие и использование рекомендаций ПМПк в методическом обеспечении педагогов.</p> <p>3. Сформированность психологической культуры (семья, педагоги, работники ОУ).</p> <p>Показатели: наличие аналитических материалов, характеризующих уровень психологической культуры</p> |
| Здоровье-сберегающая, инклюзивная и коррекционная организация образовательного процесса в соответствии с функциональными возможностями и индивидуальными особенностями учащихся. | <p>1. Анализ используемых педагогических подходов, средств, методов и методик на предмет их соответствия функциональным возможностям и индивидуальным особенностям учащихся и влияния на здоровье всех участников образовательного процесса.</p> | <p>1. Наличие аналитических данных по картам экспертной оценки психолого-педагогического и здоровье-сберегающего потенциала урока.</p> <p>2. Соответствие учебной нагрузки требованиям СанПиНа и индивидуальным возможностям ребенка.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>2. Оптимизация учебной и внеучебной нагрузки учащихся.</p> <p>3. Встраивание алгоритма здоровьесбережения в организацию и содержание урока.</p> | <p>Показатели: анализ расписания, учебных планов, динамика успеваемости, наличие программы адаптации.</p> <p>3. Сформированность компетентности педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья учащихся.</p> <p>Показатели: аналитические материалы по динамике сформированности профессиональной компетентности.</p> <p>4. Система интеграции здоровьесберегающего и предметного содержания в уроках и наличие аналитических материалов к ним.</p> <p>Показатели: учебные планы и методическое обеспечение; наличие аналитических материалов к открытым урокам со здоровьесберегающей направленностью.</p> |
| <p>Формирование в культуре здоровья системе воспитательных мероприятий</p> | <p>1. Насыщение традиционного комплекса воспитательных мероприятий здоровьесберегающим содержанием.</p> <p>2. Формирование культуры здоровья через проживание ребенком ситуаций выбора безопасного и Здоровье-сберегающего поведения в</p> | <p>1. Наличие аналитических материалов по насыщению традиционного комплекса воспитательных мероприятий здоровьесберегающим содержанием.</p> <p>2. Сформированность навыков здоровьесберегающего поведения и осознание ценности</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>системе мероприятий воспитательного характера.</p> <p>3. Формирование здоровьe-развивающей среды в ОУ.</p> | <p>здоровья и здорового образа жизни.</p> <p>Показатели:</p> <p>Данные о положительной динамике мотивационно-ценностной сферы всех участников образовательного процесса.</p> <p>3. Сформированность здоровьe-сберегающей среды в ОУ.</p> <p>Показатели:</p> <p>Наличие аналитических материалов по результативности здоровьe-сберегающего потенциала воспитательной работы.</p> |
| <p>Работа с семьей по осознанию ценности продуктивной совместной детско-родительской деятельности и присвоению навыка здорового образа жизни</p> | <p>1. Диагностическая: выявление уровня культуры здоровья в семьях обучающихся.</p> <p>2. Просветительская: формирование психолого-медико-педагогической осведомленности родителей.</p> <p>3. Организационно-деятельностная: привлечение родителей к совместной детско-родительской деятельности и присвоению навыка здорового образа жизни.</p> | <p>1. Наличие результатов социологических исследований семей, в т.ч. по вопросам культуры здоровья в динамике.</p> <p>2. Сформированность сознательного отношения к родительству; осознания ценности продуктивной совместной детско-родительской деятельности.</p> <p>Показатели активности родительской общественности в жизнедеятельности ОУ; наличие аналитических данных по изменению репродуктивного поведения подростков.</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Организация деятельности педагогического коллектива по присвоению культуры здоровья в ходе профессиональной деятельности, в целях повышения уровня здоровья педагогов.</p> | <p>1. Диагностические: Медико-диагностическая: выявление уровня болезненности педагогов; психодиагностическая: выявление у уровня профессионального здоровья педагогов.</p> <p>2. Коррекционная: повышение педагогической компетентности, мероприятия по устранению индивидуальных проблем педагогов.</p> <p>3. Организационно - деятельностная: научная организация труда педагогов, создание условий для реализации индивидуальных</p> | <p>1. Наличие системы мониторинга профессионального и соматического здоровья педагогов.</p> <p>Показатели: медицинская активность педагогов; культура потребления медицинских услуг; динамика профессиональной компетентности в вопросах здоровьесбережения.</p> <p>3. Сформированность оптимальных условий для профессиональной деятельности педагогов.</p> <p>Показатели: научная организация труда и отдыха педагогов; наличие системы рекреационных</p> |
|---|--|---|

| | | |
|--|---|-----------------------------------|
| | | |
| | <p>профессиональных потребностей.</p> <p>4. Социальная поддержка и укрепление социального статуса педагога.</p> | <p>мероприятий для педагогов.</p> |

В результате выполнения программы в Учреждении будет обеспечено:

–внедрение инновационной модели, обеспечивающей успешную социализацию детей с ОВЗ, детей-инвалидов.

–оснащение учреждения здоровье-развивающими учебно-методическими пособиями и оборудованием;

–повышение психолого-педагогической компетентности субъектов образовательного процесса по вопросам здоровье-сбережения; – повышение уровня социализации детей с ОВЗ.

Планируемые результаты освоения программы формирования здорового и безопасного образа жизни

- потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- негативное отношение к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее охраны; ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов; установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках;
- стремление заботиться о своем здоровье;
- готовность противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- овладение умениями взаимодействия с людьми, работать в коллективе с выполнением различных социальных ролей;
- освоение доступных способов изучения природы и общества (наблюдение, запись, измерение, опыт, сравнение, классификация и др.); развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- овладение умениями ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.