**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Туроверо-Россошанская основная общеобразовательная школа**

***Программа формирования культуры здорового***

***и безопасного образа жизни***

**Программа формирования культуры здорового**

**и безопасного образа жизни**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Проблемы сохранения здоровья обучающихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Программа формирования культуры  здорового и безопасного  образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа сформирована с учётом ***факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей***:

* 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

***Программа   формирования культуры здорового и безопасного образа жизни  составлена на основании следующих нормативных документов:***

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
* Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);
* Об организации обучения  в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);
* О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо  МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

**Цели и задачи Программы**

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

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

**Формы внеклассной работы в рамках реализации  здоровьесберегающих     образовательных технологий**

**1.**     Беседы (учителя, медицинского работника, родителей).

**2.**     Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, стихотворений).

**3.**     Утренники, праздники здоровья (1 раз в четверть).

**4.**     Игры, соревнования, с использованием знаний правил уличного движения, личной гигиены («В гостях у Мойдодыра», «Светофор», «Малая Спортландия»)

**5.**     Устные журналы («Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»)

**6.**     Санитарные рейды по школе.

**7.**     Организация санитарного уголка («Советы доктора Айболита»).

**8.**     Конкурсы: рисунков «Пусть тебя не назовут неряхой», плакатов «Здоровые зубы – здоровью любы», конкурс сочинений «Секреты здоровья», загадок, пословиц и поговорок «Мудрое слово о здоровье».

***Программа «Разговор о правильном питании»***

**Цель**программы «Разговор о правильном питании»  - формирование у детей  7-  10 лет основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

        Данная программа предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

* + Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
	+ Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
	+ Формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
	+ Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
	+ Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

         Содержание данной программы отвечает следующим принципам:

* + Возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
	+ Научная обоснованность – содержание программы базируется на данных исследований в области питания детей;
	+ Практическая целесообразность – содержание программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
	+ Необходимость и достаточность предоставляемой информации – детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;
	+ Модульность структуры – программа может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;
	+ Вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
	+ Культурологическая сообразность – в содержании программы учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
	+ Социально – экономическая адекватность – предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются  в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

           Использование программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих **результатов:**

* + Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
	+ Дети смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
	+ Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

          Реализация программы  определяется ее модульным характером, что предполагает:

* + Вариативность при выборе площадок для реализации. Программа может использоваться в учреждениях различного типа, как в общеобразовательной школе, так и на базе учреждений дополнительного образования;
	+ Вариативность способов реализации. Основной вариант реализации программы – в рамках факультативной работы.
	+ Материал программы «Разговор о правильном питании» может использоваться и как дополнительный на уроках по предметам базового учебного плана, прежде всего – «Окружающий мир».  Часть материала может использоваться и на уроках «Технологии», «Литературного чтения», «Математики».

            Третий вариант реализации – в рамках внеклассной работы.

            Четвертый вариант – комбинирование. При этом часть тем включается во внеклассную работу, а часть материала рассматривается в ходе уроков.

             Реализации программы может также осуществляться за счет регионального компонента учебного плана – курсов, направленных на формирование у детей основ здорового образа жизни.

           Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носит игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей,  обеспечивает условия для активного включения их в  процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка – самостоятельную или в коллективе.

            В качестве организации занятий  используются следующие формы:

* + Сюжетно-ролевые игры;
	+ Чтение по ролям;
	+ Рассказ по картинкам;
	+ Игры по правилам – конкурсы, викторины;
	+ Мини – проекты;
	+ Совместная работа с родителями.

***Календарно-тематический план мероприятий***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Плановые сроки прохождения** |
| 1. | **Тема 1.** Если хочешь быть здоров.**Тема 2**. Самые полезные продукты.**Тема 3**. Как правильно есть.**Тема 4.** Удивительные превращения пирожка.**Тема 5.** Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?**Тема 6.** Плох обед, если хлеба нет.**Тема 7.** Время есть булочки.**Тема 8.** Пора ужинать.**Тема 9.** На вкус и цвет товарищей нет.**Тема 10.** Как утолить жажду.**Тема 11.** Что надо есть, если хочешь стать сильнее.**Тема 12.** Где найти витамины весной?**Тема 13.** Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.**Тема 14.**  Всякому овощу – свое время.**Тема 15.**  День рождения Зелибобы.**Тема 16.** Проверь себя. | 1 – 2 класс |
| 2. | **Тема 1.** Давайте познакомимся.**Тема 2**. Из чего состоит наша пища.**Тема 3**. Что нужно есть в разное время года.**Тема 4.** Как правильно питаться, если занимаешься спортом.**Тема 5.** Где и как готовят пищу.**Тема 6.** Как правильно накрыть стол.**Тема 7.** Молоко и молочные продукты.**Тема 8.** Блюда из зерна.**Тема 9.** Какую пищу можно найти в лесу.**Тема 10.** Что и как можно приготовить из рыбы.**Тема 11.** Дары моря.**Тема 12.** «Кулинарное путешествие» по России.**Тема 13.** Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.**Тема 14.**  Как правильно вести себя за столом. | 3 – 4 класс |

***Ожидаемые результаты:***

Ожидается, что в результате освоения программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни выпускники начальной школы будут **знать:**

* о  ценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и  о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;
* о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;
* о важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;
* о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;
* о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п.;
* об отрицательной оценке неподвижного образа жизни, нарушения гигиены;
* о влиянии слова на физическое состояние, настроение человека;
* правила гигиены и здорового режима дня.

***Принципы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни:***

• *принцип природосообразности*, предполагающий учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся на основе изучения их

потребностей и интересов и организация в связи с этим их здоровьесберегающей деятельности;

• *принцип формирования ценностных установок*школьников на здоровый образ жизни, следование которому обеспечивает формирование системы ценностей, мотивов и установок учащихся на здоровый образ жизни;

• *принцип здоровьетворческой активности*(опора на активную личностную позицию школьников в формировании здорового образа

жизни)**;**

• *принцип интеграции между учебными предметами, воспитательного воздействия*, следование которому означает установление устойчивых связей между разными учебными предметами, активное взаимодействие всех субъектов педагогического процесса: учителей, родителей и детей, направленное на обеспечение физического и психического здоровья каждого ребенка**;**

• *принцип гуманности*основан на признании индивидуальности ребенка, его физического, духовного, эмоционального, социального и

нравственного развития, милосердия и поддержки его в критической ситуации

***Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.***

Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда  обучающихся.

 В школе имеется  спортивный зал, оснащенный необходимым игровым и спортивным оборудованием и   инвентарём.  Здесь  проводятся занятия и соревнования по волейболу,  подвижные игры и спортивно-массовые мероприятия. Имеется спортивная площадка и футбольное поле.

 Образовательное  учреждение  удалено от больших  промышленных  центров, поэтому  прямого влияния на состояние здоровья  они не оказывают.

В соответствии с гигиеническими требованиями к режиму учебно-воспитательного процесса, установленными СанПин 2.4.2.1178-02, занятия в начальной школе  проводятся в 1 смену при 6-дневной учебной неделе. Занятия начинаются в 8 часов 30 минут.

Продолжительность уроков – 45 минут.

Продолжительность перемен: 2 перемены по 10 минут, 2 перемены по 20 минут.

Для учащихся начальных  классов на каждом уроке проводится 2-3 динамические паузы.

В течение адаптационного периода продолжительность урока  в первом классе 35 минут,

10 минут отводится на активный отдых. На каждом уроке проводятся физкультминутки  как средство улучшения состояния здоровья, сохранения душевного спокойствия, устранения психической напряженности, снижения нервной усталости. Первый класс и второй класс (1 полугодие) работают без домашних заданий.

Уроки по физкультуре  проводятся согласно календарно-тематическому планированию, составленному на основе  программы по физической культуре под ред. В.И. Лях.

 Для первоклассников предусмотрены  дополнительные каникулы в феврале.

В 2013-2014 году  организовано горячее питание в  школе.

 Медицинское обслуживание учащихся организовано  согласно договора с МУЗ Тарасовской ЦРБ на базе Россошанского  ФАПа.

Дети дошкольного возраста посещают детский сад «Одуванчик» и идут в школу подготовленными и  организованными. Институтами социализации являются семьи и улица, где дети общаются в неформальной обстановке. Образовательный  уровень  родителей  будущих первоклассников не позволяет оказать должную помощь в вопросах сохранения здоровья детей.  Для родителей в школе   проводятся индивидуальные и групповые консультации по оказанию педагогической помощи родителям детей начальной школы. Родители активно привлекаются к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных праздников, соревнований.

Разработка комплексно-целевой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся должна способствовать систематизации и технологизации здоровьесберегающей деятельности школы по нейтрализации основных школьных факторов риска нарушения здоровья школьников.

***Использование возможностей УМК  в образовательном процессе.***

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью предметов УМК *«Перспективная начальная школа».*

Система учебников УМК *«Перспективная начальная школа»* формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

**В курсе «Окружающий мир»**представлены следующие ведущие содержа­тельные линии.

**Человек как биологическое существо:**чем человек отли­чается от других живых существ, индивидуальность человека, здоровье человека и образ его жизни, для чего нужно знать се­бя, как узнать себя. Это содержание представлено темами: «Ты — первоклассник», «Твое здоровье» (1 класс); «Кто ты та­кой» (2 класс); «Земля — наш общий дом» (3 класс); «Чело­век — биологическое существо (организм)» (4 класс).

**Человек и другие люди:**может ли человек жить один, как нужно относиться к другим людям, почему нужно выполнять правила культурного поведения. Это содержание представле­но темами: «Ты — первоклассник», «Мы и вещи» (1 класс), «Кто живет рядом с тобой» (2 класс), «Каким был человек в разные времена (исторические эпохи)» (3 класс), «Человек и общество» (4 класс).

**Человек и мир природы:**что такое природа, может ли чело­век жить без природы, что дает человеку природа, почему чело­век должен изучать природу; почему природу нужно беречь и охранять. Это содержание представлено темами: «Родная при­рода» (1 класс), «Мы — жители Земли» (2 класс), «Земля — наш общий дом» (3 класс), «Человек — биологическое сущест­во (организм)» (4 класс).

**Человек и общество:**чем богата и знаменита родная стра­на, почему гражданин любит свою Родину, что значит любить родную страну, как трудятся, отдыхают, живут люди в родной стране, семья как ячейка общества. Это содержание представ­лено темами: «Родная страна» (1 класс), «Твоя Родина — Рос­сия» (2 класс), «Как трудились люди в разные времена (исто­рические эпохи)» (3 класс), «Человек и общество, в котором он живет» (4 класс).

**История родной страны:**как рождалось и развивалось на­ше государство, какие важнейшие события произошли в его истории, как развивались экономика, культура, просвещение и др. в нашей стране. Это содержание представлено разделом «Путешествие в прошлое (исторические сведения)»,который имеется во всех темах программы второго класса, а также спе­циальными историческими темами: «Каким был человек в разные времена (исторические эпохи)», «Как трудились люди в разные времена (исторические эпохи)» (3 класс), «Человек и общество, в котором он живет» (4 класс)

             **В курсе «Технология»** при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним. В учебнике 1 класса в разделе «Человек и информация»  показаны важные для безопасного передвижения по улицам и дорогам знаки дорожного движения, а также таблица с важнейшими номерами телефонов, которые могут потребоваться ребенку в критической ситуации.

**В курсе «Английский язык»** в учебниках “English 2—4” содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе *(Have you ever beenon a picnic?*(3 кл.), подвижным играм (*We like playing games)*, участию в спортивных соревнованиях *(Расспросите друг друга о том, какие виды спорта или игры удаются вам лучше других.*(2 кл.).

Учащиеся приобретают первоначальные представления о роли физической культуры, знакомятся с понятием «Олимпийские игры», с символами и талисманами летних и зимних Олимпийских игр (*My favourite mascot.* *Кого бы вы хотели видеть в роли талисмана Олимпийских игр, которые будут проходить в России, в городе Сочи?*(2 кл.)*. Олимпийские игры бывают летними и зимними. Какие из представленных ниже видов спорта летние, а какие зимние?*(2 кл.).

**В курсе «Физическая культура»** весь материал учебника (1-4 кл.) способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все разделы книги, но особенно, те, в которых сообщаются сведения по освоению и соблюдению режима дня, личной гигиены, закаливания, приема пищи и питательных веществ, воды и питьевого режима, необходимости оказания первой помощи при травмах.

***Ожидаемые результаты:***

* положительная динамика состояния здоровья младших школьников, снижение заболеваемости;
* повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
* увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
* повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
* повышение приоритета здорового образа жизни.

***План мероприятий, направленный на формирование здорового образа жизни***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Классные часы по ЗОЖ** | **Спортивные и другие мероприятия** | **Мероприятия по безопасности****жизни** |
| **Пожарная безопасность** | **Дорожно-транспортная безопасность** |
| **1 класс** |  |
| Дружи с водой | День здоровья | Знакомство с профессиейпожарного | Первый раз в первый класс |
| Забота о глазах | Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» | Пять правил пожарнойбезопасности | Каждому школьнику дорожную грамоту |
| Чтобы уши слышали | Весёлые старты | Если в доме начался пожар | Зеленый, желтый, красный |
| Уход за зубами | Лыжные соревнования | Огонь-друг и враг человека | Памятка юного пешехода |
| Забота о коже | Пионербол | Как правильно покинутьзадымленную квартиру | От «бытовой» привычки – к трагедии на дороге |
| Как следует питаться | Подвижные игры | Действия во время грозы | Устав «Зеленого креста» |
| Как сделать сон полезным |   | Действия при пожаре в лесу | Дорожные знаки |
| Мышцы, кости и суставы, осанка |   | 30 апреля – Всероссийский день пожарной охраны | Дорога и ее составляющие части |
| Как закаляться. Обтирание и обливание. |   | Итоговое занятие | Итоговое занятие |
| **2 класс** |  |
| Почему мы болеем | День здоровья | Безопасное обращение сэлектричеством в доме | Повторение темы «Дорожные ловушки» |
| Кто нас лечит | Кросс Наций | Что делать, если пожар только начался | Повторение устава «Зеленого креста» |
| Что нужно знать о лекарствах | Спортивные соревнования «Праздник здоровья» | Что делать, если пожар сразу потушить не удалось | Правила юного пешехода |
| Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте | Лыжные соревнования | Правила выхода из задымленной квартиры | Правила перехода регулируемого перекрестка |
| Правила обращения с огнем | Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» | Почему нельзя пользоватьсялифтом во время пожара | Действия пешеходов по сигналам регулировщика |
| Травмы | Подвижные игры на свежем воздухе | Как правильно позвонить в пожарную охрану | Правила перехода нерегулируемого перекрестка |
| Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении | Весёлые старты | Первоочередные действия при  пожаре в квартире | Дорожные знаки |
| Первая помощь при травмах | Лыжня России | Летний отдых и пожарнаябезопасность | Обязанности пассажиров |
| Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек |   | Итоговое занятие | Итоговое занятие |
| **3 класс** |  |
| Надо уметь сдерживать себя | Весёлые старты | От чего происходятпожары | Влияние климатических условий на дорожную обстановку |
| Не грызи ногти, не ковыряй в носу | Соревнования по ОФП | История создания пожарной охраны | Опасные ситуации на дорогах |
| Как нужно одеваться | Игры на улице | Противопожарный режим в жилом доме | Основные причины травмирования младших школьников на дорогах и улицах |
| Как вести себя, когда  что-то болит | Веселые старты «Все на лыжи и на санки» | Безопасное использование бытовой техники | Предупредительные сигналы водителей |
| Как вести себя за столом | Спортивно-игровой праздник, посвященный Дню защитника Отечества | Оказание помощи приожогах | Перекрестки и их виды |
| Как вести себя в общественных местах | Пионербол | Главные причины лесных пожаров | Дорожные «ловушки» на перекрестках |
| «Нехорошие слова». Недобрые шутки | Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» | Правильные действия во время грозы | Дорожные знаки |
| Как выбрать друзей | Спортивные соревнования «Самые ловкие и смелые» | Итоговое занятие | Действия пешеходов и водителей по сигналам светофора с дополнительными секциями |
| Как помочь больным и беспомощным | Кросс Наций |   | Итоговое занятие |
| **4 класс** |  |
| Наше здоровье | День здоровья | Пожарная охрана, ее назначение и задачи | Где и как переходить дорогу |
| Как помочь сохранить себе здоровье | Осенний кросс | План пожарной эвакуации вшколе, дома | Остановочный путь автомобиля |
| Злой волшебник – табак | Соревнования по ОФП | Противопожарный режим в школе | Сигналы регулировщика для водителей |
| Почему некоторые привычки называются вредными | Веселые старты | Назначение и оборудование пожарного щита | Движение в темное время суток |
| Помоги себе сам | Час здоровья «Все на лыжи» | Первичные средства пожаротушения | Дорожно-транспортные происшествия |
| Злой волшебник – алкоголь | Тропа туриста | Что делать, если квартиру покинуть нельзя | Дорожные знаки |
| Злой волшебник – наркотик | Пионербол | Причины возгорания телевизора и способы его тушения | Назначение разметки проезжей части улиц и дорог |
| Мы – одна семья | Забавы на свежем воздухе | Действия при пожаре в доме | Проезд в общественном транспорте |
| День здоровья | Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» | Итоговое занятие | Конкурс на лучшего эрудита по ПДД |
|  |  |

Ожидается, что в результате освоения программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни выпускники начальной школы будут **знать:**

* о  ценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и  о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;
* о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;
* о важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;
* о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;
* о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п.;
* об отрицательной оценке неподвижного образа жизни, нарушения гигиены;
* о влиянии слова на физическое состояние, настроение человека;
* правила гигиены и здорового режима дня.

 **Воспитательная работа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Форма проведения** | **Сроки проведения** |
| День здоровья | беседы, встречи с медицинским работником, игры и эстафеты на свежем воздухе | раз в четверть |
| Мой друг – Мойдодыр | познавательная игра  | октябрь |
| Скажем «НЕТ» вредным привычкам. | беседа | ноябрь |
| Здоровым быть модно | спортивный семейный праздник | ноябрь |
| Школьные соревнования по шашкам и шахматам | интеллектуальная игра | декабрь |
| Лыжные гонки | соревнование | февраль |
| «Лыжня зовёт» | лыжная прогулка | январь |
| Легкоатлетический кросс | соревнование | сентябрь |
| Спортивная игра «Зимние забавы**»** | игра | январь |
|  «Весёлые старты» | соревнование | май |
| «Здоровье – это самое главное богатство человека». | беседа | март |
| Правила дорожного движения | беседы, викторины, игры | по плану |
| «Мир вокруг нас» | экскурсии и походы | по плану |
| Поведение на водоёмах | беседы | по плану |

***Оценка эффективности реализации программы***

Основные результаты реализации Программы оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление уровня обученности, динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся:

* + - через анкетирование родителей и обучающихся;
		- самооценочные суждения детей;
		- экспертные суждения (родителей, партнёров школы);
		- через психологические тестирования:

- в 1-х классах и предшкольных группах – адаптация к школе,

- 2-4 классы – учебная мотивация,

- 4-е классы – готовность к переходу в среднюю школу;

- выявление уровня тревожности, определение уровня работоспособности, внимания.

В качестве содержательной и критериальной базы оценки выступают планируемые личностные результаты обучения:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- элементарные представления о взаимообусловленности физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;

- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;

- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов образовательной деятельности обучающихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения педагога в тесном сотрудничестве с семьей ученика.