Кабанова Татьяна Леонидовна, заместитель директора по ВР, учитель биологии

МБОУ «Городецкая СОШ», Тюльганский район

2.Содержательный раздел.

2.3. Воспитание и социализация обучающихся на ступени основного общего образования.

Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни:

•присвоение эколого-культурных ценностей и ценностей здоровья своего народа, народов России как одно из направлений общероссийской гражданской идентичности;

• умение придавать экологическую направленность любой деятельности, проекту, демонстрировать экологическое мышление и экологическую грамотность в разных формах деятельности;

• понимание взаимной связи здоровья, экологического качества окружающей среды и экологической культуры человека;

• осознание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека: физического (сила, ловкость, выносливость), физиологического (работоспособность, устойчивость к заболеваниям), психического (умственная работоспособность, эмоциональное благополучие), социально-психологического (способность справиться со стрессом, качество отношений с окружающими людьми); репродуктивного (забота о своём здоровье как будущего родителя); духовного (иерархия ценностей); их зависимости от экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни человека;

• интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;

• представления о факторах окружающей природно-социальной среды, негативно влияющих на здоровье человека; способах их компенсации, избегания, преодоления;

• способность прогнозировать последствия деятельности человека в природе, оценивать влияние природных и антропогенных факторов риска на здоровье человека;

• опыт самооценки личного вклада в ресурсосбережение, сохранение качества окружающей среды, биоразнообразия, экологическую безопасность;

• осознание социальной значимости идей устойчивого развития; готовность участвовать в пропаганде идей образования для устойчивого развития;

• знание основ законодательства в области защиты здоровья и экологического качества окружающей среды и выполнение его требований;

• овладение способами социального взаимодействия по вопросам улучшения экологического качества окружающей среды, устойчивого развития территории, экологического здоровьесберегающего просвещения населения;

• профессиональная ориентация с учётом представлений о вкладе разных профессий в решение проблем экологии, здоровья, устойчивого развития общества;

• развитие экологической грамотности родителей, населения, привлечение их к организации общественно значимой экологически ориентированной деятельности;

• устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом; самообразованию; труду и творчеству для успешной социализации;

• опыт участия в физкультурно-оздоровительных, санитарно - гигиенических мероприятиях, экологическом туризме;

• резко негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ);

• отрицательное отношение к лицам и организациям, пропагандирующим курение и пьянство, распространяющим наркотики и другие ПАВ.

**Организация работы по формированию у обучающихся  культуры здорового и безопасного образа жизни.**

**Первый этап** –  анализ состояния и планирование работы по данному направлению, в том числе по:   
·  организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно- оздоровительной  работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактике вредных привычек;  
·  организация просветительской работы с учащимися и родителями (законными представителями);  
·  выделению приоритетов в работе с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся на ступени начального  образования.

**Второй этап** – организация просветительской работы.

**1.     Просветительско**-**воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа  жизни, включает:**  
·  внедрение в систему работы школы дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа  жизни, которые должны носить модульный характер, реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс;  
·  лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;  
·  проведение дней здоровья,  конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.  
**2.     Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями,** направленная на повышение квалификации работников школы и повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и здоровья детей, включает:   
·  проведение лекций, семинаров, круглых столов;   
·  приобретение для  педагогов, специалистов и родителей необходимой научно – методической литературы;  
·  привлечение педагогов и родителей к  совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.  
 Системная  работа по  формированию культуры здорового и безопасного образа жизни  представлена в виде  следующих взаимосвязанных **блоков:**  
1.     Создание здоровьесберегающей инфраструктуры.    
2.     Рациональная организация  учебной и внеучебной деятельности

обучающихся.  
3.     Дидактические принципы программ «Школа 2100», «Школа России»  
4.     Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.  
5.     Реализация дополнительных образовательных программ.  
6.     Просветительская работа с родителями .  
7.     Деятельность социально – педагогической службы.  
8.     Оценка эффективности реализации программы.  
  
**Здоровьесберегающая инфраструктура школы:**

·  соответствие состояния и содержания здания и помещений школы   санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;  
·  наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;  
·  организация качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков;    
·  оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортивных площадок, необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;  
·  наличие необходимого и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися ( учитель физической культуры, медицинские работники).  
  В школе  ведётся формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях учащихся, учёт динамики заболеваемости. Создана материально-техническая база, обеспечивающая оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся:  
– спортивный зал ;

-спортплощадка;

– медицинский кабинет;

– школьная столовая;  
– учебные кабинеты.  
  Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.  
  В школе хорошая материально-техническая база пищевых блоков, холодильного и технологического оборудования, уютный, красивый обеденный зал.  
   Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает квалифицированный состав специалистов:

– учитель физической культуры;  
– медицинский работник ( фельдшер сельского МП);  
– учителя школы.  
**Организация учебного процесса. Виды деятельности**  
***1. Рациональная организация учебного процесса,***направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение чрезмерности функционального  напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, включает:  
1.1Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной    и внеучебной нагрузки (домашние задания) учащихся на всех этапах обучения.  
1.2 Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся (использование методик, прошедших апробацию).  
1.3 Введение любых инноваций в процессе только под контролем специалистов.  
1.4 Строгое соблюдение всех требований к использованию средств обучения (специального оборудования и инвентаря) в соответствии с требованиями техники безопасности.  
1.5 Рациональная и соответствующая требованиям организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера.  
1.6 Индивидуализация обучения физической культуре (учет индивидуальных особенностей развития).  
  Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работе педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.  
  Организация образовательного процесса строится с учётом гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).  
**Дидактические принципы деятельностного метода УМК «Школа 2100»**  
  Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализована с помощью УМК образовательных систем «Школа 2100».  
  Учебно-методический комплект  ОС «Школа 2100»  способствует созданию здоровьесберегающей среды обучения; формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни.  
  В целях создания здоровьесберегающей среды УМК ОС «Школа 2100» обеспечивает организацию адаптационного периода обучения первоклассников, что способствует благоприятному вхождению ребёнка в школьную жизнь, позволяет провести необходимую коррекционную работу для подведения детей к единому стартовому уровню.  
  Дидактические принципы деятельностного метода УМК ОС «Школа 2100» позволяют системно устранять факторы, негативно влияющие на здоровье детей:   
– принцип деятельности исключает пассивное восприятие учебного содержания, утомляющее детей, и обеспечивает включение каждого ребёнка в самостоятельную познавательную деятельность;  
– принципы непрерывности и целостности создают механизм устранения «разрывов» в организации образовательного процесса и приведения содержания образования в соответствие с функциональными и возрастными особенностями детей;  
– принцип минимакса обеспечивает для каждого ребёнка адекватную нагрузку и возможность успешного освоения учебного содержания по своей индивидуальной образовательной траектории;  
– принцип психологической комфортности обеспечивает снятие стрессовых факторов во взаимодействии между учениками и учителями, создание атмосферы доброжелательности и взаимной поддержки;  
– принцип вариативности создаёт условия для формирования умения делать осознанный  выбор и тем самым снижает у детей напряжение в ситуации выбора;  
– принцип творчества ориентирован  на формирование у учащихся интереса к обучению,  создание для каждого из них условий  для самореализации в учебной деятельности.  
  
***2. Внедрение обучающих программ***  
  
2.1 Включение в систему работы программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.  
Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:  
·  внедрение в систему работы школы программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;  
·  проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т.п.;

Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации занятий:  
·  интеграцию в базовые образовательные дисциплины;  
·  проведение часов здоровья;  
·  факультативные занятия;  
·  проведение классных часов;  
·  занятия в кружках;  
·  проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т.п.;  
·  организацию дней здоровья.  
  
***3. Просветительно-воспитательная работа с учащимися***  
  
3.1 Проведение лекций, бесед, консультаций по проблемам сохранения здоровья, профилактики вредных привычек.  
3.2 Организация и проведение конкурсов, праздников, дня здоровья.  
3.3 Создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей.  
3.4 Пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем оздоровительным вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.  
  
**Основные направления просветительской и мотивационной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Направление*** ***деятельности*** | ***Задачи*** | ***Содержание*** |
| ***Санитарно-просветительская работа по формированию*** ***здорового образа жизни*** | 1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни. 2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил   личной безопасности. 3. Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни | – Проведение уроков здоровья, проведение классных часов и общешкольных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности |
| ***Профилактическая деятельность*** | 1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья. 2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья. 3. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу. 4. Профилактика травматизма | –  Система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье.  – Система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки классных комнат, школы; соблюдение санитарно-гигиенических требований. – Система мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми.   – Профилактика утомляемости: проведение подвижных перемен; оборудование зон отдыха. |
| ***Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа*** | 1.    Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта. 2.  Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.3. Всемерное развитие и содействие детскому и взрослому спорту и туризму. | – Увеличение объёма и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы : организация подвижных игр;    соревнований по отдельным видам спорта; спартакиады, дни здоровья, … – Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми тренеров ДЮСШ, родителей. |

***4. Организация системы просветительской и методической работы с педагогическими работниками, специалистами, родителями***  
4.1 Повышение квалификации работников школы и уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья учащихся.  
4.2 Проведение лекций, семинаров, консультаций, курсов по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье.  
4.3 Приобретение необходимой научно-методической литературы.  
4.4 Привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.  
4.5 Обсуждение и решение  проблем сохранения и укрепления здоровья в школе с учетом реальных возможностей и потребностей. Выбор приоритетных направлений деятельности.  
  
***5. Внедрение оздоровительных процедур в организацию учебного процесса***  
5.1 Полноценная и эффективная работа с учащимися всех групп здоровья (на уроках, секциях).  
5.2 Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся.  
5.3 Витаминизация и фитотерапия.  
5.4 Систематические мероприятия по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата (уплощение свода стопы, плоскостопие, нарушение осанки), зрения.  
5.5 Консультации логопеда, психолога.  
***6. Использование лечебных и оздоровительных процедур***  
6.1 Использование рекомендательных и  утвержденных методов профилактики заболеваний (витаминизация, фитотерапия, профилактика нарушений осанки, зрения).  
6.2 Регулярный анализ и обсуждение на педагогических Советах данных о состоянии здоровья школьников.  
6.3.Организовать работу с документацией (внесение данных углубленного диспансерного обследования учащихся в медицинские карты, листы здоровья в классных журналах).  
6.4 Регулярное проведение анализа результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья и их обсуждение с педагогами и родителями.  
6.5 Ведение карты здоровья класса, что позволяет наглядно увидеть рост заболеваемости, проанализировать причины и своевременно принять необходимые меры.  
6.6 Создание системы, комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям со школьными проблемами.  
6.7  Привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, просвещению педагогов и родителей.  
***7.     Деятельность социально – педагогической службы школы***  
предполагает:   
7.1.   Диагностику детей, имеющих трудности в обучении и отклонения в поведении;  
7.2.   Диагностику адаптации учащихся первых классов к обучению в школе;  
7.3.   Коррекционно-развивающие занятия с детьми, имеющими трудности в адаптации;  
7.4.   Создание психологически  комфортного климата в школе;  
7.5.   Развитие коммуникативных способностей учащихся;  
7.6.   Развитие социальной, социально – личностной сфер учащихся;  
7.7.   Реализация принципов гуманизма, индивидуальности, заложенных в образовательной программе школы;  
7.8.   Создание условий для развития личности;  
7.9.   Повышение психологической культуры учащихся и их родителей.  
***8.  Организация и обеспечение физкультурно-оздоровительной работы***  
8.1.  Комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья учащихся.  
8.2. Организация физкультурных пауз на уроках.  
8.3. Создание условий и организация спортивных секций.  
8.4. Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.   
8.5.  Обязательное участие во всех спортивных соревнованиях городского и районного уровней.  
        
    Данный раздел охватывает все виды двигательной активности и в свою очередь решает определенные задачи по укреплению и сохранению здоровья, развивает все физические качества, улучшает работоспособность учащихся, как умственную, так и физическую. Формирует устойчивый интерес и потребность заниматься физической культурой, воспитывает волю, смелость, настойчивость, дисциплину, чувство коллективизма, навыки культурного и физически компетентного поведения.  
       Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима школьников, способствует нормальному физическому развитию и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов. Позволит повысить адаптивные возможности организма, а значит, станет средством сохранения и укрепления здоровья школьников.  
***Приоритетные направления деятельности***  
  
1.     ***Учебно-воспитательная работа***  
       Научно-обоснованная, строго-регламентированная, оптимально организованная учебная, физкультурно-спортивная деятельность, которая должна способствовать формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся, обеспечению правильного физического и психического развития, формированию здорового образа жизни, повышению качества образования в целом.  
  
2.     ***Диагностическая работа***  
 Комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья учащихся, изучение подвижности адаптационных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов среды обитания.  
  
3.     ***Профилактическая и коррекционная работа***  
Предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья школьников, профилактика обострений и прогрессирования болезненного процесса.  
  
4.     ***Научно-методическая и опытно-экспериментальная работа***  
     Внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику образования, разработка новых авторских учебных программ, методик и методов обучения, а также их экспериментальное внедрение в учебный процесс.  
  
5.     ***Информационно-просветительская работа***  
      Пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем  оздоровительным вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.  
  
***Формы деятельности***  
  
       Уроки, кружки, секции, хореография, дни здоровья, уроки спорта, спортивные соревнования.  
  Необходимо реализовать  следующие   функции:  
***1. Теоретические:***изучение опыта работы других образовательных учреждений, нормативной литературы, проведение теоретических семинаров с сотрудниками.  
***2. Методические***: корректировка действующих учебных программ с учетом психологических, оздоровительных требований, составление и разработка специальных учебных программ по физической культуре для учащихся различных возрастных групп, составление перечней функциональных обязанностей специалистов службы, планирование учебно-воспитательной работы в соответствии с основными направлениями работы школы, разработка основных классификаций параметров здоровья.  
***3. Организационные:*** подбор специалистов, повышение их квалификации, пополнение необходимым диагностическим и лечебно-профилактическим оборудованием, оснащение классных кабинетов, комнаты психофизиологической разгрузки. Обеспечение необходимыми учебниками, методическими пособиями, наглядными, раздаточными и дидактическими материалами, спортивным оборудованием и инвентарем.  
  
 ***Работа с детьми***

* Привитие школьникам чувства ответственности за свое здоровье.
* Обучение школьников здоровому образу жизни.
* Обучение школьников личной гигиене.
* Беседы, семинары, конференции обучающего характера.
* Выпуск школьной газеты о здоровье.
* Вовлечение детей в спортивные секции.
* Привитие школьникам чувства этики, эстетики.

***Работа с родителями***  
Родительские собрания, индивидуальная работа с родителями по созданию

установки на совместную работу со школой, с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка.

* Консультации врачей родительского комитета по итогам мониторинга здоровья детей.
* Психологическое просвещение родителей, помощь в создании экологической и психологической среды в семье.
* Включение родителей в воспитательный процесс.

***Работа с педагогами***

* Просветительская работа по направлениям «Урок здоровья» и «Здоровый урок,по программе здоровьесберегающих технологий.
* Консультации учителей по результатам мониторинга здоровья и

последующих рекомендаций.

* Постановка новых целей и задач по развитию школьников в социальном, психическом, физическом аспектах.
* Консультации учителей по сохранению собственного здоровья.
* Информирование педколлектива о состоянии и профилактике заболеваемости, об адаптационных изменениях психики при повышенной умственной нагрузке, о последствиях психической травматизации школьников в процессе обучения.

***Прогностическое планирование***

* Планирование результатов оздоровительной деятельности в соответствии с
* «Моделью здоровья» школьника по истечению 3-4 лет от начала
* деятельности физкультурно-оздоровительной программы.
* Вероятностное прогнозирование результатов оздоровительной деятельности
* по итогам диагностики (2 раза в году: сентябрь, май)
* Создание внутришкольной программы
* физкультурно-оздоровительного образования
* в соответствии с общегородской программой, в которую заложено
* образование и сохранение здоровья, оздоровление каждого ребенка
* с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей семьи.
* Создание программы для родителей и педагогов в формировании
* здорового образа жизни.

***Содержание  физкультурно-оздоровительной работы***  
  
***Уроки физического воспитания*** *(3  часа в неделю)*  
Комплексная программа по физическому воспитанию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| состоит из следующих    разделов:  — Легкая атлетика.  — Гимнастика.  — Спортивные игры (баскетбол, пионербол, хоккей).  — Лыжная подготовка.  — Плавание.  **Структура комплекса оздоровительных физкультурных мероприятий**   Оздоровительные физкультурные мероприятия применяемые | | | |
| в ходе учебного процесса | | в ходе внеклассной и внеурочной работы | |
| Физическое воспитание школьников | Вне уроков физкультуры: 1) гимнастика до занятий; 2) подвижные перемены; 3) физкультминутки (энергизаторы):     — дыхательная гимнастика;   — локальная гимнастика для различных частей тела;   — элементы самомассажа; 4) элементы валеологического образования в ходе уроков образовательного цикла. | Проведение 1)Дня Здоровья 1 раз в год, 2) соревнования «Мама, папа, я  - Спортивная семья» 3) «Весёлые старты» | В кружках и секциях: 1) пропаганда занятий физкультурой и спортом |
|  |  |  |  |

       
***Подвижная (динамическая) перемена (20 минут).***Подвижные перемены имеют большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся и предполагают проведение подвижных игр на большой перемене. Игры – хороший отдых между уроками, они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность. Как правило, игры и развлечения несложные. Нужно использовать такие игры, правила которых разрешают детям, не нарушая хода, вступать в игру и выходить из неё.    
      
***Физкультминутки, или упражнения – энергизаторы.***   Это проведение здоровьесберегающих минуток на уроках общеобразовательного цикла. Учащимся необходимы двигательные минутки на уроке, которые позволят им размять своё тело, передохнуть и расслабиться. Энергизаторы хороши тем, что предполагают активность разных анализаторов и актуализируют разные способности детей. В результате использование энергизатора восстанавливается энергия класса, внимание снова привлекается к учителю, дети, получившие улучшение психо-эмоционального состояния, снова чувствуют себя включённым в работу.  
  
***Элементы валеологического образования в ходе уроков образовательного цикла.***Огромное значение в ходе образовательного процесса имеет валеологическая работа. Успех валеологического образования в школе достигается за счёт системного подхода к решению этой проблемы.   
**1.**На уроках русского языка и литературного чтения учащиеся знакомятся с правилами культуры чтения и письма, формируются и закрепляются гигиенические умения и навыки чтения и письма (правильная осанка, положение книги, тетради и т.д.) В ходе уроков используются стихи, пословицы, рассказы валеологической направленности.  
Пословицы и поговорки:  
• Всякое дело поправимо, если человек здоров.  
• В здоровом теле – здоровый дух.  
• Голову держи в холоде, а ноги в тепле.  
• Гнев человеку сушит кости, крушит сердце.  
• Головная боль сном проходит.  
• Дай боли воли – уморит.  
• Еда – пища тела, сон – пища бодрости.  
• Зубную боль и медведи не терпят.  
• Заболел живот – держи пустым рот.  
• Землю сушит зной, а человека – болезнь.  
• Здоров будешь – всё добудешь.  
• Здоровье всему голова, всего дороже.  
• Здоровье потерял – всё потерял.  
• К слабому и болезнь пристаёт.  
• Кто рано встаёт, тот долго живёт.  
• Кто любит спорт, тот здоров и бодр.  
• Кто спортом занимается, силы набирается.  
• Непригоже есть лёжа.  
• Глаз болит – удержи руку, живот болит – придержи аппетит.  
• Зуб о зуб ударил – желудок двери открыл.

**2.**На уроках математики решается много задач. Одной из их разновидностей являются задачи с валеологической направленностью. В процессе решения таких задач ученик не только усваивает общий способ выполнения действий, но и обдумывает полученный результат. В конце каждой задачи стоит вопрос, который позволяет осознать ценность здоровья, порождает тревогу за возможность утраты здоровья. Учитель должен помочь преобразовать возникшую энергию опасения в энергию действия. На этом этапе происходит знакомство и обсуждение с учащимися привычки здорового образа жизни. Таким образом, математическая задача формирует у младшего школьника сложное психическое «новообразование» — ответственное отношение к здоровью.  
**3.**На уроках окружающего мира даётся наиболее систематизированное представление о валеологических знаниях, дети знакомятся с элементарными анатомо-физиологическими сведениями при изучении темы «Организм человека и охрана его здоровья».  
*Практические задания:*  
–  измерить температуру воздуха с помощью термометра в классной комнате и соотнести её с нормами;  
–  правильно организовать свой режим дня;  
–  выполнять необходимые правила личной гигиены;  
–  оберегать себя от простудных заболеваний;  
закаляться.  
**4.**На уроках физической культуры учащиеся получают сведения об образовательном значении тех или иных физических упражнений, о двигательном режиме.  
**5.**На уроках трудового обучения учащиеся знакомятся с правилами безопасности на учебных занятиях.  
***Примерная тематика валеологических бесед (в соответствии со спецификой изучаемых предметов):***— Режим дня.  
— Правильная посадка за партой.  
— Личная гигиена, уход за телом.   
— Уход за зубами.  
— Закаливание.  
— Классная комната учащихся.  
— Двигательная активность.  
— Рациональный отдых.  
— Предупреждение простудных заболеваний.  
— Физический труд и здоровье.  
— Как сохранить хорошее зрение.  
— Предупреждение травм и несчастных случаев.  
— Общее понятие об организме человек.  
— Чем человек отличается от животного.  
— Роль витаминов для роста и развития человека.  
  
***Оздоровительные физкультурные мероприятия, применяемые в ходе внеклассной работы.***Задачи внеклассной работы:  
–     содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащегося;  
–     углублять и расширять знания, умения и навыки в области здоровья;  
–     организовывать здоровый отдых учащихся;  
–     прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом;  
–     воспитывать нравственную культуру учащихся, интерес к истории спорта, желания побеждать в себе отрицательные привычки и эмоции.  
День здоровья.  
 День здоровья проводится согласно плану работы школы 1 раз в год.  
Спортивные праздники и соревнования.  
  Спортивные соревнования, праздники являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы. Они содействуют сплачиванию детского коллектива, повышают физическую подготовленность учеников.  
**Оценка эффективности реализации формирования культуры здорового и безопасного образа жизни  учащихся**Основные результаты реализации формирования культуры здорового и безопасного образа жизни  учащихся оценивается в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся.  
  Основные результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни  учащихся не подлежат итоговой оценке индивидуальных достижений учащихся, однако оцениваются в рамках мониторинговых процедур, в которых ведущими методами являются: суждения родителей, самооценочные суждения детей.  
  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.  
***Модель здоровья школьника***

* ***Здоровье физическое***:

Совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

* ***Здоровье социальное:***

Моральное самообеспечение, адекватная оценка своего «я», самоопределение.

* ***Здоровье психическое:***

Высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к действию.

       Главное условие для успешного решения оздоровительной программы —  *воспитание соответствующей культуры у педагога и ученика:*  
— культуры физической (управление движением);  
— культуры физиологической (управление процессами в теле);  
— культуры психологической (управление своими ощущениями, внутренним состоянием);  
— культуры интеллектуальной (управление мыслительным процессом и размышлениями).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направления воспитания** | **Ценности** | **Задачи воспитания** | Виды деятельности и формы занятий с учащимися | **Планируемые результаты** | **Мониторинг**  **эффективности** |
| **воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни** | жизнь во всех её проявлениях; экологическая безопасность; экологическая грамотность; физическое, физиологическое, репродуктивное, психическое, социально-психологическое, духовное здоровье; экологическая культура; экологически целесообразный здоровый и безопасный образ жизни; ресурсосбережение; экологическая этика; экологическая ответственность; социальное партнёрство для улучшения экологического качества окружающей среды; устойчивое развитие общества в гармонии с природой; | всестороннее изучение своей местности и накопление краеведческого материала;  использование краеведческого материала учащимися во внеклассной работе.  Способствование развитию творческих способностей, личностному самоопределению учеников, участие в районных акциях, конкурсах.  готовить учащихся к вступлению в жизнь, способствование тому, чтобы учащиеся после окончания школы оставались работать на местных промышленных и сельскохозяйственных предприятиях. Освоение учащимися способов и методов оценки экологического состояния окружающей среды и ёе отдельных компонентов;  Раскрытие и углубление ведущих экологических понятий;  Формирование практических умений и навыков исследовательской деятельности;  Активизация деятельности учащихся по сохранению и улучшению среды своего родного края. | Тематическая линейка «Школа -территория здоровья». Открытие спортивного сезона.Спортивное ориентирование.  Всероссийский «Кросс наций». День отказа от курения  Всемирный день борьбы со СПИДом День лыжника  День защитника Отечества.  -веселые старты,  военно- спортивная эстафета.  Игра «Зарница» Акция «За чистоту родного края» Конкурс «Юные исследователи окружающей среды»  Конкурс фотографий «Зеленая планета»  Акция «Покормите птиц зимой» Субботник по уборке территории школы и сада. Конкурс «Живи, родник». Слет юных туристов. | ценностное отношение к жизни во всех её проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью, здоровью родителей, членов своей семьи, педагогов, сверстников;   осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, взаимной связи здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды, роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности;   начальный опыт участия в пропаганде экологически целесообразного поведения, в создании экологически безопасного уклада школьной жизни;   умение придавать экологическую направленность любой деятельности, проекту; демонстрировать экологическое мышление и экологическую грамотность в разных формах деятельности; | оценивать собственное физическое, психологическое и социальное здоровье, избегать вредных привычек и проявлять готовность  улучшать экологическое состояние окружающей среды. Методика Д. Голланда «Определение типа личности» Методика А.М. Лутошкина «Какой у нас коллектив?»  Социометрия  Методика Е.Н. Степанова «Мы коллектив?  Методика Е.Н. Степанова «Ты и твой класс» |

**Список литературы**  
 1. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / (сост.Е.С. Савинов).  М: Просвещение, 2011.  
2.  Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. Внеурочная деятельность школьников. М: Просвещение, 2010.    
3. Е.В. Советова. Эффективные образовательные технологии. Ростов н/Д: Феникс, 2007.  
4. Л.Б. Дыхан. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. Ростов н/Д: Феникс, 2009.  
5. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов/авт.-сост. В.Ф. Феоктистова.- Волгоград: Учитель, 2009.