***Муниципальное образование Брюховецкий район***

***муниципальное общеобразовательное учреждение***

***средняя общеобразовательная школа №1 ст. Брюховецкой***

***муниципального образования Брюховецкий район***

**Программа**

**формирования культуры здорового и безопасного образа жизни**

***2013 год***

***Пояснительная записка***

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Школа является особым образовательным пространством, в рамках которого происходит не только формирование социально адаптированной личности, ее профессиональное и гражданское самоопределение, но и формируется самая важная, базовая характеристика, обеспечивающая реализацию всех остальных - **здоровье.**

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, *здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.*

**Физическое здоровье:**

* это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);
* это состояние роста и развития органов и систем организма, основу
которого    составляют    морфологические    и    функциональные    резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

**Психическое здоровье:**

* это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и
моральная      сила,      побуждающая      к      созидательной      деятельности (педагогическое определение);
* это состояние психической сферы, основу которой составляет статус
общего     душевного     комфорта,     адекватная     поведенческая     реакция (медицинское определение).

**Социальное здоровье:**

* это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

 Данная программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни опирается на вышеприведенные определения и представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования. Программа является одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

**Целями** данной программы являются:

* формирование у учащихся социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие;
* укрепление здоровья учащихся;

создание психологического комфорта участникам образовательного процесса.

В ходе реализации программы решаются **задачи**:

* 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);
* становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих 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 на основе использования навыков личной гигиены.

***Общая характеристика учебного курса***

Реализация программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни проводится в следующих направлениях:

1. Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.
* Строгое соблюдение режима школьных занятий;
* Построение уроков с учетом работоспособности детей;
* Использование средств наглядности;
* Выполнение гигиенических требований;
* Благоприятный эмоциональный настрой.
1. Использование игровых оздоровительных технологий.
2. Работа по предупреждению утомляемости на уроках.
3. Сохранение психологического здоровья
4. Формирование навыков здорового образа жизни.
5. Роль семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни.

Реализуются следующие задачи:

* формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности (теоретические знания);
* выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения (практические умения);
* информационно - просветительская работа среди детей и родителей;

***Место курса в учебном плане***

Программа реализуется в учебное и внеурочное время и включает в себя:

* подготовку и проведение разнообразных спортивных праздников и состязаний, игр, дней здоровья;
* проведение тематических классных часов, бесед, родительских собраний, познавательных игр, конкурсов рисунков, плакатов, стихотворений;
* организацию экскурсий, походов, прогулок;
* организацию интересного и плодотворного досуга, включая каникулярное время;
* пропаганду здорового образа жизни детей и подростков;
* привлечение родителей и других представителей взрослого населения к проблемам формирования и ведения здорового образа жизни;
* популяризацию физической культуры и здорового образа жизни через уроки окружающего мира, кубановедения, физической культуры.

***Результаты освоения курса***

 Результат освоения программыформирования культуры здорового и безопасного образа жизни ориентирован на становление следующих характеристик(«портрет выпускника начальной школы»):

**Личностные характеристики:**

* Выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни;
* Сформировавший установки на безопасный, здоровый образ жизни;
* Имеющий мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Межпредметные умения:**

Умение определять общую цель и пути ее достижения;

умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

***Содержание программы***

**Раздел 1. Самопознание.**Этот раздел дает школьникам базовые знания в области роста и строения организма человека. Показывает условия, в которых человеческое тело «работает» лучше всего. Самопознание дает возможность узнать о собственных чувствах и ощущениях, научиться регулировать эмоциональное состояние и определять психические и физические возможности собственного организма.
Раздел состоит из двух подразделов:
1 Знание своего тела.
2 Самопознание через ощущение, чувство и образ.
Ключевые понятия:
Знание своего тела
• Части и органы тела и их функциональное предназначение
• Состояние здоровья и болезни
• Физиологические возможности в разные периоды жизни
• Физические аспекты индивидуальности человека.
Самопознание через ощущение, чувство, образ
• основные ощущения, чувства и эмоции индивидуума
• Я-концепция и индивидуальный психологический образ
• решение собственных психологических проблем в разные периоды жизни.

**Раздел 2. Я и другие.**В данном разделе изучается понимание базовых принципов и практических способов общения, а также методов эффективного взаимодействия. Раздел помогает решить вопросы конструктивного взаимодействия в различных социальных группах.
Ключевые понятия:
• Базовые компоненты и правила межличностного общения и поведения
• Навыки аргументирования и принятия решения.
• Ролевые позиции.
Базовые принципы, формы и методы группового взаимодействия.
• Идентификация индивидуума в различных социальных группах.
• Формы и методы группового давления.
• Поведенческие риски в группе

**Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.**В разделе обсуждаются вопросы поведения, связанного с базовыми гигиеническими навыками, рациональной практикой чередования отдыха и труда. Он помогает понять взаимосвязь между средой, человеческим поведением и болезнями.
Раздел состоит из четырех подразделов.
I. Гигиена тела.
2. Гигиена полости рта.
3. Гигиена труда и отдыха.
4 Профилактика инфекционных заболеваний;
Ключевые понятия:
• Гигиена тела
• Представление о коже, волосах и ногтях
• Гигиенический и косметический уход за кожей, волосами и ногтями
• Гигиена полости рта
• Гигиена труда и отдыха
• Профилактика инфекционных заболеваний

**Раздел 4. Питание и здоровье.**Раздел посвящен изучению основных пищевых веществ, помогает ученикам сделать правильный выбор в питании и понять факторы, которые мешают этому выбору.
Раздел состоит из двух подразделов:
1. Питание – основа жизни
2. Гигиена питания.
Ключевые понятия:
• Питание - основа жизни
• Основные пищевые вещества, их значение для организма.
• Основные пищевые продукты и блюда, индивидуальные нормы потребления.
• Культура питания.
• Факторы риска в питании, опасные для здоровья.
• Гигиена питания
• Правила покупки, хранения продуктов питания.
• Приготовление пищи в разных условиях.
• "Загрязнители" пищи.
• Болезни, передаваемые через пищу.

**Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма**Раздел помогает ученикам выработать устойчивые стереотипы поведения, направленные на уменьшение травмоопасных ситуаций на дороге, в школе, дома, на улице. Он ориентирует на выработку оптимальных стратегий и технологий поведения в предсказуемых и непредсказуемых экстремальных ситуациях.
Раздел состоит из трех подразделов:
1. Безопасное поведение на дорогах.
2. Бытовой и уличный травматизм.
3. Поведение в экстремальных ситуациях.
Ключевые понятия:
• Безопасное поведение на дорогах
• Основные ситуации, приводящие к травмам на дороге.
• Навыки поведения на дороге и внутри транспортного средства.
• Персональная ответственность за свое поведение на дороге. Бытовой и уличный травматизм
• Бытовой и уличный травматизм
• Опасные факторы жилища, школы, улицы.
• Основные травмы и повреждения: ожоги, отморожения, электротравмы, острые предметы, падение с высоты, падение с велосипеда, падение на роликах, укусы животных, насекомых, змей.
• Первая помощь.
• Поведение в экстремальных ситуациях
• Модели поведения в экстремальных ситуациях.
• Анализ условий и выработка алгоритма поведения в экстремальных ситуациях.
• Практические действия в экстремальных ситуациях.

**Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг**Раздел помогает учащимся быстро и точно выбрать учреждение и специалиста, оказывающих медицинские услуги; научиться адекватным формам общения со специалистами, оказывающими медицинские услуги. В разделе обсуждаются вопросы обращения с лекарственными препаратами.
Раздел состоит из двух подразделов:
1. Выбор медицинских услуг.
2. Обращение с лекарственными препаратами.
Ключевые понятия:
• Выбор медицинских услуг
• Выбор специалиста и учреждения; обращение за экстренной и плановой медицинской помощью
• Поведение в медицинских учреждениях.
• Медицинское страхование.
• Альтернативная медицина. Реклама медицинских услуг. Шарлатанство.
• Обращение с лекарственными препаратами
• Приобретение лекарственных препаратов и обращение с ними. Домашняя аптечка.
• Побочные действия лекарственных веществ. Злоупотребления лекарственными веществами.
• Первая помощь при отравлении лекарственными веществами.

**Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ.**Этот раздел помогает учащимся понять причины и закономерности в употреблении психоактивных веществ, пути вовлечения в этот процесс, а также выработать стереотипы поведения в ситуациях употребления психоактивных веществ.
Ключевые понятия:
• Предупреждение употребления психоактивных веществ
• "Легальные" (алкоголь, табак) и "нелегальные (наркотики) психоактивные вещества.
• Социальная, групповая и индивидуальная психологическая, физическая зависимость.
• Способы совладания с жизненными проблемами как позитивная профилактика зависимостей
• Стандарты и нормы поведения учащихся по отношению к психоактивным веществам
• Стратегии и технологии противостояния употреблению психоактивных веществ.
• Индивидуальная ответственность за употребление психоактивных веществ.

***Список используемой литературы***

1. Журнал «Начальная школа», 2004 – 20010 годов выпуска

2. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса.- М.: Просвещение, 2007.

3. Гигиенические проблемы охраны здоровья населения. Материалы научно-практической конференции. Самара, 2009.

4. Развиваем руки - чтоб учиться и писать, и красиво рисовать. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: "Академия развития", 2004.

5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии (1-4 классы). Москва: "Вано", 2004.

6. Степанова О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

7. Здоровье наших детей.// Начальная школа, № 8,9 - 2004.

8. Эльконин Д.Б. Психология игры. - М., 2008.

9. Попов С.В. Валеология в школе и дома. (О физическом благополучии школьников) - СПб, Союз, 2007.

10. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2007.

11. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. М.: 2007.

12. Д. Кехо, Н Фишер «Сила разума для детей», г. Минск, ООО «Глобус», 2004г.