**4. Программа формирования экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни**

* 1. **Пояснительная записка**

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

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни  обучающихся на ступени начального общего образования являются:

         Закон Российской Федерации «Об образовании»;

         Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования; 2.4.2. 2821-10 « Санитарно-эпидемические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

         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.);

Программа формирования основ экологической культуры, ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени начального общего образования сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

     неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

        факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;

       активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;

         особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

***Цель программы***: охрана жизни, сохранение и укрепление здоровья, формирование навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьеформирующей среды; воспитание экологически целесообразного поведения.

***Задачи:***

* привести условия обучения в соответствие с санитарно-гигиеническими нормами;
* обеспечить благоприятный психологический и эмоциональный микроклимат в коллективе;
* оказывать психологическую помощь ребенку, способствующую сохранению его физического и психического здоровья;
* формировать здоровые взаимоотношения ребенка с окружающим миром;
* формировать представлений у детей о природе как среде жизнедеятельности человека, об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, о позитивных факторах, влияющих на здоровье  (научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;   сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;   сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;   дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх; обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки);
* формировать потребность проявлять активность в решении экологических проблем;
* развивать экологическое мышление;
* повышать психологическую и педагогическую грамотность родителей; изменить отношение родителей к проблемам сохранения здоровья детей;
* организовать мониторинг.

***Планируемые результаты***

* Соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
* соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения;
* полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях);
* рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
* сформированность основ экологической культуры;
* сформированность у школьников ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
* получение первоначального личного опыта здоровьесберегающей деятельности;
* углубление психолого-педагогической компетентности родителей; приобретение родителями знаний по формированию у детей ЗОЖ и стереотипов безопасного поведения;
* эффективная совместная работа педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.
* снижение показателя заболеваемости учащихся;
* уменьшение проявления детьми опасных форм поведения; развитие у детей навыков критического мышления и стереотипов позитивного поведения.
  1. **Направления реализации программы**

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

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся.  Школьное помещение соответствует санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В школе работает ***столовая,*** позволяющая организовывать горячие завтраки и обеды в урочное время.

 В школе работает спортивный зал, имеется спортивная площадка, оборудованные  необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём.

 В школе функционирует ***медицинский кабинет***.

Классы и школа эстетически оформлены.

 Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает ***квалифицированный состав специалистов***: преподаватели физической культуры, педагог - психолог, учитель – логопед, медицинская сестра.

**2.** **Реализация программы в урочной деятельности**

Программа формирования экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализована с помощью предметов учебно-методических комплектов «Начальная школа 21 века» и «Школа России».

УМК формируют установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни, закладывают основы экологической культуры. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми  проблем, связанных с проблемами экологии и путями их решения, безопасностью жизни,  укреплением собственного физического, нравственного и  духовного здоровья, активным отдыхом.

**В курсе «Окружающий мир» —** это разделы: «Здоровье и безопасность», «Мы и наше здоровье», «Наша безопасность», «Как устроен мир», «Путешествия» (и учебный проект «Путешествуем без опасности») и др. и темы: «Красная книга», «Почва нуждается в охране», «Заповедники», «Что вокруг нас может быть опасным?»,  «Зачем мы спим ночью?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?», «Почему в автомобиле и поезде нужно соблюдать правила безопасности?», «Почему на корабле и в самолете нужно соблюдать правила безопасности?» и др.

 При выполнении  упражнений на уроках русского языка учащиеся обсуждают вопросы внешнего облика ученика,  соблюдения правил перехода улицы, активного отдыха летом и зимой, на уроках литературного чтения читают произведения о родной природе, говорят о сохранении красоты природы.

На уроках математики решают арифметические задачи экологического содержания.

**В курсе «Технология»** при знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним.

**В курсе «Английский язык»**  в учебниках содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к природе, к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях. Учащиеся приобретают первоначальные представления о роли физической культуры, знакомятся с понятием «Олимпийские игры», с символами и талисманами летних и зимних Олимпийских игр.

**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.

1. **Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.**

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 учетом ***гигиенических норм и требований*** к орга­низации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях), к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

 В учебном процессе педагоги применяют методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся, учитывают индивидуальные особенности развития.

**4. Организация физкультурно-оздоровительной работы**

 Система физкультурно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Сложившаяся система включает:

* *полноценная работа с обучающимися всех  групп здоровья;*
* *рациональная организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;*
* *организация динамической паузы после 2 урока;*
* *организация вводной гимнастики, динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;*
* *организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;*
* *регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, походов и т.п.);*
* *Сотрудничество с ДЮСШ.*

**5. Организация воспитательной работы**

Воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование экологической культуры, ценности здоровья и здорового образа жизни, включает в себя: систему тематических классных часов, беседы, игровые тренинги, занятия в кружках, факультативные занятия, проведение досуговых мероприятий (конкурсы, викторины, праздники, экскурсии, походы и т.д.), проведение дней здоровья.

**6. Организация просветительской работы с родителями (законными представителями)**

Программа работы с родителями: лекции, беседы, консультации специалистов (медицинского работника школы, психолога, социального педагога и др.) по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей, профилактики вредных привычек; организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п.

**7. Оценка эффективности реализации программы**

Основные результаты реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.

Развиваемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области экологической культуры, здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы. На уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной природы, охраной и укреплением здоровья. Во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

* 1. **Организация работы (виды деятельности и формы занятий)**

***Работа с родителями***

1. ***Лекторий «Школа здоровья»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***1 класс*** | ***2 класс*** | ***3 класс*** | ***4 класс*** |
| * Физиология и психология младшего школьника. * Трудности адаптации первоклассников к школе.   Здоровье и личная гигиена.  Компьютер и здоровье.  Предупреждение детских неврозов   * . | Влияние режима дня на здоровье ребёнка.  Учите детей быть здоровыми.  Причины и последствия детской агрессивности. | Физическое воспитание в семье.  Внутрисемейные отношения и эмоциональное состояние ребёнка.  Активный отдых младших школьников. | Безопасность на каждый день.  Физиологические и психологические особенности детей 10-11 лет.  Разговор на трудную тему (профилактика вредных привычек). |

1. ***Совместные мероприятия***

* Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»
* Летние туристические походы
* Соревнования «Весёлые старты»

1. ***Выпуск памяток для родителей***

* Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий.
* Как сделать зарядку любимой привычкой ребёнка.
* Что делать родителям, чтобы помочь ребёнку не попасть в беду.
* Как сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью.
* Организация безопасного взаимодействия ребёнка с компьютером.
* Упражнения для тренировки зрения.
* Упражнения для коррекции плоскостопия.
* Упражнения для красивой осанки.
* Упражнения для глаз при работе с компьютером.
* Схема режима дня младших школьников.
* Правила поведения детей перед сном.

1. ***Встречи с социальным педагогом, психологом, медицинским работником.***
2. ***Выставки научно- методической литературы.***
3. ***Консультации психолога, социального педагога, медицинского работника.***

***Работа с учащимися***

1. ***Тематические классные часы***

***1 класс***

* Путешествие в страну здоровья.
* Солнце, воздух и вода.
* Берегите зубы.
* Забота о глазах.

***2 класс***

* Твой режим дня.
* Откуда берутся грязнули.
* Культура поведения за столом.
* Культура одежды.

***3 класс***

* Встречи со Стобедом («Как Стобед улитку проглотил», «Как Стобед сам себя наказал», «Как Стобед решил убить микробов, а заболел сам», «Стобед и золотая рыбка»)
* Как правильно делать уроки.
* Ты и твои эмоции.
* Закаливание организма.

***4 класс***

* Профилактика простудных заболеваний.
* Береги здоровье смолоду.
* Вредные привычки.
* Позитивные и негативные эмоции.
* Умеешь ли ты правильно отдыхать.

1. ***Беседы***

* Безопасность в быту.
* Правила пожарной безопасности.
* Как не попасть в беду.
* Безопасность на дороге.
* Безопасность на водоёме.
* 01, 02, 03.
* Как помочь природе убрать наш мусор.
* Выезд на пикник – праздник для человека и беда для природы?

1. ***Тренинговые занятия по формированию эмоционально-волевой регуляции***
2. ***Работа по программе «Разговор о правильном питании»*** (2- 3 классы, авторы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова)
3. ***Работа по программе «Две недели в лагере здоровья»*** (4 класс, авторы М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова)
4. ***Работа по программе «Все цвета, кроме чёрного»*** (2- 4 классы, авторы М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова)
5. ***Внеурочная деятельность*** (кружки «Моя первая экология», «Доктор Здоровье», «Румяные щёчки», спортивная секция общей физической подготовки, вокально-танцевальный коллектив «Разноцветные веснушки»)
6. ***Участие в конкурсах:*** конкурсы рисунков (***«***Я за здоровый образ жизни», «Безопасность на воде», «Безопасное движение», «Нет - вредным привычкам!», «Правильное питание», «Береги природу», «Наш край», «Наш мир» и др.), конкурсы проектов («Дорога в школу», «Как сохранить здоровье», «Экономия воды», «Влияние загрязнения окружающей среды на рост растений» и др.), конкурсы сочинений.
7. ***Организация занятий в спортивных секциях*** (футбол, волейбол, плавание, настольный теннис, шахматы, лыжная подготовка)
8. ***Организация физической активности*** (3 урока физической культуры в неделю, ежедневная вводная гимнастика до уроков, физминутки на уроках, дыхательная и артикуляционная гимнастики на уроках, организация ролевых и подвижных дидактических игр на уроках, динамические паузы, игровые перемены, подвижные игры на воздухе, экскурсии)
9. ***Интересные встречи*** (с тренерами, спортсменами, работниками ГИБДД, медицинскими работниками, социальным педагогом, психологом, работниками лесхоза)
10. ***Спортивные соревнования.***
11. ***Дни здоровья.***
12. ***Тематические недели*** (неделя экологии, неделя здоровья, неделя психологии)
13. ***Библиотечные тематические уроки*** («Природа Новосибирской области», «Красная книга Новосибирской области», «Заповедники Новосибирской области», «Птицы родного края», «Кто в лесу живёт, что в лесу растёт» и др.)
14. ***Акции («***Школьный двор», «Чистый класс», «Школьный цветник», «Покормите птиц зимой» и др.)
15. ***Досуговые мероприятия*** (викторины, КВНы, конкурсные программы, праздники, экскурсии, походы и др.)
16. ***Выпуск памяток***

* Упражнения для глаз.
* Упражнения для профилактики нарушения зрения.
* Гимнастика для артикуляционного аппарата.
* Правила безопасного обращения с электроприборами.
* Правила личной безопасности в доме.
* Правила личной безопасности на улице.
* Как не стать жертвой преступника.
* Как вести себя в лесу. (и др.)
  1. **Критерии, показатели эффективности деятельности образовательного учреждения в части формирования здорового и безопасного образа жизни и экологической культуры обучающихся.**

1. Достижение планируемых результатов программы.
2. Взаимодействие всех участников образовательного процесса по проблемам формирования здорового и безопасного образа жизни и экологической культуры.
3. Использование сформированных компетенций в повседневной жизни.
4. Рост удовлетвореннности качеством образовательного процесса.
   1. **Мониторинг достижения планируемых результатов по формированию экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни**

**Инструментарий мониторинга**: анкеты; тестирование; опросы; наблюдения; диагностические методики; комплексная оценка состояния здоровья (проводит медработник); ведение паспорта здоровья; оценка функционального состояния и уровня физической подготовленности (проводит учитель физической культуры); оценка уровня социально-психологической адаптации к школе, оценка уровня тревожности (проводит педагог-психолог); анализ данных медицинских осмотров; анализ данных по сезонной заболеваемости, по распространённости астенических состояний и вегетативных нарушений, по группам здоровья, по школьному травматизму; проверка гигиенического состояния школы перед началом учебного года; контроль учебной нагрузки при организации образовательного процесса; контроль соблюдения санитарно-гигиенических требований.

1. ***Анкеты:*** «Хорошо ли ребёнку в школе», «Самочувствие школьника и физминутки», «Режим дня», «Изучение удовлетворённости родителей дозировкой домашних заданий», «Изучение мнения родителей о влиянии школьного режима дня на здоровье школьника», «Изучение удовлетворённости родителей учебной нагрузкой ребёнка», «Я и природа» и др.
2. ***Диагностические методики:*** «Градусник», «Настроение», «Солнце, тучка, дождик», Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса, Самооценка школьных ситуаций Кондаша, Шкала тревожности Сирса и др.
3. ***Тесты:*** «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым», «В хорошей ли вы форме?», «Знаете ли вы, как обезопасить свою жизнь и здоровье?», тест-анкета ориентировочной оценки риска нарушений здоровья учащегося, тест- анкета для ориентировочной оценки риска нарушений зрения, тест–анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья и др.
4. ***Опросы:*** отношение к своему здоровью, отношение к здоровому образу жизни, ценностные установки, отношение к природе и др.