

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«ООШ им.генерала Ахмада Рамзи с.Алхан»

Утверждаю  
Директор школы  
Т.В.Гойтемирова  
от 28.08.2023г.

# "Ступеньки к здоровью"

Программа по формированию культуры здорового и  
безопасного образа жизни

Составили:  
Джамуева М.И  
Мусаева С.А.  
Ильсова К.Д.  
учителя начальных классов

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Основные направления реализации программы
4. Организация физкультурно-оздоровительной работы
5. Организация информационно-просветительской работы
6. Содержание программы.
7. Планируемые результаты
8. Оценка эффективности реализации программы
9. Примерное программное содержание по классам
10. Деятельность по реализации программы
11. Литература

## Пояснительная записка

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.

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;
  - 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);
  - Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования (письмо Минобразования РФ от 26.06.2003 г. № 23-51-513/16);
  - Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ (письмо Минобразования РФ от 28.04.2003 № 13-51-86/13);
  - О мерах по улучшению охраны здоровья детей в РФ (приказа Минобразования, Минздравоохранения РФ от 31.05.2002 № 176/2017);
  - 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.);
  - Концепция УМК «Школа России».

Программа формирования 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;
- 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 и задачи программы.**

**Цель:** создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

#### **Задачи:**

- формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;
- формирование установки на использование здорового питания;
- формирование представления о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения;
- формирование потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

### **Основные направления реализации программы**

В числе приоритетных направлений выделены:

#### **1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры.**

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Школьные помещения соответствуют 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, имеется спортивный зал, спортивная площадка.

#### **2. Рациональная организация образовательного процесса**

В урочной деятельности Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами реализуется **УМК «Школа России»**. Система учебников «Школа России» формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы (*приложение 1*).

Развитию мотивации к творческому труду, работе на результат служат материалы рубрики «Наши проекты», представленной в учебниках 1-4 классов по математике, русскому языку, литературному чтению, окружающему миру, а также материал для организации проектной деятельности в учебниках технологии, информатики. Содержание материала рубрики «Наши проекты» способствует организации проектной деятельности, как на уроке, так и во внеурочной работе.

Организация образовательного процесса строится с учетом гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (контроль объёма д.з., экспертиза СЭН расписания уроков).

В образовательном процессе применяются здоровьесформирующие технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности. При обучении педагогами применяются методы, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся. В школе соблюдаются все требования к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

### **Организация физкультурно-оздоровительной работы**

Система физкультурно-оздоровительной работы направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития. Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися на уроках физкультуры;
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- целенаправленная работа по антитеррористической защищенности учащихся (учения по эвакуации при возникновении пожаров, чрезвычайных ситуаций);
- организацию занятий по лечебной физкультуре;
- организацию динамических пауз на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, походов);
- организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

### **Организация информационно-просветительской работы**

Складывающаяся система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

- проведение родительских лекториев по проблемам адаптации детей на разных возрастных этапах, родительских собраний по результатам обследований;
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;
- оформленные информационные стенды: «Безопасность дорожного движения», «По пожарной безопасности»;
- представление на школьном сайте рекомендаций для родителей по сохранению детского здоровья;
- проведение развивающих занятий психолога в начальной школе;
- проведение педагогических семинаров по проблемам здоровья и развития учащихся;
- использование наглядной агитации: выпуск стенгазет, оформление уголков здоровья в классных комнатах и др.

## Содержание программы.

Основополагающие приоритеты Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни следующие:

Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с обучающимися. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие.

Двигательные способности ребенка, функциональные возможности организма развиваются в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий на основе принципа учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Общеметодические принципы — это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий.

Принцип сознательности и активности — нацеливает на формирование у младших школьников устойчивого интереса к познавательной деятельности.

Принцип активности — предполагает у учащихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип наглядности — обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

Большое внимание уделяется принципу всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка.

Принцип активного обучения, заключающийся в повсеместном использовании активных форм и методов обучения (обучение в парах, групповая работа, игровые технологии и др.).

Принцип связи теории с практикой призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Гимнастика перед занятиями (утренняя физзарядка), которой начинается образовательный процесс в школе.

Учитель, принимая во внимание климатические условия, проводит физические занятия на открытом воздухе, которые повышают работоспособность, содействуют общему закаливанию организма. Постоянными являются также динамические паузы на уроках, во время которых выполняется несколько упражнений, предупреждающих или уменьшающих переутомление. Смена деятельности помогает поддерживать высокую работоспособность.

Применение в образовательном процессе разнообразных форм (групповых, индивидуальных и массовых). В начальной школе особая роль принадлежит массовым формам. Они дают возможность организовать внеклассное занятие, в подготовке и проведении которого принимает участие весь классный коллектив.

Совместная деятельность вовлекает учащихся в социально- ценностные отношения. Не менее важным является и то, что, участвуя в общем деле, младшие школьники учатся радоваться успехам друзей, огорчаться из-за их неудач, приходить на помощь тем, кто нуждается в нём. Дети сближаются, лучше узнают друг друга; общее дело сплачивает коллектив, создаёт атмосферу творчества, увлечённости, эмоционального комфорта и т.д.

Формы организации внеклассной спортивно-массовой работы в школе: спортивные праздники и соревнования; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьного дня: гимнастика до занятий, динамические паузы на уроках, игры и физкультурные упражнения на переменах развивают двигательную активность детей, формируют у обучающихся гигиенические умения, навыки и полезные привычки.

#### **Планируемые результаты:**

- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Развитие физического потенциала школьников;
- Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- Повышение приоритета здорового образа жизни;
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- Повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- Сформированность системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- Стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- Сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- Рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- Высокий уровень сплочения детского коллектива;
- Активное участие родителей в делах класса;
- Способность выпускника начальной школы соблюдать правила ЗОЖ.

### **Оценка эффективности реализации программы**

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

Развиваемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы, в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья; анкеты для родителей «Здоровье ребенка», «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»; для учащихся «Значимость здоровья в системе ценностей», «Сформированность навыков личной гигиены»).

Данная программа включает в себя пять направлений:

- проведение классных часов;
- проведение бесед с учащимися;

- работа с родителями;
- социальное партнерство с другими учреждениями;
- организация и проведение спортивных праздников, дней здоровья.

Тематика классных часов и бесед с учащимися подобрана в соответствии с психофизиологическим развитием детей на каждом этапе обучения младших школьников (1, 2, 3, 4 классы). Особое внимание в программе уделяется периоду адаптации первоклассников. Тематика классных часов, бесед и родительских собраний подобрана таким образом, чтобы помочь ребёнку успешно адаптироваться. Классные часы и беседы построены в форме различных игр, КВНов, праздников, викторин и т.п. Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, большое внимание уделяется самостоятельности и поисковой активности детей.

Работа с родителями строится параллельно тематике классных часов и бесед в классе и делится на следующие направления:

- 1 - изучение семей обучающихся, их воспитательного потенциала;
- 2 - привлечение родителей как равноправных участников к учебно-воспитательному процессу;
- 3 - помощь родителям в их психолого-педагогическом самообразовании;
- 4 - коррекция воспитательной деятельности семей с разным типом семейного неблагополучия.

### **Примерное программное содержание по классам**

Ступень образования	содержательные линии
Предшкольная	Овладение основными культурно – гигиеническими навыками, я умею, я могу, сам себе я помогу, навыки самообслуживания, какая польза от прогулок, зачем нам нужно быть здоровым, спорт в моей жизни
1 класс	Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью правильный режим дня, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух, спорт в моей жизни
2 класс	Мы за здоровый образ жизни, особенности физиологического и психологического здоровья мальчиков и девочек, основные способы закаливания, спорт в моей жизни, в моей семье, правила безопасного поведения.
3 класс	Осознанно о правильном и здоровом питании, витамины в моей жизни, правила оказания первой медицинской



	помощи, правила безопасного поведения.
4 класс	Спорт в моей жизни, нет вредным привычкам, роль физкультуры и спорта в формировании правильной осанки, мышечной системы, иммунитета, быть здоровым – это здорово!

## **Деятельность по реализации программы**

### **1 класс**

#### **Классные часы, беседы:**

Знакомьтесь, школа ....

Учимся быть школьниками.

Поговорим о правилах школьной жизни.

Страна Чувств.

Давай знакомиться.

Знай и соблюдай эти правила (дорожная азбука).

Посвящение в ученики.

Словарь добрых дел и слов.

В гостях у Мойдодыра.

О ленивице и радивице.

Как приобрести друга.

Гигиена тела (полости рта).

Что такое правильное питание.

#### **Работа с родителями:**

Первые дни ребёнка в школе (советы психолога, школьного врача, учителя).

Встреча взрослого и ребёнка (круглый стол, посвященный трудностям адаптационного периода).

О времени, детях и себе (результаты адаптационного периода).

Посеешь привычку – пожнёшь характер.

Гиперактивный ребёнок в школе.

### **2 класс**

#### **Классные часы, беседы:**

Ежели вы вежливы.

Рассказ моего портфеля.

Человек и природа.

Пусть всегда будет мир.

Это я умею.

Если я - мальчик, если я - девочка.

Культура режима и распорядка дня.

Чувства, настроение, эмоции.

“Хорошие” и “плохие” микробы.

Режим питания.

Безопасное поведение на дорогах.

Профилактика инфекционных заболеваний.

Правила семейного общения.

### **Работа с родителями:**

Как помочь младшим школьникам в обучении (для родителей, дети которых имеют трудности в обучении).

Воспитание сознательной дисциплины (советы психолога).

Как помочь ребёнку справиться с эмоциями (советы психолога, учителя).

Наши ошибки в воспитании детей.

### **3 класс**

#### **Классные часы, беседы:**

Город вежливых ребят.

Кто объяснит, что значит красота?

Удивительный мир книги.

Большая страна и маленькая родина.

Память народа – памятные даты.

Дорога к доброму здоровью.

Какой я? Путь к успеху.

Помощь родителям.

Рост и развитие человека.

Уход за зубами.

Сон – наиболее эффективный отдых.

Традиции приема пищи в разных странах.

Семья и твои обязанности.

#### **Работа с родителями:**

Семья: здоровый образ жизни.

Здесь мало услышать, здесь вслушаться надо (беседа психолога, школьного врача).

О “грязных” словах и жаргонизмах.

Выполняем домашнее задание (советы психолога).

### **4 класс**

#### **Классные часы, беседы:**

“Волшебный стул”. Присмотрись к другу.

Я рисую этот мир.

У нас в гостях театр.

Что такое экология?

Этот день Победы.

Мои обязанности в классе.

Семья и твои обязанности.

Что такое деньги?

Гигиена труда и отдыха.

Что значит “инфекционное” заболевание.

Как происходит пищеварение.

Любовь и дружба в семье.

Что такое этикет, его основные нормы.

#### **Работа с родителями:**

Влияние семейных отношений на воспитание нравственности.

Конструктивное поведение родителей в конфликтной ситуации.

Родители – лучшие друзья и помощники.

Формирование здорового образа жизни в процессе взаимодействия учебного учреждения и семьи.

### **Творческие конкурсы:**

- рисунков «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Мы здоровыми растем», «Физкуль-ура!»;
- поделок «Золотые руки не знают скуки»;
- фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»;
- стихов на заданные рифмы «От простой воды и мыла у микробов тают силы», «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»;
- сказок «О значимости здорового образа жизни», «В здоровом теле здоровый дух».

## **Спортивные мероприятия**

### Сентябрь

Спортивный праздник «День здоровья»

### Октябрь

Фестиваль игровых программ «Непоседа»

### Ноябрь

конкурс «Дети за безопасность на дорогах»

### Декабрь

Открытие зимнего сезона.

### Январь

Соревнования на катке

### Февраль

Соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»

Веселые старты

### Март

Соревнования по минифутболу

### Апрель

Легкоатлетический кросс

### Май

Эстафета

### **Праздники здоровья**

*1-й класс* – «Друзья Мойдодыра» (утренник).

*2-й класс* – «С режимом дня друзья!» (устный журнал).

*3-й класс* – «Парад увлечений» (форум).

*4-й класс* – «Нет вредным привычкам!» (марафон).

**Работа «Клуба интересных встреч»** (в организации и проведении занятий задействованы родители, медицинский работник, специалисты различных профессий).

*1-й год*

1. Береги свои зубы. (Врач)
2. Первая помощь при обморожении. (Школьная медсестра)
3. Внимание, клещ! (Медсестра)

*2-й год*

1. Профилактика детского травматизма. Операция «Внимание: дети!» (Инспектор ГИБДД)
2. Если дружишь с физкультурой. (Тренер ДЮСШ)
3. Профилактика простудных заболеваний. (Медсестра)
4. Витамины вокруг нас. (Врач-педиатр)

*3-й год*

1. Профилактика эмоциональных стрессов (обидчивость, страх, раздражительность). (Психолог)
2. В мире прекрасного (Преподаватель ДМШ)

*4-й год*

1. Береги здоровье смолоду! (Детский врач)
2. Профилактика алкоголизма и табакокурения. (психолог)
3. Профилактика наркомании (ИДН)
4. Как быть другом. (Психолог)

### ***Экскурсии***

*1-й год* – «По безопасному маршруту в детскую библиотеку, в ДМШ»;

*2-й год* - в аптеку, в пожарную часть;

*3-й год* – в районный музей;

*4-й год* – в церковь.

## Приложение

**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»), «Чему учит экономика» и др. и темы: «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?».

При выполнении упражнений на уроках русского языка учащиеся обсуждают вопросы внешнего облика ученика, соблюдения правил перехода улицы, активного отдыха летом и зимой.

Формированию бережного отношения к материальным и духовным ценностям России и мира способствуют разделы, темы учебников, художественные тексты, упражнения, задачи, иллюстративный и фотоматериал с вопросами для последующего обсуждения.

**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 «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.

Развитию мотивации к творческому труду, работе на результат служат материалы рубрики «Наши проекты», представленной в учебниках 1-4 классов **по математике, русскому языку, литературному чтению, окружающему миру**, а также материал для организации проектной деятельности в учебниках **технологии, иностранных языков, информатики**.

## Литература

1. Архарова Л.И. «Сценарии праздников», Москва, Центр «Педагогический поиск», 2005
2. Гинзбург Ф.В. «Детский загородный лагерь», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005
3. Гальцова Е.А. «Спортивный серпантин», Волгоград, «Учитель», 2007
4. Воронова Е.А. «Здоровый образ жизни в современной школе», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2007
5. Дик Н.Ф. «Классные часы и родительские собрания», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003
6. Максименко Н.А. «Спутник классного руководителя», Волгоград, «Учитель», 2007
- Пашнина В.М. «Праздник хорошего настроения», Ярославль, Академия развития, 2006
7. Савинова С.В. «Ах, лето!», Волгоград, «Учитель», 2003
8. Степанова Е.Н. «Калейдоскоп родительских собраний», Москва, «Сфера», 2003
9. Шин С.А. «Сценарии школьных праздников», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2002
10. Яровая Л.Н. «Внеклассные мероприятия», Москва, «Вако», 2005