

Конкурс «Школа здоровья Санкт-Петербурга»

**Номинация конкурса «Общеобразовательные
учреждения»**



ПРОГРАММА

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

**Государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения средней общеобразовательной школы № 436
Петродворцового района Санкт-Петербурга**

ПРОГРАММА

формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 436 Петродворцового района Санкт-Петербурга

(с изменениями и дополнениями: принята Педагогическим советом школы № 436, протокол от 30.08.2016 № 1, утверждена приказом от 30.08.2016 № 124, изменения принятии Педагогическим советом, протокол от 30.08.2017 № 1, утверждены приказом от 30.08.2017 № 180)

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни в соответствии с определением ФГОС — комплексная программа формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентировок норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как гражданственность, здоровье, природа, экологическая культура, безопасность человека и государства. Программа направлена на развитие мотивации и готовности обучающихся действовать предусмотрительно, осознанно придерживаться здорового безопасного образа жизни, ценить природу как источник духовного развития, информации, красоты, здоровья, материального благополучия.

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни при получении общего образования сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные экологические, социальные и экономические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных организациях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, 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 (необходимость лежать в постели, болезненные уколы).

Наиболее эффективным путём формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является направляемая и организуемая взрослыми самостоятельная работа школьников, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательной организации, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Однако только знание основ здорового образа жизни обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и образовательной организации.

При выборе стратегии реализации настоящей программы необходимо учитывать психологические и психофизиологические характеристики детей, опираться на зону актуального развития. Необходимо исходить из того, что формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательной организации, требующий соответствующей экологически безопасной, здоровьесберегающей организации всей жизни образовательной организации, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, организации рационального питания.

Одним из компонентов формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся является просветительская работа с их родителями (законными представителями), привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы школы по охране здоровья обучающихся.

Цель программы

Разработка программы формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация всей работы по её реализации должны строиться на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

Основная **цель** настоящей программы – сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Задачи программы:

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;
- научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе 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;
- сформировать навыки позитивного общения;
- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Основные направления программы

На этапе начальной школы на первое место в урочной и внеурочной деятельности выдвигается опыт применения формируемых усилиями всех учебных предметов универсальных учебных действий, ценностных ориентаций и оценочных умений, социальных норм поведения, направленных на сохранение здоровья и обеспечение безопасности человека.

Основные виды деятельности обучающихся: учебная, учебно-исследовательская, образно-познавательная, игровая, рефлексивно-оценочная, регулятивная, креативная, общественно полезная.

Формируемые ценности: здоровье.

Основные формы организации внеурочной деятельности: развивающие ситуации игрового и учебного типа.

Системная работа по формированию здорового и безопасного образа жизни может быть организована по следующим **направлениям**:

- создание безопасной, здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации;
- организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся;
- организация физкультурно-оздоровительной работы;
- реализация дополнительных образовательных программ;
- организация работы с родителями (законными представителями).

Создание безопасной, здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации

В школе созданы необходимые условия для сбережения здоровья обучающихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. В кабинетах начальной школы используется нетрадиционная расстановка мебели в соответствии с требованиями педагогического процесса: каждый обучающийся сидит за индивидуальной партой, парты расставляются в соответствии с формами проведения урока, требованиями педагогического процесса.

В школе работает **столовая**, позволяющая организовывать горячие завтраки и обеды в урочное время (с понедельника по пятницу). Также организована работа буфета, в котором можно приобрести горячую выпечку, кондитерские изделия, воду и соки. Для организации питания по результатам конкурсного отбора заключен договор о сотрудничестве между школой и Обществом с ограниченной ответственностью «Кавалер». Ежедневное меню рационов горячего питания комплектуется с учетом санитарно-гигиенических требований и медико-биологических рекомендаций и утверждается в установленном порядке; своевременно проводятся обязательные медицинские и профилактические осмотры работников пищеблока; обеспечивается наличие необходимой технологической и нормативной документации (технологические и технико-технологические карты, калькуляционные карточки, санитарные правила и др.), столовой посуды в соответствии с установленными нормами, санитарной спецодежды, моющих и дезинфицирующих средств в необходимых для обеспечения социального питания количествах, а также осуществляется производственно-технологический контроль.

Питание, включающее завтрак и обед для обучающихся 1-4 классов, завтрак и обед или комплексный обед (по выбору родителей (законных представителей) для остальных обучающихся с компенсацией за счет средств бюджета Санкт-Петербурга 100 процентов его стоимости в течение учебного дня предоставляется:

1. обучающимся из числа малообеспеченных семей;

2. обучающимся из числа многодетных семей;
3. детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей;
4. детям-инвалидам

В школе работают оснащенные *спортивный зал*, имеется школьный стадион, оборудованные необходимым оборудованием и инвентарём.

В школе ежедневно работает *медицинский кабинет*.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает *квалифицированный состав специалистов*: учителя физической культуры; по договору с Санкт-Петербургским государственным бюджетным учреждением здравоохранения «Городская поликлиника №122» - медицинская сестра, врач. Для осуществления деятельности по формированию условий для оптимального развития и воспитания детей, раннего выявления детей, имеющих трудности в развитии, обучении, школьной и социальной адаптации школой ежегодно заключается договор-соглашение с ГБУ ДО ЦППМСП Петродворцового района Санкт-Петербурга «Доверие».

Организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся 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).

В учебном процессе педагоги применяют методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся. Используемые в школе учебно-методические комплексы содержат материал для регулярного проведения учеником самооценки результатов собственных достижений на разных этапах обучения: в результате работы на конкретном уроке, в результате изучения темы или раздела, в результате обучения в том или ином классе. Система заданий направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий. Содержание учебников имеет культурологический, этический и личностно ориентированный характер и обеспечивает возможность понимания школьниками

основных правил поведения в обществе на основе традиционных духовных идеалов и нравственных норм. Достижению указанных личностных результатов способствует тесная связь изучаемого материала с повседневной жизнью ребенка, с реальными проблемами окружающего мира, материал о правах ребенка, о государственных и семейных праздниках и знаменательных датах. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребенка в природном и социальном окружении.

В школе строго соблюдаются все требования к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств. В школе два компьютерных класса, по 12 посадочных мест в каждом. Оборудование кабинетов информатики соответствует гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. В учебных кабинетах для работы используется компьютер учителя, мультимедийные проекторы для обеспечения наглядности.

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках

| Классы | Непрерывная длительность (мин.), не более | | | | | |
|--------|---|----------------------|---|---|---------------------------|---------------------------------------|
| | Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения | Просмотр телепередач | Просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения | Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой | Прослушивание аудиозаписи | Прослушивание аудиозаписи в наушниках |
| 1 - 2 | 10 | 15 | 15 | 15 | 20 | 10 |
| 3 - 4 | 15 | 20 | 20 | 15 | 20 | 15 |
| 5 - 7 | 20 | 25 | 25 | 20 | 25 | 20 |
| 8 - 11 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 25 |

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности **индивидуальные особенности развития обучающихся**: темпа развития и темп деятельности. В используемой в школе системе учебников «Перспектива» учтены психологические и возрастные особенности младших школьников, различные учебные возможности детей. В этой связи и для достижения указанных личностных результатов в учебниках всех предметных линий представлены разнообразные упражнения, задачи и задания, обучающие игры, ребусы, загадки, которые сопровождаются красочными иллюстрациями, способствующими повышению мотивации обучающихся, учитывающими переход детей младшего школьного возраста от игровой деятельности (ведущего вида деятельности в дошкольном возрасте) к учебной. При организации учебного процесса

учитываются рекомендации медицинских работников (номер парты для каждого ученика, физические и психофизиологические нагрузки обучающихся, группы здоровья); учителями используются различные формы дифференцированного обучения (разноуровневая дифференциация обучения; применение заданий разной степени сложности; оказание различной помощи обучающимся при выполнении заданий; индивидуальные консультации учителей-предметников).

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:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья;
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;
- организацию динамической паузы для обучающихся 1-х классов;
- организацию физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- проведение утренней гимнастики;
- проведение Часов здоровья в группах продленного дня;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад).

Обучающиеся школы занимаются в спортивных секциях СПб ГБОУ ДОД Петродворцового района Санкт-Петербурга Детско-юношеской спортивной школы «МАНЕЖ», физкультурно-оздоровительном комплексе (ФОК) «Газпром», Государственном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей Детско-юношеском центре Петродворцового района Санкт-Петербурга «Петергоф», Государственном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей Доме детского творчества Петродворцового района Санкт-Петербурга «Ораниенбаум».

Реализация дополнительных образовательных программ

В школе созданы и реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни:

- организация внеурочной деятельности (кружок «Аэробика», «Подвижные игры»)
- в рамках работы Отделения дополнительного образования детей организация секций: «Мини-футбол», «Фитнес», «Баскетбол», «ОФП».

Организация работы с родителями (законными представителями)

Складывающаяся система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний. Родительская общественность совместно со школой участвует в проведении внеклассных и общешкольных мероприятий по формированию здорового образа жизни, содействует в проведении тематических классных часов и бесед, совместных спортивных мероприятиях, осуществляет контроль за качеством питания в школьной столовой, участвует в проведении педсоветов, заседаний профилактического совета школы.

Этапы организации работы образовательной организации по реализации программы

Работа образовательной организации по реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни может быть реализована в два этапа.

Первый этап — анализ состояния и планирование работы образовательной организации 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;
- организации проводимой и необходимой для реализации программы просветительской работы образовательной организации с обучающимися и родителями (законными представителями);
- выделению приоритетов в работе образовательной организации с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся.

Второй этап — организация просветительской, учебно-воспитательной и методической работы образовательной организации по данному направлению.

Эффективность реализации этого направления зависит от деятельности каждого педагога.

Наиболее эффективный путь формирования ценности здоровья, здорового образа жизни – самостоятельная работа обучающихся, направляемая и организуемая взрослыми:

учителями, воспитателями, психологами, взрослыми в семье. Самостоятельная работа способствует активной и успешной социализации школьника, развивает способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Виды учебной деятельности, используемые в урочной и внеурочной деятельности: ролевые игры, проблемно-ценностное и досуговое общение, проектная деятельность, социально-творческая и общественно полезная практика.

Формы учебной деятельности, используемые при реализации программы: исследовательская работа во время прогулок, в музее, деятельность классной или школьной газеты по проблемам здоровья или охраны природы, минипроекты, дискуссионный клуб, ролевые ситуационные игры, практикум-тренинг, спортивные игры, дни здоровья.

Оценка эффективности реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости обучающихся, результативность распространения опыта участниками образовательных отношений, участия в конкурсах, соревнованиях. Мониторинг динамики сезонных заболеваний, травматизма, результативности распространения опыта участниками образовательных отношений, участия в конкурсах, соревнованиях проводится заместителями директора по учебно-воспитательной работе, мониторинг групп здоровья обучающихся, хронических заболеваний проводится медицинскими работниками Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Городская поликлиника №122», специалистами ГБУ ДО ЦППМСП Петродворцового района Санкт-Петербурга «Доверие» проводится мониторинг в рамках реализации программы «Преемственность в образовании».

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

Сроки реализации программы

Программа предполагает реализацию за 2016 – 2020 годы.