

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Комплексный реабилитационно - образовательный центр для детей с  
нарушениями слуха и зрения».

Утверждаю

Директор

 М.М.Карсанова

«»  2021г



# Программа

## формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

на 2020-2021 г.г.

## ***Пояснительная записка***

Обучение - самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на здоровье школьников. Интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, раннее начало систематического обучения привело к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. Важно не только сохранить здоровье в процессе обучения, но и научить детей заботиться о нем: формировать установки на здоровый образ жизни; формировать нетерпимость и умение противодействовать действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

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-правовая и документальная основа Программы***

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего и среднего общего образования;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
- Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001 «Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы»;
- Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999 «О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе»;
- Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002 «Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе»;
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Программа 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;
- 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;
- 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.

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

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять 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 (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

### ***Направления реализации программы.***

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

В здании ГБОУ «Комплексный реабилитационно - образовательный центр для детей с нарушениями слуха и зрения» созданы необходимые условия для сохранения здоровья учащихся. Школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В школе работает столовая. Питание детей осуществляется в следующем режиме: 8-00 завтрак, 11-00 второй завтрак, 13-30 обед, 18-40 ужин 20-00 второй ужин. Пятиразовое питание для детей с круглосуточным пребыванием ( 20 чел) и двух разовое для остальных обучающихся.

В школе работают: спортивный зал, оборудованный необходимым игровым и спортивным инвентарём.

В школе работает медицинский кабинет, изолятор, процедурная ,стоматологический кабинет (осмотр 2 раза в год).

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает квалифицированный состав специалистов:

№	Специалист	ФИО	Квалификационная категория
1.	Социальный педагог	Дауева А.П.	высшая
2.	Педагог-психолог	Дагуева Л.	высшая
3.	Учитель физической культуры, ЛФК	Седых И.А. Ясишвили Т.П.	высшая высшая
4.	Школьный врач	Цакоева Т	
5.	Медсестра	Мисостова М..	

## **2. 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 объединениях дополнительного образования).

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

В школе строго соблюдаются все требования к использованию технических средств обучения.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности индивидуальные особенности развития учащихся: темпы развития и темпы деятельности.

## **3. 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 (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования ;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивного объединения дополнительного образования и создание условий для его эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий («Дни здоровья», «Весёлые старты», соревнования).

#### **4. Просветительская работа с родителями (законными представителями).**

Система работы с родителями включает:

- проведение соответствующих бесед, лекций, круглых столов и т. п.;
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований («Папа, мама, я – спортивная семья»);
- создание уголка здоровья доступного для родителей в учебных кабинетах и рекреациях.

#### ***Мероприятия по реализации Программы в период 2020-2021 гг.***

<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Сроки исполнения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>I. Подготовка педагогических кадров</b>			
1.	Участие в обучающих семинарах, проводимых органами управления образованием региона	По мере проведения	Администрация, руководитель МО учителей
2.	Обучение классных руководителей основным гигиеническим критериям рациональной организации урока.	Ежемесячно	Администрация, школьный врач
3.	Оказание методической помощи при разработке и проведении мероприятий, связанных с пропагандой ЗОЖ и первичной профилактикой наркомании и ВИЧ-инфекции.	В течение года	Администрация, руководитель МО учителей, педагог-психолог, школьный врач
<b>II. Развитие материально-технической базы здоровьесберегающей образовательной среды</b>			
1.	Составление акта о приемке образовательного учреждения	Август	Завхоз
2.	Приобретение современного спортивного оборудования	В течение года	Завхоз
<b>III. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности учащихся</b>			
1.	Составление расписания уроков, занятий объединений доп. образования	Сентябрь, январь	Администрация

2.	Проведение мероприятий по соблюдению санитарно-гигиенических норм и правил.	В течение года	Администрация, классные рукоадители
3.	Реализация индивидуальных образовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья	В течение года	Администрация

#### **IV. Воспитание культуры здоровья участников образовательного процесса**

1.	Приобретение познаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья (в ходе уроков физической культуры, бесед, просмотра учебных фильмов, в системе внеклассных мероприятий, включая встречи со спортсменами, тренерами, представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью)	В течение года	Администрация, классные руководители, воспитатели, педагоги доп.образования
2.	Интеграция вопросов, связанных с воспитанием культуры здоровья, в преподавание базисных учебных дисциплин	В течение года.	Учителя
3.	Просветительская работа с родителями (лекции, беседы, индивидуальные консультации и т.п.)	В течение года	Администрация, классные руководители, воспитатели

#### **V. Создание условий для обеспечения безопасного здоровьесберегающего процесса**

1.	Соблюдение санитарно-гигиенических требований, санитарно-гигиенического состояния во всех учебных помещения согласно санитарным правилам и нормам СанПиН 2.4.2 1178-02 от 28.11.2002 № 49	Ежегодно	Администрация
----	---	----------	---------------

2.	Обеспечение постоянного контроля состояния травмоопасных кабинетов, мастерских, спортивного зала, исправность электрических розеток, наличие аптечек, инструкции и журналов по охране труда	Ежегодно	Администрация
3.	Проведение занятий с обучающимися, педагогическими, техническими работниками и другим обслуживающим персоналом по изучению правил обеспечения безопасности; проведение тренингов по действиям в чрезвычайных ситуациях	Ежегодно	Администрация
4.	Отработка действий коллектива школы в чрезвычайных ситуациях	Ежегодно	Администрация, классные руководители

#### **УІ. Развитие физической и двигательной активности учащихся**

1.	Проведение динамических пауз для предупреждения преждевременного умственного утомления и профилактики нарушений зрения, осанки и возникновения застойных явлений в кровообращении и дыхании	Ежедневно	Учителя начальной школы
2.	Мониторинг уровня и состояния здоровья для выявления учащихся групп риска и прогноза заболеваемости	Постоянно	Классные руководители, врач, медсестра

#### **УІІ. Использование воспитательного потенциала урочной и внеурочной деятельности**

1.	Планирование как отдельного направления в планах ВР классных коллективов работы по формированию здоровьесберегающей среды в школе.	При планировании работы на год	Администрация, учителя начальной школы
2.	Ведение пропаганды ЗОЖ и первичной профилактики потребления ПАВ через систему классных	В течение года	Классные руководители



	часов и внеклассных мероприятий		
<b>VIII. Организация работы педагога-психолога</b>			
1.	Индивидуальная и групповая работа с обучающимися	В течение года	Педагог-психолог
2.	Обучение учителей-предметников повышению культуры взаимоотношений с обучающимися и овладение ими неконфликтных педагогических технологий	В течение года	Педагог-психолог
3.	Работа с классными руководителями по определению детей «группы риска», созданию благоприятной атмосферы в классе, обучение проведению психотерапевтических классных часов	В течение года	Педагог-психолог
4.	Индивидуальная работа с родителями обучающихся, обучение их ведению различных тренингов, создание групп поддержки из числа родительского актива	В течение года	Педагог-психолог, классные руководители
<b>IX. Организация работы с родительской общественностью</b>			
1.	Организация информационной поддержки родителей через систему родительского всеобуча	В течение года	Администрация , классные руководители
2.	Индивидуальные консультации	В течение года	Классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог
3.	Организация совместной работы педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, походов, экскурсий	В течение года	Классные руководители
4.	Выставки научно-методической литературы по здоровьесбережению, профилактике заболеваний, вредных привычек, безопасности детей	В течение года	Классные руководители, библиотекарь
5.	Углубленное психолого-педагогическое	В течение года	Педагог-психолог

	сопровождение родителей и детей «группы риска»		Социальный педагог
<b>Х. Организация совместной деятельности с внешней социокультурной средой</b>			
1.	Совместная деятельность с различными учреждениями внешней социокультурной среды, заинтересованными в пропаганде ЗОЖ и профилактике наркомании и ВИЧ-инфекции	При планировании работы на год	Администрация
<b>ХІ. Традиционные мероприятия по формированию культуры безопасного здорового образа жизни</b>			
1.	Цикл классных часов по профилактике вредных привычек «Воспитание характера через искоренение отрицательных привычек» (1-4 классы)	в течение года	классные руководители, медицинский работник
2.	Цикл классных часов по здоровому образу жизни «В здоровом теле – здоровый дух» (1-4 классы): <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Уроки Мойдодыра», «Откуда берутся грязнули?», «Ослепительная улыбка на всю жизнь», «Я расту, я развиваюсь» и т.д.</li> </ul>	в течение года	классные руководители, медицинский работник
3.	Цикл классных часов и внеклассных занятий по правилам безопасности жизнедеятельности «Сам себе МЧС»	в течение года	классные руководители, преподаватель ОБЖ
4.	Цикл классных часов по ПДД (1-4 классы): <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Мы и дорога», «Азбука безопасности», «Красный, жёлтый, зелёный» и т.д.</li> </ul>	в течение года	классные руководители, преподаватель ОБЖ, сотрудники ГАИ
5.	Анкетирование учащихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Вредные привычки и мы», «Мой режим дня»,</li> </ul>	в течение года	психолог, классные руководители, социальный педагог

	«ЗОЖ»		
6.	Встреча со знаменитыми спортсменами, выпускниками школы глухих детей (1-11 классы)	сентябрь-октябрь	Администрация, учитель физкультуры, классные руководители
7.	«Будешь сильным будешь ловким со спортивной подготовкой» :	Январь	Администрация, учитель физкультуры, классные руководители
8.	«Мы за здоровый образ жизни»- конкурс рисунков, плакатов, стенгазет.	ноябрь	учитель ИЗО классные руководители, мед. работник  зам.директора по ВР,
9.	Ежедневные мероприятия: физкультминутки, физкультурные упражнения и игры на переменах	Ежедневно	Учителя начальной школы, воспитатели ГПД
10.	Участие в городских спортивных мероприятиях	В течение года	Учитель физкультуры

### ***Оценка эффективности реализации программы***

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются:

- через анкетирование родителей и обучающихся
- через психологические тестирования:
- 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 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.

Направление	Планируемые результаты
Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	1. У учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей. 2. Учащиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека. 3. Учащиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности. 4. Учащиеся имеют первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.

Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения	Соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.
Рациональная организация образовательного процесса	Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в объединениях доп.образования) учащихся на всех этапах обучения.
Организация физкультурно-оздоровительной работы	1. Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях). 2. Рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера.
Реализация дополнительных образовательных программ	Эффективное внедрение в систему работы ОУ программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни
Просветительская работа с родителями	Эффективная совместная работа педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.