|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| СогласованоЗаместитель директора по ВРМОУ «Национальная (татарская) гимназия им. Героя Советского Союза Г.Г.Рамаева» г.Саратова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г.Э.Шарипова / | УтверждаюДиректор МОУ «Национальная (татарская) гимназия им. Героя Советского Союза Г.Г.Рамаева» г.Саратова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.Р. Салихова/Приказ « » 2020г. №  |

 |

**Программа**

**формирования здорового и безопасного образа жизни**

**младших школьников 2 класса**

**МОУ «Национальная (татарская) гимназия им. Героя Советского Союза Г.Г.Рамаева»**

**г. Саратова**

Составитель: Р.Р. Тугушева,

 учитель начальных классов

**Пояснительная записка**

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся – это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни 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;

- 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 восприятия ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью).

**Цель программы:** становление  здоровой, социально-адаптированной, физически развитой личности выпускника начальных классов гимназии, осознающего приоритетность ценности жизни.

**Основные задачи программы:**

1. Формирование потребности здорового образа жизни у обучающихся начального общего образования гимназии.
2. Выстраивание отношений с окружающим миром, обществом и самим собой.
3. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.
4. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья.
5. Осуществление медико-физиологического, социального и психологического контроля состояния здоровья обучающихся, с приглашением необходимых специалистов.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
7. Повышение квалификации педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребёнка.

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

* формирование представлений о различных факторах, влияющих на здоровье;
* развитие способности младших школьников выбирать и принимать ценности здорового образа жизни;
* выполнение правил личной гигиены;
* знакомство с основами правильного (здорового) питания, его режимом, структурой, полезными продуктами;
* развитие потребности ребёнка в составлении, анализе и контроле своего режима дня;
* обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

**Основные направления педагогической деятельности по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся**

***Рациональная организация учебной, внеурочной и внеклассной деятельности обучающихся,***направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха:

* соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеурочной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в студиях и спортивных секциях) обучающихся на всех этапах обучения;
* использование методов обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся;
* введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
* строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
* индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам;
* ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные медицинские группы.

***Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы****,*направленная 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:

* полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
* рациональная организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;
* организация специальных лечебно-физкультурных занятий в специальной медицинской группе;
* организация дополнительного часа активных движений (3-й урок физической культуры);
* организация динамических 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, олимпиад, походов и т. п.).

***Просветительская работа с родителями*** *(законными представителями):*

* лекции, семинары, консультации по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья и т. п.;
* работа родительского лектория «Семья и школа»;
* организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

**Ожидаемые результаты:**

* сформированность представлений о различных факторах, влияющих на здоровье;
* способность младших школьников выбирать и принимать ценности здорового образа жизни;
* выполнение правил личной гигиены;
* знание основ правильного (здорового) питания, его режима, структуры, полезных продуктов;
* потребность ребёнка в составлении, анализе и контроле своего режима дня;
* приобретение элементарных навыков эмоциональной разгрузки (релаксации).

**План**

**формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни младших школьников 2 класса**

**на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Направления деятельности**  | **Мероприятие** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1. | Формирование и развитие экологической культуры обучающихся | Социальная акция «Сбереги себя сам» | сентябрь,апрель | Классный руководитель |
| Составление плана деятельности на 1 день «Режим моего дня» | сентябрь | Классный руководитель |
| Конкурс сочинений «Как сберечь свое здоровье?» | октябрь | Классный руководитель |
| Классный час «Чистота – залог здоровья» | ноябрь | Классный руководитель |
| Беседа о правильном питании | январь  | Классный руководитель |
| 2. | Формирование и развитие здорового и безопасного образа жизни |  Диспут «Как избавиться от вредных привычек?» | ноябрь | Классный руководитель |
| Игра «Светофор»Интеллектуальный марафон «В мире дорожных знаков» | декабрьфевраль | Классный руководитель |
| Беседа «Чем красив человек?» | март | Классный руководитель |
| Круглый стол «Путь к здоровью» | апрель |
| 3. | Формирование и развитие физкультурно-оздоровительной деятельности | Малая спартакиада «Сильные, ловкие, смелые» | апрель | Классный руководитель |
| День здоровья | 1 раз в четверть | Классный руководитель |
| Спортивные состязания «Вместе – дружная семья» | март | Классный руководитель |
| Олимпийские игры  | май |
| 4. | Просветительская работа с родителями (законными представителями). | Родительский лекторий «Семья и школа» | По графику | Классный руководитель, школьный психолог |
| Классные родительские собрания «Приоритеты здоровьесберегающего обучения и воспитания» | По графику | Классный руководитель |
| Общешкольное родительское собрание «Профилактика вредных привычек» | По графику | Зам. директора по ВР, классный руководитель |
| Индивидуальные консультации родителей по интересующим вопросам воспитания и обучения детей | По графику | Классный руководитель |
|  | День открытых дверей | По графику | Администрация, учителя начальных классов  |

**Информационно-методическое обеспечение**

1. Дзятковская Е. Н. План–конспект развивающего занятия экологической направленности. //Экологическое образование - № 4, 2010 – с. 9– 13.
2. Дзятковская Е. Н., Захлебный А. Н. Государственный образовательный стандарт: новая функция экологического образования. //Экологическое образование. - № 4, 2009 – с. 6 – 10.
3. Либеров А. Ю. Экодидактика. Экосистемная методология проектирования обучения: Практико - ориентир. Монография. – М.: Ин-т экономических стратегий, 2007 – 160 с.
4. Моисеев Н. Н. Экология, нравственность и политика.//Вопросы философии. - № 5, 1989 – с. 3-25.
5. О Концепции общего экологического образования для устойчивого развития //Экологическое образование. - №4, 2010 – с. 3 – 8.