

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«ВОЛЖСКИЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ СИРОТ И ДЕТЕЙ,
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Рыжова-В. Рыжова
«25» « мая » 2022 г.

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа
Спортивно-оздоровительной направленности
«Юный спортсмен»**

Программа разработана:
Педагог доп. обр – И.Ю. Храмов
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: июнь-август 2022г
Принято на заседании МО.
«20» « мая » 2022 г.
Протокол №5

Волжск
2022 г.

Пояснительная записка

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т. к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Даже великие философы – Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Основная деятельность лагеря направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками., учитывая его специфическую деятельность, может дать детям определенную целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребенка в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума. Погружая ребенка в атмосферу лагеря, мы даем ему возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить значимость собственного «я»; осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей; повысить самооценку; выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости.

Любой ребенок, как через организованную, так и через свободную деятельность получает возможность активного включения в социальную структуру группы.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. Находясь в лагере дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни. Досуговая деятельность направлена на вовлечение детей в мероприятия с последующим выявлением их наклонностей и способностей.

Быть здоровым выгодно биологически, т. к. организм более эффективно и долговременно сохраняет свою природу. Также здоровье выгодно экономически – здоровые люди дольше сохраняют трудоспособность, они определяют экономическое развитие страны, ее обороноспособность, а также здоровье нации в целом. Здоровье выгодно эстетически – здоровый ребенок,

подросток, да и взрослый человек отличается своей привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией.

Цель:

Воспитание сознательного отношения к укреплению своего здоровья.

Задачи:

1. Создавать необходимые условия для сохранения и укрепления здоровья детей.
2. Формировать систему знаний о здоровом образе жизни средствами уроков физкультуры, ОБЖ и организации внеурочной деятельности через систему воспитательной работы.
3. Способствовать правильному физическому развитию и укреплению их здоровья.
4. Организовать мониторинг личностного физического развития.
5. Способствовать методической работе педколлектива по освоению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.
6. Укреплять взаимодействие с учреждениями дошкольного и дополнительного образования, другими образовательными учреждениями, спортивными организациями в ходе физкультурно-оздоровительной работы.

І.Направления работы:

1. Укрепление материальной базы для спортивно-оздоровительной работы.
2. Методическая подготовка учителей по освоению современных технологий в области здоровьесохранения.
3. Организация процесса обучения физической культуре и ОБЖ.
4. Организация внеклассной спортивно-оздоровительной работы.
5. Организация мониторинга личностного физического развития
6. Организация взаимодействия с педагогами школы, учреждений дошкольного и дополнительного образования, спортивных учреждений.

Формы работы:

1. Урок физкультуры и ОБЖ; индивидуальный подход к детям с ослабленным здоровьем.
2. Занятия физическими упражнениями в течение учебного дня (гимнастика перед началом уроков, физкультминутки, игры на переменах в начальном звене).
3. Мониторинг физического развития и спортивных достижений учащихся; оформление индивидуальных карт физического развития.
4. Спортивные секции и кружки: баскетбол, волейбол, гимнастика.
5. Спортивные соревнования, праздники, игры, конкурсы.

6. . Исследовательская деятельность по этому направлению (создание рефератов, проектов, компьютерных презентаций на тему здорового образа жизни).

Приемы деятельности:

1. Защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена помещений).
2. Компенсаторно-нейтрализующие (зарядка, физкультминутки, организация двигательного режима на переменах).
3. Стимулирующие (регулирование физической нагрузки на уроках, организация работы спортивных секций, спортивных соревнований, игр).
4. Информационно-обучающие (пропаганда здорового образа жизни, ознакомление учащихся и родителей с возрастными нормами физического развития).

Способы индивидуализации и осуществления личностного подхода:

1. Изучение состояния здоровья и физического развития учащихся.
2. Индивидуальный уровень физической нагрузки на уроках физкультуры.
3. Индивидуальные домашние задания.
4. Ведение индивидуальных карт физического развития школьника.
5. Учет интересов и способностей учащихся при создании спортивных секций, кружков и клубов.
6. Индивидуальные беседы и рекомендации по дальнейшему физическому развитию детей.
7. Отслеживание личных результатов спортивных выступлений учащихся на соревнованиях разного уровня..

Методическая подготовка учителей, освоение современных технологий:

Вопросы о теоретико-методических основах здоровьесберегающей педагогики, о личностном подходе к сохранению здоровья и физическому развитию воспитанников постоянно рассматриваются на заседаниях методического объединения. Учителя физкультуры и ОБЖ выносят их обсуждение на совещания всего педагогического коллектива . Рекомендуют проведение гимнастики до начала уроков и физкультурных пауз в ходе урока. Педагоги участвуют в разработке уроков, внеклассных мероприятий по здоровьесбережению и пропаганде ЗОЖ. Учителя методического объединения привлекаются к взаимопосещению и анализу уроков со здоровьесберегающих позиций.

Организация учебного процесса:

Особое внимание при организации учебного процесса уделяется

составлению расписания учебных занятий, факультативов и кружков в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Перед первым уроком, в начале учебного дня, в классах проводится гимнастика. Для учащихся 1-2 классов ее проводят классные руководители. Для 3-4 и старших классов гимнастику проводят физорги. Учителя физкультуры разрабатывают комплексы, которые выдают каждому классному руководителю, проводят инструктажи для физоргов классов. Комплекс гимнастики до занятий состоит из пяти-восьми упражнений для различных мышечных групп. Смена комплекса производится примерно через 1 раз в месяц.

Физкультминутка - обязательный элемент уроков в младшем и среднем звене. Комплекс упражнений для физкультминуток также предложен учителями физкультуры. Физкультурные минутки проводятся в классе под руководством учителя, по продолжительности они не превышают 1-2 минуты. Проводятся они при первых признаках утомления учащихся, когда снижается активность, нарушается внимание. В 1-2 классах физкультурные минутки проводятся 3-4 раза в день, в 3-4 классах - 2-3 раза.

В физкультурные минутки включаются обычно 3 – 5 упражнений. Комплексы составляют учителя физкультуры. Часто учащиеся начальной школы выполняют комплексы, сопровождая их речитативом, музыкальным сопровождением, видео.

Школа осуществляет личностный подход к сохранению здоровья учащихся. Каждый учитель начинает учебный год с изучения листка здоровья каждого школьника, чтобы в соответствии с рекомендациями медицинских работников организовать образовательную деятельность учеников.

Учитель физкультуры ведет мониторинг физического развития школьников через «Физкультурный паспорт», регулирует индивидуальную физическую нагрузку учащихся на уроках физкультуры в зависимости от уровня подготовки ребенка, для дальнейшего физического совершенствования и укрепления здоровья предлагает индивидуальные домашние задания на отработку тех или иных навыков.

Значительное внимание вопросам здорового образа жизни и обеспечения безопасности жизнедеятельности уделяется на занятиях ОБЖ.

В начальной школе учителя уделяют серьезное внимание организованному проведению перемен. Перемены должны использоваться для разумного отдыха детей и наиболее эффективной подготовки их к очередному уроку. Дежурные учителя следят за дисциплиной на перемене, за очередностью выполнения упражнений, за тем, чтобы дети излишне не утомлялись и не возбуждались. Обычно проводятся игры с малой подвижностью: «Пустое место», «Ручеёк», "Второй лишний" и другие.

Проводя все названные мероприятия в режиме учебного дня, мы стремимся к сохранению здоровья школьников и их правильному физическому развитию.

Организация внеклассной физкультурно-оздоровительной работы:

Внеклассная физкультурно-оздоровительная работа - одно из важнейших направлений системы воспитательной работы школы в целом. Разработана ежегодная циклограмма (план) физкультурно-оздоровительных мероприятий.

В её рамках в школе проводятся Дни здоровья, спортивные праздники, соревнования, конкурсы, акции. Школьники участвуют в спортивных соревнованиях школьного, муниципального, районного уровней. Проводятся межшкольные спортивные соревнования.

Образовательное учреждение рассматривает участие школьников в спортивных соревнованиях как прекрасную возможность для их самовыражения, самореализации, самоутверждения.

Большая работа ведется по профилактике вредных привычек, формированию гигиенических навыков и ЗОЖ школьников.

Организация мониторинга личностного физического развития школьников:

Преподавателями физического воспитания совместно с медицинским работником проводится мониторинг состояния здоровья и физического развития каждого школьника. Учитель физкультуры ведет мониторинг по физкультурному паспорту, отслеживая результаты сданные осенью и весной каждым учеником основной медицинской группы. Это помогает понять как уровень физической подготовленности ребёнка изменяется в течении года.

Организация взаимодействия с педагогами школы, учреждений дошкольного и дополнительного образования, спортивных учреждений:

В школе организовано тесное сотрудничество и соблюдается преемственность в физическом воспитании и развитии детей с дошкольными образовательными учреждениями.

Организация взаимодействия с родителями в целях физического развития и укрепления здоровья детей, формирования здорового образа жизни в семье:

Чтобы помочь своим детям, родители должны знать все необходимое о физической культуре. На первом родительском собрании учителя объясняют родителям, что одним из эффективных средств повышения уровня физической подготовки, укрепления здоровья, улучшения работоспособности школьников являются домашние задания по физической культуре, о том, что регулярные занятия физическими упражнениями имеют большое профилактическое и лечебное значение: повышают жизненный тонус и сопротивляемость организма к заболеваниям, улучшают сон, аппетит.

Учитель ФК регулярно посещает родительские собрания, на которых доводит родителям результаты и успехи детей по сдачи нормативов по физической подготовленности. Даёт рекомендации родителям для выполнения дополнительным занятиям по устранению пробелом и по улучшению физической формы детей.

На примере хорошо подготовленных детей демонстрируются комплекс утренней гимнастики и упражнения домашнего задания по развитию двигательных качеств, учителя физкультуры ориентируют родителей на занятия детей в определенной спортивной секции, знакомят с режимом работы спортивных секций на базе школы.

Педагоги беседуют с родителями по вопросам физического воспитания, знакомят их с учебной программой, с требованиями, которые предъявляются к самостоятельным занятиям физическими упражнениями дома, обучают их систематическому контролю за выполнением детьми домашних заданий.

Между семьей и школой вырабатывается единство взглядов в отношении к здоровью и физическому развитию ребенка. К счастью, большинство родителей наших учеников понимают необходимость этого.

Наиболее эффективными формами сотрудничества педагогов с родителями в физическом воспитании детей стали открытые уроки физкультуры, спортивные соревнования с участием родителей.

Результаты работы:

Результатами физкультурно-оздоровительной работы должны стать:

1. Стабилизация уровня состояния здоровья школьников.
2. Укрепление материальной базы для физкультурно-оздоровительной работы в школе.
3. Включенность каждого педагога в деятельность по сохранению здоровья школьников.
4. Повышение роли учащихся в пропаганде здорового образа жизни.
5. Сотрудничество с родителями учащихся при организации урочной и внеурочной физкультурно-оздоровительной работы.
6. Расширение круга социальных партнеров в физкультурно-оздоровительной работе.
7. Стабильно высокие результаты учащихся в спортивных соревнованиях.
8. Личные успехи учащихся школы в спорте.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального, основного и среднего общего образования:

(разработана с учетом ФГОС)

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);
- 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, основного общего образования, среднего 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;
- 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 школьном здании созданы необходимые условия для сбережения

здоровья учащихся. Все 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.

В школе организовано бесплатное горячее питание для школьников. Питание получали 100 % обучающихся 1-11 классов. Приусадебный участок, на котором выращивают сельскохозяйственную продукцию учащиеся 5-7 классов, частично обеспечивает столовую картофелем, овощами.

В школе работают оснащенные *спортивные залы*, имеется спортивные площадки, оборудованные необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём.

Одна из главнейших задач физкультурно-оздоровительного направления – показать роль здорового образа жизни в организации жизнедеятельности, осознанно вести здоровый образ жизни, заниматься физическим самосовершенствованием, понимать себя.

Проводится работа по сохранению и укреплению нравственного, психического и физического здоровья.

Особое внимание при организации учебного процесса в школе уделяется составлению расписания учебных занятий, факультативов и кружков в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Перед первым уроком, в начале учебного дня, в классах проводится гимнастика. Для учащихся 1-2 классов ее проводят классные руководители. Для 3-4 и старших классов гимнастику проводят физорги. Учителя физкультуры разрабатывают комплексы, которые выдают каждому классному руководителю, проводят инструктажи для физоргов классов. Комплекс гимнастики до занятий состоит из пяти-восьми упражнений для различных мышечных групп. Смена комплекса производится примерно через 2-3 недели.

Физкультминутка - обязательный элемент уроков в младшем и среднем звене. Комплекс упражнений для физкультминуток также предложен учителями физкультуры. Физкультурные минутки проводятся в классе под руководством учителя, по продолжительности они не превышают 1-2 минуты. Проводятся они при первых признаках утомления учащихся, когда снижается активность, нарушается внимание. В 1-2 классах физкультурные минутки проводятся 3-4 раза в день, в 3-4 классах - 2-3 раза.

В физкультурные минутки включаются обычно три упражнения. Комплексы составляют учителя физкультуры. Часто учащиеся начальной школы выполняют комплексы, сопровождая их речитативом.

Школа осуществляет личностный подход к сохранению здоровья учащихся. Каждый учитель начинает учебный год с изучения листка здоровья каждого школьника, чтобы в соответствии с рекомендациями медицинских работников организовать образовательную деятельность учеников. Например, есть случаи, когда, по рекомендации врача, все контрольные работы проводятся в домашних условиях.

Учитель физкультуры ведет индивидуальные карты физического развития школьников, регулирует индивидуальную физическую нагрузку учащихся на уроках физкультуры в зависимости от уровня подготовки ребенка, для дальнейшего физического совершенствования и укрепления здоровья предлагает индивидуальные домашние задания на отработку тех или иных навыков.

В начальной школе учителя уделяют серьезное внимание организованному проведению перемен. Перемены должны использоваться для разумного отдыха детей и наиболее эффективной подготовки их к очередному уроку. Дежурные учителя следят за дисциплиной на перемене, за очередностью выполнения упражнений, за тем, чтобы дети излишне не утомлялись и не возбуждались. Обычно проводятся игры с малой подвижностью: «Пустое место», «Ручеёк», "Второй лишний" и другие.

Проводя все названные мероприятия в режиме учебного дня, мы стремимся к сохранению здоровья школьников и их правильному физическому развитию.

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

- 1 учителя физической культуры, учитель ОБЖ, школьный медицинский работник;
- школа тесно сотрудничает с Среднебельской амбулаторией Ивановской ЦРБ, Ивановской ЦРБ.

2. Использование возможностей УМК «Школа России» в образовательном процессе.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью предметов УМК «Перспективная начальная школа».

Система учебников «Школа России » формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с 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»), «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 разделах программы по Основам безопасности движения 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 «Английский язык» в учебниках “English ” содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе (*Have you ever been on a picnic?*, подвижным играм (*We like playing games*), участию в спортивных соревнованиях (*Расспросите друг друга о том, какие виды спорта или игры удаются вам лучше других.*

Учащиеся приобретают первоначальные представления о роли физической культуры, знакомятся с понятием «Олимпийские игры», с символами и талисманами летних и зимних Олимпийских игр (*My favourite mascot. Кого бы вы хотели видеть в роли талисмана Олимпийских игр, которые будут проходить в России, в городе Сочи? Олимпийские игры бывают летними и зимними. Какие из представленных ниже видов спорта летние, а какие зимние?*

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. Содержание

материала рубрики «Наши проекты» выстроено так, что способствует организации проектной деятельности, как на уроке, так и во внеурочной работе.

Задача формирования бережного, уважительного, сознательного отношения к материальным и духовным ценностям решается средствами всей системы учебников «Перспективная начальная школа», в течение всего учебно-воспитательного процесса.

3. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работы 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).

Проведение педагогических советов по вопросам нормирования домашней работы учащихся, замеры объема времени, расходуемого учащимися на выполнение тех или иных заданий.

В учебном процессе педагоги применяют *методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся*. Используемый в школе учебно-методический комплекс «Наша новая школа» содержит 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 начальной школы. 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 имеется в наличие 1 компьютерный класс. Режим работы с компьютерной техникой распределен строго согласно требованиям СанПИНа.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности *индивидуальные особенности развития учащихся*: темпа развития и темп деятельности. 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 к учебной.

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: реализацию программы физкультурно-оздоровительной работы.

Мероприятия по программе «Здоровье», физкультурно – оздоровительное направление.

№	Содержание мероприятий	Сроки	Ответственный	Результаты
<i>Общие мероприятия, проводимые медработником, завхозом</i>				
1.	Плановый медосмотр первоклассников.	август		
2.	Плановый медосмотр 2-11 классов	весна	Мед. работники	
3.	Организация горячего питания, витаминизация	сентябрь	Завхоз, кл. руковод.	

	третьих блюд.			
4.	Укомплектование аптек в каждом кабинете.	сентябрь	Завхоз, кл. руковод.	
5.	Участие в районных медико –психолого - педагогической комиссии	февраль, март	ЗДУВР	
6.	Оформление санбиллутеня, где бы отражалась профилактическая работа «Вредные привычки», профилактики заболевания гриппа, ОРВИ и ОРЗ, инфекционных заболеваний.	В теч. года	клас. руковод., реколлегия, мед. работник	
7.	Плановый осмотр обучающихся на педикулез и чесотку.	В теч. года	Мед. работник	
8.	Профилактические прививки.	По плану	Мед. работник	
9.	Санитарная уборка	По мере необходим.	Завхоз, ученики, кл. руковод.	
10.	Информация о состоянии медицинского обследования уровня заболеваемости обучающихся.	По итогам	Мед. работник	
Мероприятия для обучающихся				
1.	Зарядка до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, подвижные перемены	В теч. года	учителя-предметники, физорги	
2.	Дни Здоровья	1 раз в четверть	уч. ФК, физорги	
3.	Беседы,Э классные часы о ЗОЖ, о гигиене, вредных привычках.	По плану	кл. руковод.	
4.	Участие в школьных спортивных соревнованиях и мероприятиях	По плану	уч. ФК, физорги	

5.	Сдача норм ГТО	Сентябрь, январь	Уч. ФК	
6.	Спортивный вечер	апрель	Уч. ФК, физорги	
7.	Проведение генеральных уборок класса, влажная уборка класса,	в теч. года	Кл. руковод.	
8.	Мероприятия по пропаганде ГТО (выпуск газет, листовок, бюллетеней)	в теч. вч. Года	уч. ФК	
9.	Агитбригада «В огород за здоровьем»	март	Уч. ФК, инициативная группа	
10.	Конкурс рисунков, сочинений, стихов	В теч. года	Уч. ФК, кл. руковод.	
11.	Спортивное мероприятие для обучающихся начальной школы (1 кл.) и воспитанников детского сада «ГТО вперед зовёт»	октябрь	Учитель ФК	
12.	Конкурс «Физкультурник года»	В теч. года	Уч. ФК, физорги	

Мероприятия для педагогов

1.	Реализация подпрограммы «Здоровье»	В теч. года	Кл. руковод.	
2.	Привлечение обучающихся к занятиям в спортивных секциях	сентябрь	Уч. ФК, кл. руковод.	
3.	Ведение паспорта здоровья обучающихся	В теч. года	Кл. руковод.	
4.	Ведение мониторинга уровня физической подготовленности «Физкультурного паспорта»	В теч. года	Уч. ФК	
5.	Проведение оздоровительных мероприятий (часы здоровья, классные часы, просмотры видеофильмов и др.)	По плану	Кл. руковод.	

6.	Проведение совместных мероприятий, классных часов, бесед с медицинскими работниками	По плану	Кл. руковод.	
7.	Активное участие во всех спортивных мероприятиях совместно с обучающимися	По плану	Уч. ФК, кл. руковод.	

МЕРОПРИЯТИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРОГРАММЫ

Рекомендации для администрации:

1. Поднять школьный коллектив, родительскую общественность и различные структуры социума на формирование и развитие целостной оздоровительной системы
2. Подавать пример здорового образа жизни.
3. Способствовать созданию психологического комфорта, доброжелательных взаимоотношений, взаимоуважения и взаимопомощи в коллективе.
4. Правильно составить расписание урочной и внеурочной деятельности.
5. Способствовать соблюдению гигиенических требований к организации урочной и внеурочной деятельности.
6. Найти и пригласить к сотрудничеству специалистов здоровья.
7. Увеличить время на занятия спортивно-оздоровительной работой, включить физкультминутки в систему жизнедеятельности школы.
8. Способствовать созданию условий для реализации идеи, взятой школой за основу, найти возможности укрепить материально-техническую базу школы и обогатить методическое обеспечение программы воспитания здорового человека.
9. Предоставить помещение для эмоциональной разгрузки для ребят и взрослых.
10. Организация летнего оздоровительного отдыха воспитанников.
11. Осуществлять контроль за горячим питанием в школьной столовой.
12. Организовать совместные выходы на природу, вечера отдыха и все, что будет способствовать восстановлению различных сил детей и взрослых.

Рекомендации для классных руководителей

1. Создать мотивацию и соответствующие условия для реализации программы воспитания здорового человека в содружестве с воспитанниками, их родителями и специалистами.

2. Создать здоровый психологический климат в классе, способствовать его поддержанию.
3. Правильно организовать жизнедеятельность воспитанников во внеурочное время, используя все многообразие форм и методов, способствующих поддержанию и укреплению здоровья человека.
4. Вести учет заболеваемости воспитанников.
5. Отслеживать самочувствие воспитанников в семье, школе, классе, при необходимости заниматься его коррекцией и помощью воспитанникам в решении их проблем.
6. Вести общение-просвещение в рамках проблем, касающихся здоровья и его культуры, как с воспитанниками, так и с их родителями.
7. Способствовать поддержанию физических, психических сил воспитанников:
 - *ходить вместе с воспитанниками на прогулки, в походы;*
 - *проводить вечера отдыха;*
 - *играть в различные игры и проводить спортивные соревнования;*
 - *осуществлять терапевтическое общение воспитанников с природой и т.д.*
8. Проводить утреннюю зарядку, физкультминутки по договоренности с учителями-предметниками.
9. Оказывать помощь воспитанникам в составлении индивидуализированных программ «Я и мое Здоровье», показывая им пример в этом важном деле.
10. Разрабатывать совместно с воспитанниками и их родителями целевые, системные программы, с помощью которых все вместе учатся быть здоровыми и ведут на практике здоровый образ жизни.
11. Вовлекать воспитанников в занятия физической культурой и спортом.

Осуществлять: контроль за соблюдением воздушного режима в классе; контроль за схемой посадки в классе с учетом заболеваний воспитанников; контроль за питанием в школьной столовой; контроль за проведением физкультурных пауз на уроках; контроль за жизнью детей в неблагополучных семьях; контроль за воспитанниками, имеющими пристрастие к вредным привычкам и асоциальным формам поведения; и т.д. по усмотрению самого классного руководителя.

12. Защищать права воспитанников, их честь и человеческое достоинство.
13. Уметь оказать первую медицинскую помощь.
14. Взаимодействовать в работе по сохранению и укреплению здоровья воспитанников с учителями-предметниками, школьной медицинской службой, администрацией школы, руководителями детских объединений, в которых занимаются воспитанники.

Рекомендации для учителя физического воспитания

1. Обогащать содержание уроков за счет эффективных систем оздоровления человека и за счет подвижных народных игр, забав и развлечений.
2. Изучать и по возможности вводить в практику работы инновационные методы преподавания.
3. Применение на уроках здоровьесберегающих технологий.
4. Проводить дополнительные занятия для слабоуспевающих обучающихся.
5. Расширить спектр дел имеющих оздоровительный характер с учетом времен года.
6. Обеспечить эффективную работу спортивных секций.
7. Подбирать определенные комплексы физических упражнений с учетом проблем воспитанников.
8. Готовить тренеров-общественников из числа старшеклассников.
9. Обеспечить развитие школьного туризма, ввести в традицию проведение туристических слетов для воспитанников, учителей, родителей.
10. Участвовать в просветительской работе педагогов, воспитанников и их родителей.

Оценка эффективности реализации программы

1. Основные результаты реализации программы формирования 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.
2. Критерии оценки ожидаемых результатов
3. Признаки, на основании которых должна проводится оценка результатов работы по программе следующие:
4. Качественные изменения в состоянии физического, психического и социального здоровья
5. Изменения в поведении детей и появление в структуре ценностей - установок на здоровый образ жизни;
6. Изменение в состоянии участников эксперимента (осознание целесообразности и значимости построения здоровьесберегающей среды; овладение здоровьесберегающими технологиями, развитие их рефлексивной культуры, способностей к объективной оценке результатов деятельности).
7. 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.