**2.4. Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни младших школьников**

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;

- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;

- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обусловливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

На этапе начального общего образования содержание экологического образования предусматривает формирование элементарных представлений о правилах экологически сообразного здорового образа жизни, учебы, общения; получение опыта совместных действий по улучшению экологического качества окружающей среды; развитие ценностных установок на бережное отношение к здоровью человека и природы, понимание их взаимосвязей.

Формируемые ценности: природа, здоровье, экологическая культура, экологически безопасное поведение Основное педагогическое средство организации внеурочной деятельности: развивающие ситуации игрового и учебного типов.

Спокойное и уверенное самочувствие ребенка в классе является основным условием для его продуктивной деятельности и одним из показателей здоровьесберегающего характера обучения. Это его качество обеспечивается единством требований к учащимся и результатам их деятельности с учетом возможностей каждого, его индивидуального темпа развития.

Программа обеспечивает:

-формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;

-пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование интересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

-формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;

-формирование установок на использование здорового питания;

-использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

-становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

-формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

-формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры; умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;

-формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Цель программы: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи программы:

- сформировать у обучающихся 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;

- развитие ценностных установок на бережное отношение к здоровью человека и природы и понимание их взаимосвязи, получение опыта совместных действий по улучшению экологического качества окружающей среды;

- развить 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;

- сформировать представление об основных компонентах экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

-сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, полезных продуктах; двигательной активности.

- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

- понимать значение здорового образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учёбе.

Результаты деятельности

Предполагаемым результатом деятельности, обеспечивающей формирование основ экологической культуры, сохранения и укрепления здоровья является:

- изменение у всех субъектов образовательной или учебной деятельности отношения к своему здоровью, выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни.

-повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Деятельностным средством формирования основ экологической грамотности выступает формирование универсальных учебных действий, необходимых для развития впоследствии экологического мышления, экологически ориентированных рефлексивно-оценочных действий; готовности к общественной деятельности экологической направленности. Формируется личный опыт самоограничения при решении ключевого противоречия экологического сознания этого возраста «хочу - нельзя» и его эмоционально-ценностного переживания. В результате освоения содержания программы у обучающихся формируются:

1. универсальные компетенции**:**

**-** способности к осознанному проектированию экологически целесообразного здорового образа жизни;

- умение организовывать собственную жизнедеятельность для достижения полного благополучия;

- активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;

- доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

2. личностные результаты изучения программы**:**

- активное включение обучающихся в общение и взаимодействие со сверстниками;

- проявление у детей позитивных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;

дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;

оказание школьниками бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям всохранении и укреплении их здоровья.

3. метапредметные результаты изучения программы – это умения обучающихся:

- давать объективную оценку здоровья как социокультурному феномену, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- «защищать и сохранять личное и общественное здоровье позитивными средствами; соответствующими индивидуальным и типологическим возрастным особенностям;

- планировать и организовывать самостоятельную деятельность (учебную и досуговую) с учетом требований сохранения и совершенствования здоровья;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;

- управлять своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и. взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами и совершенствовать с учетом индивидуальных особенностей.

Реализация программы по формированию у обучающихся начальных классов экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни осуществляется в два этапа.

Первый этап (январь-август) — анализ состояния и планирование работы гимназии по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Второй этап (сентябрь) — организация работы гимназии по направлениям:

1. Просветительско-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей.

**2.4.1. Модель организации работы по формированию у обучающихся экологической, культуры здорового и безопасного образа жизни.**

Просветительско-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:

- внедрение в систему работы дополнительных образовательных программ, направленных на формирование экологической культуры, ценности здоровья и здорового образа жизни, которые должны носить модульный характер, реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в образовательную или учебную деятельность;

- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;

- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни, и формирование экологической культуры;

Просветительская работа с родителями (законными представителями), направленная на повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;

- приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;

- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Основные виды внеурочной деятельности: эмоционально-эстетическая, образно-познавательная, игровая, рефлексивно-оценочная, регулятивная, креативная, общественно-значимые полезные дела и начала научно-познавательной деятельности.

Программа реализуется за счет ресурсов гимназии и расширения функциональных обязанностей членов центра образовательных программ по здоровьесбережению: логопеда, психолога, социальных педагогов, учителя-организатора основ безопасности жизнедеятельности, учителей физической культуры, классных руководителей, медицинских работников.

**2.4.2. Направления деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.**

Системная работа на уровне начального общего образования по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни представлена в виде пяти направлений:

-создание здоровьесберегающей инфраструктуры гимназии;

-рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся;

- организация физкультурно-оздоровительной работы;

- реализации дополнительных образовательных программ;

- просветительная работа с родителями (законными представителями).

1 .Создание здоровьесберегающей инфраструктуры гимназии.

Здоровьесберегающая инфраструктура гимназии №2 включает:

• соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;

• наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;

• организацию качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков;

• оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;

• наличие помещений для медицинского персонала;

• наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники, социальные педагоги).

2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся включает:

• соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения;

• использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);

• введение любых инноваций в образовательную или учебную деятельность 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 начального общего образования;

• ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные медицинские группы под строгим контролем медицинских работников;

* профилактику употребления психоактивных веществ обучающимися;
* профилактику детского дорожно-транспортного травматизма.

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога.

Организация образовательной или учебной деятельности строится с учетом гигиенических норм и требований к орга­низации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (нормирование домашних заданий учащихся, замеры объема времени, расходуемого учащимися на выполнение тех или иных заданий, на занятия в кружках и спортивных секциях) в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2. 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиями организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

В образовательной или учебной деятельности педагоги применяют методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся. Обучение проводится по системе развивающего обучения, которая способствует оптимальному общему развитию каждого ребенка. Эта система дает учителю теорию и технологию развития личности ребенка, его познавательных и созидательных способностей.

Развиваемые у учащихся в образовательной или учебной деятельности компетенции в области экологической культуры и здоровьсбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы. На уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной окружающей среды и укреплением здоровья. Во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

Элементы экологического и здоровьесберегающего образования в ходе уроков образовательного цикла.

Огромное значение в ходе образовательной или учебной деятельности имеет работа по формированию экологической культуры здорового и безопасного образа жизни школьников. Кроме того, учебные программы предусматривают содержание, специально направленное на понимание необходимости бережного отношения человека к своему здоровью, грамотную организацию жизнедеятельности, внимание к экологическим проблемам и т.д.

* На уроках русского языка и литературного чтения учащиеся знакомятся с правилами культуры чтения и письма, формируются и закрепляются гигиенические умения и навыки чтения и письма (правильная осанка, положение книги, тетради и т.д.) В ходе уроков используются стихи, пословицы, рассказы экологической и здоровьесберегающей направленности.
* На уроках математики решается много задач, то одной из их разновидностей, будут задачи с экологической и здоровьесберегающей направленностью. В процессе решения таких задач ученик не только усваивает общий способ выполнения действий, но и обдумывает полученный результат. В конце каждой задачи стоит вопрос, который позволяет осознать ценность здоровья, порождает тревогу за возможность утраты здоровья. Учитель должен помочь преобразовать возникшую энергию опасения в энергию действия. На этом этапе происходит знакомство и обсуждение с учащимися привычки здорового образа жизни. Таким образом, математическая задача формирует у младшего школьника сложное психическое «новообразование» - ответственное отношение к здоровью.
* На уроках окружающего мира и клубных часах в режиме ГПД даётся наиболее систематизированное представление о экологической культуре, дети знакомятся с элементарными анатомо-физиологическими сведениями при изучении темы «Организм человека и охрана его здоровья».

У обучающихся вырабатываются практические умения:

-измерить температуру воздуха с помощью термометра в классной комнате и соотнести её с нормами;

-правильно организовать свой режим дня;

-выполнять необходимые правила личной гигиены;

-оберегать себя от простудных заболеваний, закаляться;

- уметь безопасно вести себя в окружающей среде и знать правила поведения в экстремальных ситуациях.

На уроках физической культуры учащиеся получают сведения об образовательном значении тех или иных физических упражнений, о двигательном режиме.

На уроках трудового обучения учащиеся знакомятся с правилами безопасности на учебных занятиях.

3. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Организация физкультурно-оздоровительной работы в гимназии направлена на обеспечение двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Она 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;

• организацию часа активных движений (динамической паузы) между 3-м и 4-м уроками;

• организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

• организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;

• регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Структура комплекса оздоровительных физкультурных мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оздоровительные физкультурные мероприятия применяемые | | | |
| в ходе образовательной или учебной деятельности | | в ходе внеклассной и внеурочной работы | |
| Физическое воспитание школьников  (3 урока ФК в неделю). | Вне уроков физкультуры:  -утренняя зарядка;  -подвижные перемены;  -физкультминутки. | Работа по профилактике простудных заболеваний,  нарушений осанки. | Занятия в спортивных кружках и секциях,  проведение Дней здоровья, спортивных праздников |

Общее руководство проведением утренней зарядки осуществляют члены Совета гимназистов. Для проведения утренней зарядки в гимназии используются классные комнаты. Учащиеся занимаются в течение 10 минут. Комплекс упражнений разрабатывает учитель физкультуры. Основной материал гимнастики – общеразвивающие упражнения без предметов. Если гимнастика проводится на площадке (в летнем оздоровительном лагере), в комплекс упражнений включаются игры, прыжки.

Подвижная (динамическая) перемена (25 – 30 минут).

Подвижные перемены имеют большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся и предполагают проведение подвижных игр на большой перемене. Игры – хороший отдых между уроками, они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность. Как правило, игры и развлечения несложные. Нужно использовать такие игры, правила которых разрешают детям, не нарушая хода, вступать в игру и выходить из неё.

Физкультминутки

На уроках общеобразовательного цикла учащимся необходимы двигательные минутки, которые позволят им размять своё тело, передохнуть и расслабиться. В результате использования физкультминуток восстанавливается энергия класса, внимание снова привлекается к учителю, дети, получившие улучшение психо-эмоционального состояния, снова чувствуют себя включённым в работу. Физкультминутки проводятся в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2. 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиями организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (приложение 4).

Оздоровительные физкультурные мероприятия, применяемые в ходе внеклассной работы.

Задачи внеклассной работы:

-содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащегося;

-углублять и расширять знания, умения и навыки в области здоровья;

-организовывать здоровый отдых учащихся;

-прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-воспитывать нравственную культуру учащихся, интерес к истории спорта, желания побеждать в себе отрицательные привычки и эмоции.

Дни здоровья.

Дни здоровья проводятся согласно плану работы школы.

Спортивные праздники и соревнования.

Спортивные соревнования, праздники являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы. Они содействуют сплачиванию детского коллектива, повышают физическую подготовленность учеников. Каждое соревнование проводится в соответствии с положением, в котором указываются цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения, форма заявки, порядок награждения лучших участников.

Спортивные соревнования «Весёлые старты»

Спортивные соревнования по мини-футболу

Спортивные соревнования по пионерболу.

Спортивная игра «Перестрелка»

Спортивный праздник «Мама, папа и я – спортивная семья»

Занятия в спортивных секциях.

Учащиеся имеют возможность посещать спортивные секции по игровым видам спорта.

4. Реализации дополнительных образовательных программ

Данное направление реализуется через образовательные курсы:

курс «Полезные привычки»,

курс «Путешествие по тропе здоровья».

Курс «Полезные привычки»

Программа курса «Полезные привычки» реализуется за счет классных часов.

Курс предполагает изучение вопросов этики, морали, психологии, социологии, экологической культуры, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, основ безопасности жизнедеятельности, обучения и воспитания ЗОЖ. Курс предусматривает получение учениками знаний и навыков, для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Курс включает в себя 7 блоков:

1. Этический блок.

Содержание этического блока включает основные философские понятия о мире, жизни, закономерностях существования. Формирует понятия: забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, добро и зло, жизнь и др.

1. Психологический блок.

Содержание психологического блока включает понятие о строении и проявлении психики, структуре психики, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактика болезней, асоциального поведения и умения быть здоровым.

1. Экологический блок.

Содержание экологического блока обеспечивает учеников необходимыми экологическими знаниями.

1. Медико-гигиенический блок.

Содержание медико-гигиенического блока даёт основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела, формирует отношение к своему телу как к ценности, развивает навыки ухода за телом, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

5.Питание и здоровье

В данном блоке содержится информация об основных группах пищевых продуктов, о роли овощей, фруктов и витаминов, которые повышают сопротивляемость организма различным заболеваниям испособствуют профилактике авитаминоза.

Результатом является умение:

- составлять индивидуальное меню с учетом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма;

- избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья.

6.Основы личной безопасности и профилактика травматизма.

В результате освоения данного материала выпускники начальной школы гимназии должны знать правила безопасного поведения на различных видах транспорта, правила дорожного движения, понимать свою персональную ответственность на улице.

Учащиеся должны уметь:

- безопасно переходить через дорогу или пути на железнодорожных переходах, задействуя не только зрение, но и слух;

- оказывать элементарную помощь пострадавшему **в** пределах своих возрастных и физиологических возможностей;

- уметь правильно поступать в экстремальных ситуациях.

1. Культура потребления медицинских услуг.

Содержание данного блока формирует у учащихся гимназии умения:

- подобрать гигиенические средства для ухода за телом, волосами;

- выбрать зубную щетку, зубную пасту с учетом индиви­дуальных особенностей;

-пользоваться дополнительными средствами гигиены полости рта (флосы, гели и др.).

Знать типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь и не бояться к ним обращаться.

Тематика курса «Полезные привычки»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Классы | Содержание блока | Виды деятельности | Исполнитель |
| 1 класс | Этический блок(1 час).  Такой разный мир людей. Я и мои поступки. Жить для себя и жить для других. Что такое воспитание себя. Добро и зло в жизни людей. | Образно-познавательная, креативная | Классный руководитель |
| Психологический блок (1 час).  Занятия по развитию воображения, внимания, памяти, мышления. | Проблемно-ценностное общение | Педагог-психолог |
| Экологический блок (1 час).  Правила безопасного поведения в природе. | Познавательная | Учитель окружающего мира |
| Медико-гигиенический (2 часа).  Личная гигиена школьника. Профилактика заболеваний. | Познавательная, рефлексивно- оценочная | Медицинские работники, социальный педагог по здоровьесбережению, старшеклассники-члены «Совета здоровья», классный руководитель |
| Питание и здоровье (1 часа). Питание – основа жизни. Гигиена питания. Представление об основных пищевых веществах, их значение. | Познавательная | Классный руководитель, социальный педагог |
| Основы личной безопасности и профилактика травматизма 2 часа).  Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах. Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения. | Познавательная, игровая, регулятивная. | Педагог-организатор ОБЖ, классный руководитель |
| Культура потребления медицинских услуг (1 час).  Выбор медицинских услуг. Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. | Познавательная, | Медицинские работники, классный руководитель |
| 2 класс | Этический блок (1 час).  Зачем Я на этой земле. Я – часть природы. Красота окружающего мира. | Познавательная Образно-познавательная, креативная | Классный руководитель |
| Психологический блок (1 час). Развитие познавательной сферы. Развитие эмоциональной сферы. Развитие навыков общения.  Экологический блок (1 час).  Ядовитые животные и растения. | Познавательная,  проблемно-ценностное общение  Проблемно-ценностное общение, научно-познавательной деятельности | Педагог-психолог  Учитель предметник |
| Медико-гигиенический блок  (2 часа).  Вредные привычки. Вред применения наркотиков, алкоголя, никотина, токсических веществ. Как можно создать здоровую среду вокруг себя? Здоровая кода, как этого добиться? Полезные привычки, как их создать? Ослепительная улыбка. | Познавательная, научно-познавательная деятельность. | Медицинские работники, социальный педагог по здоровьесбережению, старшеклассники-члены «Совета здоровья», классный руководитель |
| Питание (1 час).  Режим питания. Полезные продукты. Профилактика авитаминоза. | Познавательная | Классный руководитель, социальный педагог, старшеклассники-члены «Совета здоровья». |
| Основы личной безопасности и профилактика травматизма  (2 часа).  Безопасное поведение на улице. Уличный травматизм. Первая медицинская помощь. Опасные факторы современного жилища. Опасность при игре с острыми предметами. | Познавательная, проблемно-ценностное общение | Педагог-организатор ОБЖ, классный руководитель |
| Культура потребления медицинских услуг (1 час).  Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. | Познавательная | Медицинские работники, классный руководитель |
| 3 класс | Этический блок (1 час).  Забота и ответственность. Проявление заботы в окружающем мире. Проявление заботы в моем городе, в моей школе. | Познавательная, проблемно-ценностное общение | Классный руководитель |
| Психологический блок (1 час).  Развитие познавательной сферы. Развитие эмоциональной сферы. Развитие навыков общения. Развитие эмпатии в реальном общении ребенка. | Проблемно-ценностное общение, креативная | Педагог-психолог |
| Экологический блок (1 час).  Экологические проблемы нашего города. | проблемно-ценностное общение, научно-познавательная деятельность. | Учитель предметник |
| Медико-гигиенический блок  (2 часа).  Вредные привычки. Вред применения наркотиков, алкоголя, никотина ,токсических веществ. Как можно создать здоровую среду вокруг себя? Здоровая кожа, как этого добиться? Полезные привычки, как их создать? Ослепительная улыбка | Проблемно-ценностное общение,  проектно-исследовательская,  познавательная. | Медицинские работники, социальный педагог по здоровьесбережению, старшеклассники-члены «Совета здоровья», классный руководитель. |
| Питание (1 час).  Пищевые риски, опасные для здоровья. Полезные и вредные продукты. Рациональное питание школьника. | Познавательная, проектно-исследовательская | Классный руководитель, социальный педагог старшеклассники- члены «Совета здоровья». |
| Основы личной безопасности и профилактика травматизма  (2 часа).  Экстремальная ситуация в городе, деревне, на природе. Укусы зверей, змей, насекомых. Пожар. Правила поведения в экстремальных ситуациях. | Познавательная | Классный руководитель, педагог-организатор ОБЖ. |
| Культура потребления медицинских услуг (1 час).  Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Вызов врача на дом. | Познавательная | Медицинские работники, классный руководитель |
| 4 класс | Этический блок (1 час).  Представление о смысле жизни. Уникальность и неповторимость всех форм жизни. Самооценка личности. | Познавательная, креативная, проблемно-ценностное общение | Классный руководитель |
| Психологический блок (1 час). Развитие эмоциональной сферы навыков общения. | Познавательная, проблемно-ценностное общение | Педагог-психолог |
| Экологический блок (1 час). Человек и природа | Познавательная, проблемно-ценностное общение. научно-познавательная деятельность. | Учитель предметник |
| Медико-гигиенический блок  (2 часа).  Как оценить количество и качество своего здоровья (мониторинг физического здоровья). Связь дыхания и сознания. Что значит быть и жить в настоящем времени. Совет наоборот «Я умею обижаться». Ослепительная улыбка | Познавательная, проектно-исследовательская | Медицинские работники, социальный педагог по здоровьесбережению, старшеклассники-члены «Совета здоровья», классный руководитель |
| Питание (1 час).  Правила поведения за столом. Обработка и хранение пищевых продуктов. | Проектно-исследовательская, познавательная. | Классный руководитель, социальный педагог, старшеклассники-члены «Совета здоровья», |
| Основы личной безопасности и профилактика травматизма  (2 часа).  Стихийные бедствия. Вызов экстренной помощи; представление об элементарной первой помощи пострадавшему. | Познавательная, игровая | Педагог-организатор ОБЖ, классный руководитель |
| Культура потребления медицинских услуг (1 час).  Поликлиника. Больница, показания для госпитализации. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами. | Познавательная, игровая | Медицинские работники, классный руководитель |

**Курс «Путешествие по тропе здоровья»**

Организация обучения данному курсу даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать возможность сохранения здоровья.. Занятия проводятся в режиме ГПД во время прогулок, когда. дети находятся на свежем воздухе в постоянном движении. Работа по тропе здоровья начинается с 1-го класса на доступном для младшего школьника уровне. В зависимости от возраста учащихся меняются цели и задачи тропы, содержание рассказов и глубина раскрытия темы, конкретные примеры ознакомления с организмом человека, экологическими проблемами в природе. Использование физических упражнений, подвижных игр, общения с природой формируют экологическую культуру и здоровый образ жизни обучающихся.

Цель курса: «Путешествие по тропе здоровья»: через практические навыки, умения познакомить учащихся со своим организмом, т.е. с самим собой.

Основные задачи курса:

-научить ребёнка чувствовать свой организм;

-через практические задания в доступной форме познакомить с функциями органов;

-выучить комплекс физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение здоровья;

-научить выполнять правила личной гигиены;

-осуществлять постоянную связь с природой.

Тематика курса «Путешествие по тропе здоровья»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Тема занятия | Виды и направления деятельности | Время проведения | Количество часов | Исполнители |
| 1 класс | Вводное занятие. | Познавательное, спортивно-оздоровительное | сентябрь | 1 | Воспитатель ГПД |
| Природа вокруг нас | Познавательное, спортивно-оздоровительное, эмоционально-эстетическая | октябрь | 1 | Воспитатель ГПД |
| Органы пищеварения. | Познавательное | ноябрь | 1 | Воспитатель ГПД |
| Органы дыхания. | Познавательное, спортивно-оздоровительное | декабрь | 1 | Воспитатель ГПД |
| Закаляйся, если хочешь быть здоров | Спортивно-оздоровительное, игровая | январь | 1 | Воспитатель ГПД |
| Ходьба и её значение человека. | Спортивно-оздоровительное, познавательное | февраль | 1 | Воспитатель ГПД |
| Экскурсия «Природа зимой» | Познавательное, игровая, эмоционально-эстетическая | март | 1 | Воспитатель ГПД |
| Органы зрения. | Познавательное | апрель | 1 | Воспитатель ГПД |
| Праздник здоровья. | Спортивно-оздоровительное, игровая, эмоционально-эстетическая | Май | 1 | Воспитатель ГПД, учитель физкультуры |
| Мониторинг физических данных и простудных заболеваний. | Исследовательская | Май |  | Воспитатель ГПД, социальный педагог |
|  | | | **Итого 11 часов** | |  |
| 2 класс | Вводное занятие. | Познавательное, спортивно-оздоровительная | Сентябрь | 1 | Воспитатель ГПД |
| Зимняя природа. | Познавательная, спортивно-оздоровительная, эмоционально-эстетическая | Февраль | 1 | Воспитатель ГПД |
| Мышцы и их значение. | Познавательная, спортивно-оздоровительная | Май | 1 | Воспитатель ГПД |
| Органы пищеварения. | Познавательная, спортивно-оздоровительная | Октябрь | 1 | Воспитатель ГПД |
| Органы дыхания. | Познавательная, игровая | Ноябрь | 1 | Воспитатель ГПД |
| Органы зрения. | Познавательная, игровая | Декабрь | 1 | Воспитатель ГПД |
| Органы кровообращения | Спортивно-оздоровительная | Март | 1 | Воспитатель ГПД |
| Закаляйся, если хочешь быть здоров. | Исследовательская, спортивно-оздоровительная эмоционально-эстетическая. | Январь | 1 | Воспитатель ГПД |
| Экскурсия в парк.  Ходьба и её значение для двигательной активности. | Спортивно-оздоровительная, познавательная | Апрель | 1 | Воспитатель ГПД |
| Праздник здоровья | Познавательная, спортивно-оздоровительная. игровая | Май | 1 | Воспитатель ГПД, учитель физкультуры |
| Мониторинг физических данных и простудных заболеваний. | Исследовательская | Май | 1 | Воспитатель ГПД, учитель физкультуры |
|  | | | **Итого 11 часов** | |  |
| 3 класс | Вводное занятие | Познавательная, спортивно-оздоровительная | Сентябрь | 1 | Воспитатель ГПД |
|  | Опора тела. Скелет и осанка. | Познавательная, спортивно-оздоровительная | Февраль | 1 | Воспитатель ГПД |
| Мышцы и их значение. | Познавательная, спортивно-оздоровительная | Май | 1 | Воспитатель ГПД |
| Органы пищеварения. | Познавательная, спортивно-оздоровительная | Октябрь | 1 | Воспитатель ГПД |
| Органы дыхания. | Познавательная, игровая | Ноябрь | 1 | Воспитатель ГПД |
| Органы зрения. | Познавательная, игровая | Декабрь | 1 | Воспитатель ГПД |
| Нервная система | Познавательная, игровая | Март | 1 | Воспитатель ГПД |
| Закаляйся, если хочешь быть здоров. | Исследовательская, спортивно-оздоровительная | Апрель | 1 | Воспитатель ГПД |
| Ходьба и её значение для двигательной активности. | Спортивно-оздоровительная | Сентябрь | 1 | Воспитатель ГПД |
| Праздник здоровья | Познавательная, спортивно-оздоровительная | Май | 1 | Воспитатель ГПД, учитель физкультуры |
| Мониторинг физических данных и простудных заболеваний. | Исследовательская | Май | 1 | Воспитатель ГПД, социальный педагог |
|  | | | **Итого 11 часов** | |  |
| 4 класс | Вводное занятие | Познавательная, спортивно-оздоровительная | Сентябрь | 1 | Воспитатель ГПД |
| Опора тела. Скелет и осанка. | Познавательная, спортивно-оздоровительная | Февраль | 1 | Воспитатель ГПД |
| Мышцы и их значение. | Познавательная, спортивно-оздоровительная | Сентябрь | 1 | Воспитатель ГПД |
| Органы пищеварения. | Познавательная, спортивно-оздоровительная | Октябрь | 1 | Воспитатель ГПД |
| Органы дыхания. | Познавательная, игровая | Ноябрь | 1 | Воспитатель ГПД |
| Органы зрения. | Познавательная, эмоционально-эстетическая игровая | Декабрь | 1 | Воспитатель ГПД |
| Органы кровообращения | Спортивно-оздоровительная | Март | 1 | Воспитатель ГПД |
| Закаляйся, если хочешь быть здоров. | Исследовательская, спортивно-оздоровительная | Апрель | 1 | Воспитатель ГПД |
| Ходьба и её значение для двигательной активности. | Спортивно-оздоровительная | Май | 1 | Воспитатель ГПД |
| Праздник здоровья | Познавательная, спортивно-оздоровительная | Май | 1 | Воспитатель ГПД, учитель физкультуры |
| Мониторинг физических данных и простудных заболеваний. | Исследовательская | Май | 1 | Воспитатель ГПД, социальный педагог |
|  | | | **Итого 11 часов** | |  |

**2.4.3. Оценка эффективности реализации программы**

Основные результаты реализации программы «Формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни младших школьников» оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление:

- динамики простудных заболеваний (по количеству предоставленных медицинских справок);

- динамики школьного травматизма (по количеству зарегистрированных травм);

- уровня физического развития и физической подготовленности учащихся (по критериям мониторинга);

-состояния здоровья учащихся (группы здоровья, физкультурные группы)- по результатам углубленного медицинского осмотра;

- динамики величины индекса здоровья (по количеству не болевших детей;

- занятость в спортивных секциях (количественный показатель);

- проведение спортивно- оздоровительных мероприятий (количественный показатель).

Ожидаемыми результатами от реализации программы могут стать такие изменения в образовательной деятельности, как:

* -разработка новых физкультурно-образовательных технологий и методики адаптивной физической культуры;
* -совершенствование мониторинга состояния здоровья и заболеваемости обучающихся;
* - рост качества образования и мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья;
* - увеличение доли обучающихся, охваченных системой дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности;
* - повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
* - снижение заболеваемости школьников.

Показателем успешности проводимой физкультурно-массовой и оздоровительной работы гимназии является:

- положительная динамика здоровья обучающихся  во всех его проявлениях;

- активное участие детей в различных мероприятиях.

Критерии эффективности реализации программы

1. Уровень культуры здоровья (определяется путём анкетирования и педагогического наблюдения).

Культура здоровья школьника – это интегративное личностное качество, приобретаемое в результате освоения и принятия индивидом духовного опыта человечества в сфере сохранения и укрепления здоровья, ответственности за его совершенствование в течение всей жизни.

Деятельностной формой проявления культуры здоровья выступает понятие «здоровый образ жизни». Основными компонентами здорового образа жизни являются:·оптимальный двигательный режим, тренировка иммунитета и закаливание, рациональное питание, психофизиологическая регуляция, рациональная организация жизнедеятельности, отсутствие вредных привычек.

Для фиксирования динамики качественных изменений личности школьника в ходе воспитания культуры здоровья используется уровневое отображение:

- Низкий уровень культуры здоровья школьника характеризуется отсутствием системных представлений о здоровье, низкой мотивацией здоровьесохранительного поведения, когда внутренний фон не дает оснований для здоровьесохранительного поведения, не мотивирует учащегося на совершенствование здоровья, т.к. ценность здоровья условна. Отмечается склонность к рискованному поведению, отсутствие критического отношения к собственному поведению, частые заболевания.

- Допустимый уровень культуры здоровья характеризуется тем, что воспитанник имеет небольшой объем представлений о возможностях личности в сохранении и укреплении своего здоровья; указывает на одну из его составляющих чаще физическую, ограничивается общеизвестными знаниями о личной гигиене, режиме дня и питания. Представления о самопознании и физическом саморазвитии отсутствуют. В иерархии ценностей школьника здоровье выступает как труднодостижимый фактор. Данный уровень характеризуется началом формирования умений и навыков здоровьесохранительного поведения.

- Средний уровень воспитанности культуры здоровья свидетельствует, что представление учащегося о здоровье приближается к системному, т.е. респонденты в анкетах указывают не менее 2-З-х составляющих структуры здоровья. Школьник обладает лишь «обыденной» информацией о ней, которая носит случайно-фрагментарный, бессистемный и обобщенный характер, а показатель объемности представлений о возможностях личности в укреплении здоровья и саморазвитии повышается. Здоровье определяется как самоцель, мыслится как предельный результат деятельности; поведение и здоровье близкое к норме, основные умения здоровьесохранительного поведения сформированы, но до автоматизма не доведены.

- Высокий уровень культуры здоровья характеризуется достаточной полнотой объема понятия здоровья, когда указаны не менее 3-х составляющих и, возможно, намечена детализация (здоровье духовное, душевное, эмоциональное и др).

Школьник демонстрирует достаточно полный объем представлений о способах сохранения и укрепления здоровья (называется не менее 8-9 факторов), где доминирующими являются представления о самопознании, осмыслении существования, представления о необходимости вырабатывать индивидуальный стиль жизни. Зрелому выбору учащегося соответствует осознание здоровья как средства для достижения высших жизненных целей; в поведении наблюдается легкость, естественность навыков самогигиены, саморегуляции, самоорганизации.

2. Критерии достижения целей (определяются статистическими данными,

наблюдениями педагога-психолога, классных руководителей):

- состояние здоровья детей, тенденции в его изменении;

- комфортное психологическое самочувствие воспитанников и педагогов, их положительное отношение к школе и степень включенности в жизнедеятельность коллектива;

- развитие потенциальных возможностей обучающихся;

- обеспечение усвоения государственного стандарта образования.

3. Единство экологического сознания и поведения школьников – основной критерий эффективности работы по формированию экологической культуры.

Важнейшим показателем эффективности реализации Программы является:

- высокая рейтинговая оценка деятельности школы по данному направлению в муниципальной или региональной системе образования;

- отсутствие нареканий к качеству работы школы со стороны органов контроля и надзора, органов управления образованием, родителей (законных представителей) и обучающихся;

- повышение уровня культуры межличностного общения обучающихся и уровня эмпатии друг к другу;

- снижение уровня социальной напряженности в детской и подростковой среде;

- автоматизм навыков личной гигиены;

- положительная динамика здоровья обучающихся  во всех его проявлениях;

- активное участие  детей в различных мероприятиях.

понимание ценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;

- понимание о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;

- понимание важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;

- понимание положительного влияния незагрязнённой природы на здоровье;

- понимание о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы;

- понимание влияния слова на физическое состояние, настроение человека.

- соблюдение правил гигиены и здорового режима дня;

- потребность в подвижном образе жизни (прогулки, подвижные игры, соревнования, занятие спортом).

- соответствие показателей здоровья региональным нормативам (по медицинским нормативам);

- коэффициент сохранения здоровья;

- динамика групп риска;

- спортивные достижения учащихся:

- отношение учащихся к вредным привычкам,

- показатели физической подготовленности;

- динамика показателей здоровья педагогов;

- число учащихся, занимающихся физкультурой и спортом.

Методика и инструментарий мониторинга достижений планируемых результатов

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оценивается в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся. Мониторинг включает в себя также:

- наблюдение за состоянием физического здоровья и развития детей;

- распределение обучающихся по группам здоровья;

- охват обучающихся горячим питанием;

- пропуски обучающимися уроков по болезни;

- участие обучающихся в акциях, конкурсах, спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях различного уровня;

- занятость обучающихся в кружках, секциях и объединениях спортивно-оздоровительной направленности;

- мониторинг уровня физического развития и физической подготовленности учащихся;

- мониторинг успешности обучения и здоровья обучающихся в период их пребывания в образовательном учреждении.

Для отслеживания достижения планируемых результатов в части экологической грамотности и формирования элементов экосистемной познавательной модели у обучающихся используются методики и инструментарий, предусмотренный примерными программами по отдельным учебным предметам.

Для осуществления мониторинга готовности обучающихся к соблюдению правил экологически целесообразного здорового и безопасного образа жизни применяется педагогическое наблюдение в специально моделируемых ситуациях.

Для неперсонифицированного мониторинга формирования мотивационно-ценностной сферы личности используются психологический инструментарий: проективные методики, опросники, тесты.

В целях получения объективных данных о результатах реализации Программы и необходимости ее коррекции проводится систематический мониторинг, который включает в себя:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Объект мониторинга | Инструментарий |
| 1. 1 | Показатель здоровья обучающихся | Результаты медицинских обследований |
|  | Динамика травматизма в гимназии в том числе ДТП | Количество травм |
|  | Динамика показателей количества пропусков уроков по болезни | Медицинские карты учащихся |
|  | Динамика уровня физической подготовленности и физического развития | Тесты физической подготовленности |
|  | Динамика уровня сформированности универсальных компетенции во внеурочной деятельности | Наблюдение, тест |
|  | Динамика вовлеченности учащихся в спортивно-оздоровительную деятельность | Анкетирование |
|  | Методика Филипса «Диагностика школьной тревожности» | Опросник, тест |
|  | Дембо Рубинштейн «Изучение самооценки» | Диагностическая методика |
|  | Комфортность на уроке | Анкета |
|  | Изучение уровня мотивации | Опросник, анкета |
|  | Методика Узоровой «Домики» | Тест |
|  | Рисунок семьи | Проективная методика |
|  | Личностные отношения ребенка в общении со взрослыми | Наблюдение, анкетирование |
|  | Диагностика уровня объективного ощущения одиночества Д. Россела, И. Фергносона | Тест опросник |

Методика и инструментарий мониторинга достижения планируемых результатов по формированию здоровьесберегающих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные направления деятельности | Уровень сформированности компетенций | Критерии оценки уровней сформированности компетенций |
| Организация внеурочной деятельности:  - факультативы,  - классные часы,  - викторины, конкурсы,  - Дни здоровья,  - экскурсии,  - беседы по ПДД и ППБ,  - проектная работа и др. | 1 уровень (выраженный) | - Активно участвует в акциях по защите природы, в экопроектах, проявляет инициативу в организации походов, викторин и других мероприятий, выполняет правила ППБ и ПДД. |
|  | 2 уровень (слабо выраженный) | - Принимает участие в мероприятиях под влиянием (давлением) одноклассников, недостаточно бережлив, может иногда нарушать правили ППБ и ПДД. |
|  | 3 уровень (невыраженный) | - Расточителен, причиняет ущерб природе, равнодушен к делам класса, нарушает правила. |
| Организация физкультурно-оздоровительной работы:  - соревнования,  - классные часы,  - викторины, конкурсы,  - динамические паузы,  - весёлые перемены и др. | 1 уровень (выраженный) | - Понимает необходимость своего физического развития и сохранения здоровья, старательно занимается на уроках физкультуры и посещает спортивную секцию, пропагандирует свой вид спорта среди одноклассников, организован и деятелен. |
|  | 2 уровень (слабо выраженный) | Не до конца осознает необходимость сохранения здоровья, занимается на уроках физкультуры, но секцию посещает не регулярно или под нажимом родителей, может нарушать режим дня и отдыха, в спортивных мероприятиях участвует неохотно. |
|  | 3 уровень (невыраженный) | - к сохранению здоровья относится равнодушно, не посещает спортивной секции, пропускает уроки физкультуры или занимается неохотно, в спортивных мероприятиях предпочитает не участвовать, режим дня нарушает постоянно, опаздывает на уроки |

Результаты, полученные в ходе мониторинга, позволяют определить эффективность деятельности педагогического коллектива и родителей по формированию у обучающихся экологической культуры, ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Результатом реализации программы «Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников» должно стать - создание комфортной развивающей образовательной среды (образовательное пространство):

- обеспечивающее высокое качество образования, его доступность, открытость и привлекательность для обучающихся, их родителей и всего общества, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся;

- гарантирующее охрану и укрепление физического, психологического, духовного и социального здоровья обучающихся. Именно такое образовательное пространство является комфортным по отношению к обучающимся и педагогическим работникам.