



государственное общеобразовательное учреждение  
«Кировский физико-математический лицей»

**Программа формирования  
культуры  
здорового и безопасного  
образа жизни  
младших школьников  
на 2010-2011 год**

# Структура основной общеобразовательной программы начального общего образования

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования.
3. Базисный учебный план начальной школы.
4. Программа формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования.
5. Программы отдельных учебных предметов.
6. Программа духовно-нравственного развития, воспитания обучающихся на ступени начального общего образования.
7. **Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.**
8. Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

# Структура программы

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Основные направления и ценностные основы здорового и безопасного образа жизни, примерные виды деятельности и формы занятий на ступени начального общего образования
4. Содержание программы формирования здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования
5. Планируемые результаты реализации программы
6. Критерии эффективности реализации программы

# Пояснительная записка

## I. Актуальность программы

высокий уровень

и в

наличие

система

ва

инстве

Высокий объём  
учебной нагрузки в  
условиях дефицита  
времени

Актуальность  
программы

Обучение в  
начальной школе  
КФМЛ в условиях  
полного дня

класс  
младш  
учащих  
средн  
детей  
здоровых  
продол

## 2. Основная педагогическая цель

Воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, инициативного и здорового гражданина России.



# 4. Принципы здоровьесберегающей деятельности лица

1. Принцип аксиологизации

2. Принцип гуманизации

3. Принцип научности

4. Принцип оздоровительной направленности

5. Принцип личностной направленности

6. Принцип комплексного подхода

7. Принцип систематичности

# Цель программы

Формирование физически здоровой, творческой личности, адаптированной к современным условиям жизни, способной самореализоваться в соответствии с психофизическими особенностями школьников на первой ступени обучения.



# Задачи программы

Сформировать представление

Сформировать навыки

Сформировать потребность

на здоровь;  
негативных эмоци  
Позитивных и  
• о влиянии  
здоровья детей;  
о факторах риска  
режима дня,  
организации  
• о рациональн  
Позитивн  
питании;  
• о (здоровь)  
различн

• о  
здоровья  
эмоциональ  
нон ам  
лигн  
влиян  
фактор  
• о  
прави  
выполн  
здоровь;  
укреп

сохранять и  
их о  
позн  
пост  
о

# Основные направления и ценностные основы здорового и безопасного образа жизни

1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры школы

2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся

3. Эффективная организация физкультурно – оздоровительной работы

4. Реализация дополнительных образовательных программ

5. Просветительская работа с родителями (законными представителями)

# I. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры лицея

1. Соответствие состояния и содержания здания и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся
2. Организация качественного горячего питания учащихся



3. Оснащённость кабинетов, физкультурных залов, спортивной площадки необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём
4. Наличие помещений для медицинского персонала
5. Наличие необходимого и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися

## 2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся

1. Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки

2. Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся



3. Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров

4. Индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития учащихся: темпа развития и темпа деятельности)

# 3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы

1. Рациональная организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера
2. Организация динамических пауз
3. Организация динамических перемен, физкультминуток на уроках



4. Организацию работы спортивных секций
5. Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий

# 4. Реализация дополнительных образовательных программ

1. Внедрение в систему работы школы программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни



2. Проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т.п.

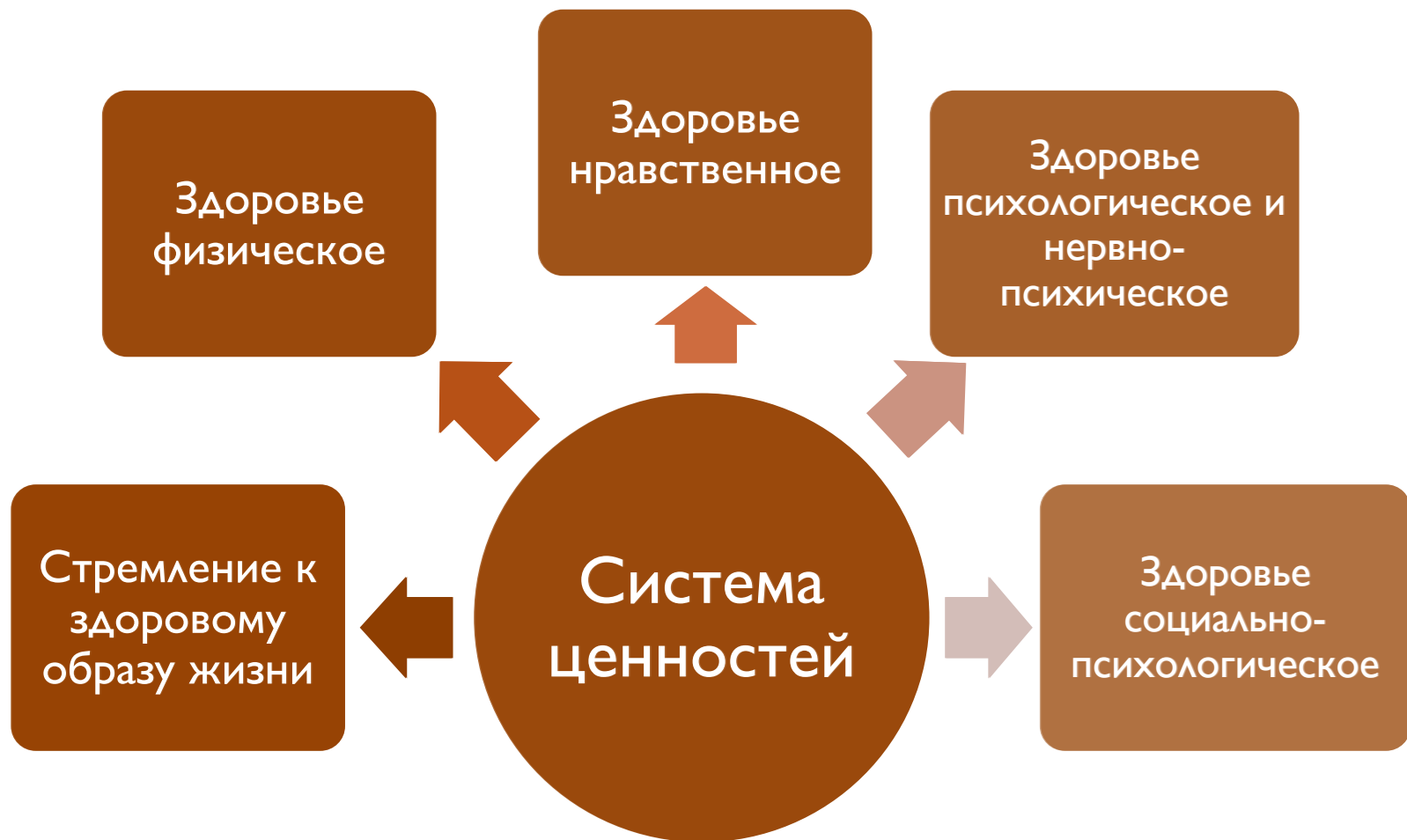
# 5. Просветительская работа с родителями (законными представителями)

I. Лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей



2. Организация совместной работы педагогов и родителей по проведению здоровьесберегающих мероприятий
3. Приобретение для родителей необходимой научно-методической литературы

# Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни основано на системе базовых национальных ценностей





# Примерные виды деятельности и формы занятий

Уроки физкультуры,  
беседы, просмотр  
учебных фильмов,  
система внеклассных  
мероприятий

Циклы бесед и уроков  
здоровья

Уроки физкультуры,  
спортивные секции и  
кружки, подвижные игры,  
походы, соревнования

методов  
и форм  
физическ  
Лев.  
он  
культуры,  
здоровье  
сбереже  
Физическ  
ни,  
простей  
школе  
ними  
элементо  
активног  
в образе  
спортивн  
жизни,  
он  
спорта,  
подготов  
процесс  
образе  
на  
жизни,  
природ  
возможн  
для  
отсутст  
здоровья  
организм  
здоровья  
и  
основных

Составление здоровьесберегающего режима дня и контроль его выполнения

•Цель: Овладение навыками составления рационального режима дня, поддержание чистоты и порядка в помещениях, соблюдение санитарно-гигиенических норм труда и отдыха

Здоровьесберегающие формы досуговой деятельности, взаимодействие образовательных и медицинских учреждений

•Цель: Приобретение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться оздоравливающим влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Беседы педагогов, психологов, медицинских работников образовательного учреждения с родителями (законными представителями)

•Цель: Получение элементарных представлений о взаимозависимости физического, нравственного (духовного), психологического, психического и социально-психологического здоровья.

•Получение знаний о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на

# Планируемые результаты реализации программы

## ЛИЧНОСТНЫХ

- должна быть сформирована установка на здоровый образ жизни и предоставлена возможность реализации этой установки в реальном поведении и поступках.

## регулятивных

- овладение всеми типами действий, направленных на организацию работы по здоровьесбережению и умение самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения этих действий, вносить необходимые коррективы

## В сфере познавательных коммуникативных УУД

- восприятие и анализ информации по организации здорового образа жизни
- умение учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем, сверстниками, родителями Интернет.

# Уровни воспитательных

взаимной обусловленности различных видов здоровья

человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека.

Первый уровень – уровень знаний

- Знания о возможном негативном влиянии компьютер-ных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека

Второй уровень – уровень навыков

- Первоначальные представления о роли личного опыта здоровьесберегающей деятельности.

Третий уровень - инициативный

- Участие в оздоровительных акциях, мероприятиях.

- Организация оздоровительных акций, мероприятий.

Результат реализации программы: **Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.**

# Критерии эффективности реализации программы

## I. Уровень культуры здоровья:

учащихся о  
здоровье,

учащихся на  
познание основ

активности  
(двигательной,

индивидуального  
5. Владение  
стилем здоровой

саморегуляции  
физического,

# Основные компоненты здорового образа жизни

Оптимальный  
двигательный

Укрепление  
иммунитета и


Рациональное

Психологическая  
устойчивость

Организация  
жизнедеятельности

Отказ  
от вредных

Сбалансированное

- 
- Уровни сформированности культуры здоровья
    - 1. Низкий уровень
    - 2. Допустимый уровень
    - 3. Средний уровень
    - 4. Высокий уровень

# II. Критерии достижения целей:

Состояние здоровья детей,  
тенденции в его  
изменении

Комфортное психологическое  
самочувствие  
детей и педагогов

Развитие потенциальных  
возможностей  
учащихся

Обеспечение усвоения  
государственного  
стандарта образования



# Формы контроля:

## 1. Паспорт здоровья учащегося

Показатели, оцениваемые на начало и конец каждого учебного года:

**1. Антропометрические:** - Рост, масса тела

- Объём грудной клетки

- Соотношение роста и

массы тела

**2. Динамометрия** (сила мышц правой и левой кисти)

**3. Внешние:** - Зрение

- Осанка

- Состояние кожи

**4. Общие:** - Заболеваемость

- Наличие вредных привычек

- Посещение спортивных секций

- Взаимоотношения с друзьями

## 2. Дневник самоконтроля

<b><u>Самочувствие:</u></b>	 зелёный цвет – хорошее,
	 жёлтый – удовлетворительное ,
	 красный – плохое.
<b><u>Усталость:</u></b>	 зелёный – не устал,
	 жёлтый – устал незначительно,
	 красный – переутомился.
<b><u>Настроение:</u></b>	 зелёный – хорошее,
	 жёлтый – удовлетворительное,
	 красный – плохое.
<b><u>Сон:</u></b>	 зелёный – полноценный, достаточный по длительности,
	 красный – неполноценный, недостаточный.
<b><u>Аппетит:</u></b>	 зелёный – хороший,
	 жёлтый – удовлетворительный,
	 красный – плохой,
	 чёрный – аппетит отсутствует.

# 3. Критерии урока, способствующего сохранению здоровья учащихся

Критерий	1 балл	0 баллов
1. Психологический климат урока	Преобладает положительный эмоциональный настрой детей	Преобладает отрицательный эмоциональный настрой детей
2. Напоминание о сохранении правильной осанки на уроке	4 – 6 раз за урок	Менее 4 раз за урок
3. Чередование видов деятельности	4 вида и более	Менее 4 видов
4. Физкультминутки, микропаузы	3 (на 10, 20, 30 минутах урока) с правильным содержанием	Менее 3, с неправильным содержанием
5. Длительность физкультминутки	40 – 60 секунд	Менее 40 секунд
6. Длительность микропаузы	10 – 20 секунд	Менее 10 секунд
7. Интеграция материалов по формированию ЗОЖ в урок	Имеется	Отсутствует
8. Смена динамических поз	3 и более раз за урок	Менее 3 раз
9. Дифференцированный подход к учащимся	Есть	Нет
10. Использование опыта учащихся по изучаемой проблеме	Используется	Не используется
11. Проведение рефлексии	Осуществляется	Не осуществляется
12. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к длительности различных видов деятельности на уроке	Соблюдается	Не соблюдается



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**