

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

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся в соответствии с определением ФГОС НОО — это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

В современных условиях состояние физического и духовно-нравственного здоровья детей стало одной из острейших проблем. Каждое следующее поколение обладает худшим потенциалом здоровья, чем предыдущее. По различным статистическим данным в последние годы отмечается устойчивое ухудшение состояния здоровья детей.

На сегодняшний день к одному из приоритетных направлений государственной политики отнесено здоровье населения в целом и особенно подрастающего поколения. Задачи оздоровления детей решаются, прежде всего, в процессе обучения.

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как гражданственность, здоровье, природа, экологическая культура, безопасность человека и государства. Программа направлена на развитие мотивации и готовности обучающихся повышать свою экологическую грамотность, действовать предусмотрительно, осознанно придерживаться здорового и экологически безопасного образа жизни, вести работу по экологическому просвещению, ценить природу как источник духовного развития, информации, красоты, здоровья, материального благополучия.

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные экологические, социальные и экономические 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;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, 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 (необходимость лежать в постели, болезненные уколы).

Наиболее эффективным путём формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся является направляемая и организуемая взрослыми

самостоятельная работа школьников, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и образовательном учреждении.

При выборе стратегии реализации настоящей программы необходимо учитывать психологические и психофизиологические характеристики детей младшего школьного возраста, опираться на зону актуального развития. Необходимо исходить из того, что формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы организации, осуществляющей образовательную деятельность, требующий соответствующей экологически безопасной, здоровьесберегающей организации всей жизни организации, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации образовательной деятельности, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, организации рационального питания.

Одним из компонентов формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся является просветительская работа с их родителями (законными представителями), привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы школы по охране здоровья обучающихся.

Цели и задачи программы

Разработка программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, а также организация всей работы по её реализации должны строиться на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

Основная **цель** настоящей программы — сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся младшего школьного возраста как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Задачи программы:

- сформировать представления об основах экологической культуры на примере экологически обоснованного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- сформировать 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;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать познавательный интерес и бережное отношение к природе;
- научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе 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;

- обучить безопасному поведению в окружающей среде и элементарным навыкам поведения в экстремальных ситуациях;
- сформировать навыки позитивного общения;
- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Этапы организации работы МБОУ «Гимназия №3» по реализации программы

Работа МБОУ «Гимназия №3» по реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни может быть реализована в два этапа.

Первый этап — анализ состояния и планирование работы организации, осуществляющей образовательную деятельность, по данному направлению, в том числе по:

- организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек;
- организации проводимой и необходимой для реализации программы просветительской работы гимназии с обучающимися и родителями (законными представителями);
- выделению приоритетов в работе гимназии с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся при получении начального общего образования.

Второй этап — организация просветительской, учебно-воспитательной и методической работы гимназии по данному направлению.

1. Просветительская, учебно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, включает:

- внедрение в систему работы гимназии дополнительных образовательных курсов, которые направлены на формирование экологической культуры обучающихся, ценности здоровья и здорового образа жизни и могут реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в образовательную деятельность;
- лекции, беседы, консультации по проблемам экологического просвещения, сохранения и укрепления здоровья обучающихся, профилактике вредных привычек;
- проведение дней здоровья, конкурсов, экологических троп, праздников и других активных мероприятий, направленных на экологическое просвещение, пропаганду здорового образа жизни;
- создание в школе общественного совета по реализации Программы, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей), представителей детских физкультурно-оздоровительных клубов, специалистов по охране окружающей среды.

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

- проведение соответствующих лекций, консультаций, семинаров, круглых столов, родительских собраний, педагогических советов по данной проблеме;
- приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- привлечение педагогов, медицинских работников, психологов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению природоохранных, оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Основные направления, формы и методы реализации программы

На этапе начальной школы на первое место в урочной и внеурочной деятельности выдвигается опыт применения формируемых усилиями всех учебных предметов универсальных учебных действий, ценностных ориентаций и оценочных умений, социальных норм поведения, направленных на сохранение здоровья и обеспечение экологической безопасности человека и природы. Формируется личный опыт самоограничения при решении ключевого противоречия экологического сознания этого возраста «хочу — нельзя» и его эмоционального переживания.

Основными источниками содержания выступают экологические образы в традициях и творчестве разных народов, художественной литературе, искусстве, а также элементы научного знания.

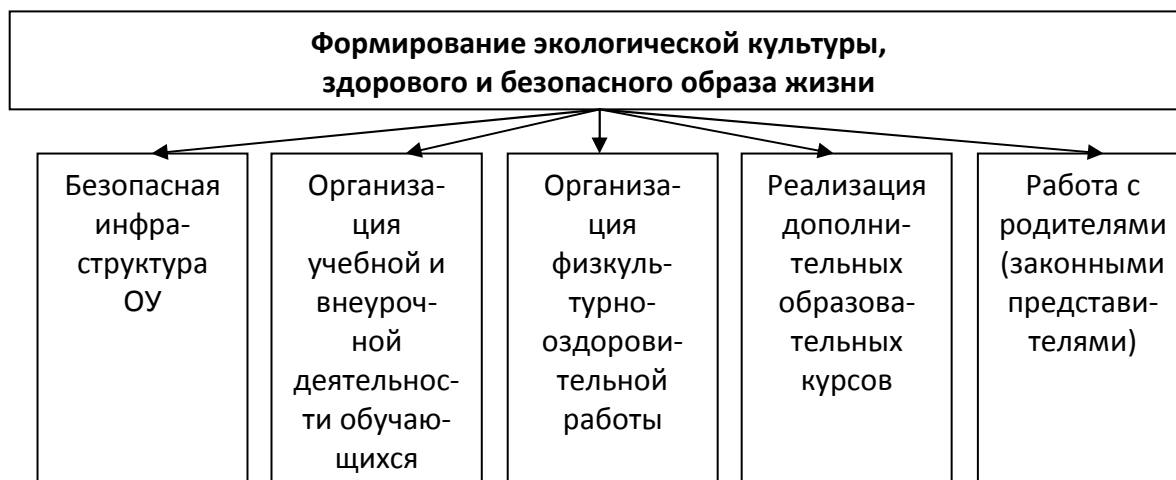
Основные виды деятельности обучающихся: учебная, учебно- исследовательская, образно- познавательная, игровая, рефлексивно-оценочная, регулятивная, креативная, общественно полезная.

Формируемые ценности: природа, здоровье, экологическая культура, экологически безопасное поведение.

Основные формы организации внеурочной деятельности: развивающие ситуации игрового и учебного типа.

Системная работа при получении начального общего образования по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни может быть организована по следующим направлениям:

- создание экологически безопасной, здоровьесберегающей инфраструктуры гимназии;
- организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся;
- организация физкультурно-оздоровительной работы;
- реализация дополнительных образовательных курсов;
- организация работы с родителями (законными представителями).



Экологически безопасная, здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения включает:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения экологическим требованиям, 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 обучающихся, 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).

Ответственность и контроль за реализацию этого направления возлагаются на администрацию образовательного учреждения.

Организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся, направленная на повышение эффективности образовательной деятельности, при чередовании обучения и отдыха включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеурочной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) обучающихся на всех этапах обучения;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);
- введение любых инноваций в образовательную деятельность только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
- индивидуализацию обучения, учёт индивидуальных особенностей развития обучающихся: темпа развития и темпа деятельности, обучение по индивидуальным образовательным траекториям;
- ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и с детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные медицинские группы под строгим контролем медицинских работников.

Эффективность реализации этого направления зависит от деятельности каждого педагога.

Наиболее эффективный путь формирования экологической культуры, ценности здоровья, здорового образа жизни — самостоятельная работа обучающихся, направляемая и организуемая взрослыми: учителями, воспитателями, психологами, взрослыми в семье. Самостоятельная работа способствует активной и успешной социализации младшего школьника, развивает способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Виды учебной деятельности, используемые в урочной и внеурочной деятельности: ролевые игры, проблемно-ценностное и досуговое общение, проектная деятельность, социально-творческая и общественно полезная практика.

Формы учебной деятельности, используемые при реализации программы: исследовательская работа во время прогулок, в музее, деятельность классной или школьной газеты по проблемам здоровья или охраны природы, мини-проекты, дискуссионный клуб, ролевые ситуационные игры, практикум-тренинг, спортивные игры, дни здоровья.

Организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима, нормального физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;

- организацию занятий по лечебной физкультуре;
- 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.).

Реализация этого направления зависит от администрации гимназии, учителей физической культуры, медицинских работников, психологов, а также всех педагогов.

Реализация дополнительных образовательных курсов, направленных на повышение уровня знаний и практических умений обучающихся в области экологической культуры и охраны здоровья, предусматривает:

- внедрение в систему работы гимназии дополнительных образовательных курсов, направленных на формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;
- организацию в гимназии кружков, секций, факультативов по избранной тематике;
- проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных соревнований, конкурсов, праздников и т. п.

Эффективность реализации этого направления зависит от деятельности всех педагогов.

Для обеспечения нормального роста и развития каждому ребёнку требуется ежедневная двигательная активность. Ежедневные систематические упражнения оптимизируют жизнеспособность. Такие дети будут иметь меньше жировых отложений, сильную и более эластичную мышечную систему и достаточную функциональную подготовку. Однако в современном обществе дети и подростки всё больше сталкиваются с ограниченными двигательными возможностями.

Данная программа призвана помочь детям освоить навыки здорового образа жизни через различные формы двигательной активности. В основу программы положена идея оздоровления.

Её вариативность позволит обеспечить ребёнку двигательную активность по собственному выбору, являющуюся наиболее эффективным средством оздоровления.

Являясь активными участниками программы, дети и подростки на практике познают, что такое здоровый образ жизни и усвоят абсолютную истину: Основу здорового образа жизни составляет движение.

В целом реализация программы позволит не только обеспечить оптимальный уровень двигательной активности, но и сформировать сознательное отношение к физической культуре, как необходимому фактору способствующему сохранению и укреплению собственного здоровья.

Здоровье сберегающая инфраструктура МБОУ «Гимназия №3» включает:

Требования	Наличие	Перспективы выполнения
1 Требования к размещению общеобразовательных учреждений	Расположение МБОУ «Гимназия №3» соответствует нормам СанПиН . Здание гимназии размещаться в зоне жилой застройки, за пределами санитарно-защитных зон предприятий, сооружений и иных объектов, санитарных разрывов, гаражей, автостоянок, автомагистралей, объектов железнодорожного транспорта, метрополитена, маршрутов взлета и посадки воздушного транспорта.	
2.Требования к территории общеобразовательных учреждений	1 Территория общеобразовательного учреждения ограждена забором и озеленена.	
	2. В соответствии с нормами СанПиН На территории гимназии выделяют следующие зоны: зона отдыха, физкультурно-спортивная и хозяйственная.	
3.Требования к зданию	1. Архитектурно-планировочные решения здания обеспечивают: <ul style="list-style-type: none"> - выделение в отдельный блок учебных помещений начальных классов с выходами на участок; - расположение рекреационных помещений в непосредственной близости к учебным помещениям; 	1. Площадь учебных кабинетов принимается из расчета: <ul style="list-style-type: none"> - не менее 2,5 м² на 1 обучающегося при фронтальных формах занятий; - не менее 3,5 м² на 1 обучающегося при организации групповых форм работы и индивидуальных занятий.
	2. Обучающиеся начальной общеобразовательной школы обучаются в закрепленных за каждым классом учебных помещениях. Вставлены новые пластиковые окна. Окна оборудованы откидными фрамугами с рычажными приборами или форточками. В каждом кабинете начальной школы имеется бутилированная питьевая вода, что	

	<p>обеспечение питьевого режим и реализацию программы «Чистая вода».</p> <p>Учебные помещения для обучающихся 1-4 классов размещать не выше 2-го этажа. В помещениях начальных классов, расположенных на первом этаже, установлены умывальные раковины.</p>	
	<p>3. Спортивный зал размещать на 1 этаже здания в отдельно пристроенном здании. При спортивном зале в общеобразовательном учреждении предусмотрены снарядные; раздевальные для мальчиков и девочек. Оборудованы при спортивных залах для мальчиков и девочек душевые, туалеты. В 2008 году произведен капитальный ремонт спортивного зала, полностью заменили пол.</p> <p>В 2009 году в спортивном зале установили пластиковые окна, что обеспечивает режим проветривания и поддержания единый тепловой режим в соответствии с нормами СанПиН. Проведена реконструкция освещения спортивного зала.</p> <p>На протяжении последних трех лет систематически пополняется материальная база спортивного зала: баскетбольные и волейбольные мячи, гимнастические маты, теннисные столы, 30 комплектов лыж с ботинками.</p>	<p>Обновление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивного инвентаря; - баскетбольных щитов; - спортивных матов; - волейбольных стоек - спортивной площадки
	<p>МБОУ «Гимназия №3» реализует программы эстетического направления. С этой целью был создан танцкласс для занятий хореографией. В танцклассе проводятся занятия по релаксации.</p>	<p>.</p>
	<p>4. В МБОУ «Гимназия №3» предусмотрен набор помещений для организации питания обучающихся в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных</p>	<p>Приобретение :</p> <ul style="list-style-type: none"> - столов; - стульев; - холодильного шкафа <p>Установка линии раздачи.</p>

	<p>учреждениях. Санитарно-эпидемиологическое заключение <u>7.ИЦ.02.000.М.000602.11.06 от 21.11.2006г.</u></p> <p>В 2008 году был проведен капитальный ремонт школьной столовой, частично приобретена новая мебель. Помещение столовой позволяет организовать полноценное питание всех участников образовательного процесса.</p>	
	<p>6. Для медицинского обслуживания обучающихся предусмотрено помещения медицинского назначения, размещенные в едином блоке: кабинет врача площадью 14,0 м² и длиной 7,0 м (для определения остроты слуха и зрения обучающихся) и процедурный (прививочный) кабинет. (общая площадь 18,7 м². В 2009-2010 учебном году медицинский кабинет прошел процедуру лицензирования. Компьютеризировано рабочее место школьного врача.</p>	<p>Перенос помещения медицинского назначения на первый этаж здания и увеличение общей площади до 28 м².</p>
	<p>7. На каждом этаже размещаются туалеты для мальчиков и девочек</p>	<p>Оборудование туалетов кабинами с дверями.</p>
		<p>Установить умывальные раковины в кабинетах начальных классов расположенных на втором этаже.</p>

Способы рациональной организации учебной и внеурочной деятельности обучающихся

Требования	Наличие	Перспективы выполнения
Гигиенические требования к режиму образовательного процесса	В 1-е классы принимают детей 8-го или 7-го года жизни. Прием детей 7-го года жизни осуществляют при достижении ими к 1 сентября учебного года возраста не менее 6 лет 6 месяцев.	В учреждениях с углубленным изучением отдельных предметов, лицеях и гимназиях обучение проводят только в первую смену.
	Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.	
	Учебные занятия начинаются в 8 часов	
	Образовательная недельная нагрузка равномерно распределять в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня составляет: для обучающихся 1-х классов - 4 урока в день - для обучающихся 2 - 4 классов - не более 5 уроков в день.	
	Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов. Гигиенические требования, предъявляемые к расписанию, выполняются на 100%.	
	Продолжительность урока составляет 35 мин.	

	Проводится 2 урока физической культуры в неделю.	Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся с 2011 – 2012 учебного года будет проводиться не менее 3-х уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки.
	Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля, при проведении динамического или спортивного часа соответствуют возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).	
	Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной группе, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки в группах ОФК.	
	Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе обеспечивается за счет: - физкультминуток - организованных подвижных игр на переменах. В январе 2010 года рекреации первого и второго этажа, где занимаются учащиеся начальной школы, было установлено спортивное	

	<p>оборудование в виде спортивной стенки;</p> <p>- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;</p>	
--	---	--

Применение здоровьесберегающих технологий

На уроке	Во внеурочной деятельности
<p>Разнообразие видов учебной деятельности</p> <p>Нормой считается 4-7 видов за урок.</p>	<p>игровые технологии при организации: подвижных игр на переменах; общешкольных спортивных мероприятий</p>
<p>Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности</p> <p>Ориентировочная норма: 7-10 минут</p>	<p>- Соревновательные технологии при организации: внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;</p>
<p>Число использованных видов преподавания:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ словесный, ▶ наглядный, ▶ аудиовизуальный, ▶ самостоятельная работа и др. <p>Норма - не менее трех за урок.</p>	<p>Разнообразие видов учебной деятельности</p>
<p>Чередование видов преподавания</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ не позже чем через 10-15 минут. 	
<p>Чередование позы учащихся в зависимости от характера выполняемой работы.</p>	<p>Чередование позы учащихся в зависимости от характера выполняемой работы.</p>
<p>Физкультминутки и физкультпаузы</p> <p>Физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у</p>	

школьников желания их выполнять.	
Игровые технологии	

Адаптация часто болеющего ребенка в школе.

При поступлении в школу в силу социальных и психологических причин часто болеющие дети представляют собой группу риска возникновения и развития психосоматического заболевания, которое может быть рассмотрено как вариант школьной дезадаптации. С самого начала обучения у этих детей обнаруживается снижение работоспособности и продуктивности умственной деятельности. Уже к концу первого класса у часто болеющих младших школьников имеют место негативные психологические переживания, обусловленные низкой самооценкой сформированности у себя значимых личностных качеств, повышенной тревожностью. Часто болеющие дети склонны завышать оценку собственного здоровья, по-видимому, они не осознают у себя наличия отклонений в состоянии здоровья. Однако физические последствия болезни ими осознаются и переживаются.

Определение специфики проблем часто болеющих первоклассников на этапе адаптации к школе позволило выявить наиболее важные аспекты их психологической поддержки: профилактика переутомления; стабилизация эмоционального состояния, снижение тревожности; коррекция неблагоприятных особенностей самосознания, помощь в осознании болезни и ее последствий для личности, формирование адекватного отношения к самому себе и своей болезни, коррекция самооценки; развитие навыков взаимодействия в группе детей; развитие навыков взаимодействия с родителями (обучение пониманию родителей; преодоление симбиотических отношений с матерью и др.).

Нами выделены следующие психолого-педагогические условия, необходимые для благополучного протекания адаптационного процесса у часто болеющих первоклассников: 1) неспецифическая профилактика дезадаптации, осуществляемая педагогическими работниками; 2) специфическая коррекционно-профилактическая работа, направленная на преодоление психологических проблем часто болеющих детей и их родителей, осуществляемая психологом; 3) диагностика особенностей адаптации часто болеющих детей и эффективности проводимой коррекционно-профилактической работы. Выделенные условия взаимосвязаны и взаимозависимы. Только при совместной их реализации представляется возможным добиться эффективного результата.

Неспецифическая профилактика дезадаптации ориентирована на учащихся разных категорий и имеет своей целью предотвращение ухудшения здоровья (физического и психологического), которые могут быть спровоцированы началом школьного обучения. В рамках неспецифической профилактики дезадаптации представляются наиболее важными три направления: 1) валеологическая организация учебно-воспитательного процесса; 2) мероприятия оздоровительного цикла; 3) обеспечение психологического комфорта. **Помощь детям.**

Обучение школьным правилам. Подчеркивать необходимость их выполнения. Для ребенка очень важна предсказуемость ситуации. Поддержание дома школьного режима дня, ежедневные занятия по школьной программе, можно даже с опережением, чтобы на уроке в незнакомой обстановке ребенок уже повторял то, что разобрал дома с родителями. Во время болезни не запускать уроки, чтобы в период выздоровления не было чрезмерных затрат, как интеллектуальных, так и эмоциональных.

Повышение самооценки, особенно той, которая касается собственной компетентности. Важно акцентировать внимание на успехах и тех усилиях, которые ребенок приложил для успешного выполнения школьной программы. С младшими школьниками можно играть в

психотерапевтические игры, рассказывать им истории про обычных успешных детей или про детей, которые справились с трудностями, рисовать ситуации успеха. Причем ребенку не обязательно рисовать себя, можно и «мальчика Ваню, который отвечает урок у доски».

Снижение тревожности. Здесь помощь окажет психолог, который использует различные методы сказкотерапии, игротерапии, тренинги, коррекционные и развивающие занятия.

Мероприятия оздоровительного цикла. В гимназии №3 имеется тренажерный зал и танцкласс, для занятий по психологической разгрузке. Занятия проводят учителя физической культуры, учителя начальных классов, специалисты. В тренажерном зале и танцклассе установлены аудиомагнитофоны, имеется коллекция музыки для релаксации. Занятиях с обучающимися направлены

- на обучение основам психической саморегуляции;
- на выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- на содействие развитию психических процессов в ходе двигательных действий;
- на выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на формирование нравственного самосознания, мировоззрения, развитие целеустремленности, уверенности, самообладания.

Приложение 1. Рекомендации родителям

Приложение 2. Рекомендации педагогам

Формы работы с часто болеющими детьми

Если ребенок по состоянию здоровья не может постоянно посещать школьное учреждение, встает вопрос об индивидуальном обучении.

Индивидуальное обучение на дому. Учителя приходят на дом к ребенку, проверяя его самостоятельную работу. Необходима детям, имеющим тяжелые заболевания, порой инвалидизирующие, но сохранившим возрастную интеллектуальный потенциал; инвалидам, не передвигающимся самостоятельно; детям с врожденным и приобретенным иммунодефицитом. Вариант подходит тем, кто может организовать работу дома без контроля учителя.

Тем, кто самостоятельно плохо организует себя, больше подходит **индивидуальный график посещения школы**. Это может быть 4-дневная учебная неделя с дополнительным выходным в среду или четверг. Это может быть форма консультаций, когда ребенок посещает какие-то уроки вместе с классом, а какие-то – в режиме индивидуального обучения, приходя на консультации к учителю после уроков.

Экстернат выбирают родители, дети которых наиболее трудно адаптируются к условиям обучения в школе (например, не могут соблюдать требования, режим, конфликтуют с учителями и сверстниками, испытывают панический страх перед школой и т.п.), но имеют достаточно высокий интеллект, чтобы освоить программу в сжатые сроки.

План физкультурно - оздоровительной работы с учащимися, семьями обучающихся.

План физкультурно - оздоровительной работы с учащимися, семьями обучающихся, направленный 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, включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организацию занятий по лечебной физкультуре;
- 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.).

Организованы дополнительные занятия по программе **«Общезафизическая подготовка»**, которая реализует запросы учащихся и родителей, желающих иметь 3 час физической культуры. Данные занятия включены в школьный компонент учебного плана как внеаудиторная занятость.

Целью программы «Общезафизическая подготовка» является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

- На укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- Овладение школой движений;
- Развитие координационных способностей
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, содействие развитию психических процессов в ходе двигательных действий.

Организация «Дня здоровья»

В МБОУ «Гимназия №3» создана уникальная воспитательная система «От прекрасного к доброму»

В течение учебного года мероприятия разделены на 4 ключевые воспитательные комплексы:

- 1 четверть – «Семья + школа»
- 2 четверть – «Красота спасет мир»
- 3 четверть – «Учение с увлечением»
- 4 четверть – «Мы и мир вокруг нас»

Каждый воспитательный комплекс включает в себя внеклассные мероприятия по формированию здорового образа жизни и организует двигательную активность обучающихся. Мероприятия проводятся каждую неделю для отдельных параллелей.

«Семья + школа»

Сентябрь – Осенний кросс для учащихся 1-11 классов

- «День здоровья» для всех участников образовательного процесса (учащихся, родителей и педагогов)
- «Папа, мама, я – спортивная семья» для 3х и 6х классов.

«Красота спасет мир»

Ноябрь - Групповой проект «Спасибо, НЕТ!» /Международный День борьбы с курением/
– Соревнования по «Пионерболу» в параллелях 1-4

Декабрь – «Новогодние старты» для учащихся 1-4 классов

- Игра «Снайпер» в параллелях 1-4 классов

- Акции в рамках «Всемирного Дня борьбы со СПИДом» (в течение месяца)

«Учение с увлечением»

Февраль – Соревнования «Лыжня зовет» между учащимися 1,2,3,4, классов.

- Спортивный праздник, посвященный «Дню защитника Отечества» для мальчиков

- «День русских традиций» - «Богатырские забавы»

Март – Спортивный праздник, посвященный «Международному Женскому дню» для девочек

Апрель – Силовое многоборье для учащихся классов

- «Старты надежд» для учащихся 1-4 классов

Родители учащихся МБОУ «Гимназия №3» принимают активное участие

в массовых акциях:

- «Кросс наций»
- «Российский азимут»
- «Лыжня России»

в общешкольных коллективно – творческих делах:

- «День здоровья» для всех участников образовательной деятельности (учащихся, родителей и педагогов)
- «Папа, мама, я – спортивная семья» для учащихся и родителей 3х и 6х классов.
- Групповой проект «Спасибо, НЕТ!» /Международный День борьбы с курением/
- Акции в рамках «Всемирного Дня борьбы со СПИДом»
- «День русских традиций» - «Богатырские забавы»
- Межведомственная профилактическая операция «Несовершеннолетние» - «За здоровый стиль жизни».

Не обходятся без родителей и внеклассные мероприятия. В каждом классе есть собственный план воспитательной работы в соответствии с потребностями и возможностями. Родители организуют для учащихся экскурсионные поездки, посещение музеев и театров, выходы на природу, праздники на свежем воздухе, встречи со специалистами, которые проводят беседы по здоровому образу жизни. Чем активнее в классе работают родители, тем лучше формируется у учащихся представление о здоровом образе жизни.

Реализация дополнительных образовательных программ в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов включенных в образовательной деятельности.

Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации занятий:

- МБОУ гимназия №3 реализует программы эстетического направления. С этой целью был создан танцкласс для занятий хореографией. В танцклассе проводятся занятия по релаксации.
- С 2007 года в МБОУ гимназии №3 проводятся занятия по оздоровительной физкультуре для учащихся, отнесенной по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Данные занятия включены в школьный компонент учебного плана и предназначены для трех возрастных групп 1-5 класс, 6-8 класс, 9-11 класс.

Основные задачи занятий:

1. Оздоровление организма, его укрепление, улучшение физического развития, создание предпосылок для перевода учащихся в подготовительную или основную группу.
2. Освоение основных двигательных навыков и физических качеств с учетом функциональных возможностей и особенностей отклонения в состоянии здоровья.
3. Усвоение основ знаний о физкультурной деятельности, владение способами самоконтроля.
4. Воспитание интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.

Просветительская работа с родителями (законными представителями). Создание информационной среды о здоровьесбережении для начальной школы.

Работа с родителями (законными представителями) включает:

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей, и т. п.;
- приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

Здоровый образ жизни предполагает высокий уровень гигиенической культуры. Поэтому в гимназии разработана система гигиенического обучения всех участников образовательного процесса.

В гимназии гигиеническая работа ведется по следующим направлениям:

1. Классная, внеклассная и внешкольная работа с детьми.
2. Обучение персонала образовательного учреждения.
3. Просвещение родителей учеников.
4. Освещение мероприятий на странице сайта МБОУ «Гимназия №3» «Здоровым быть здорово» (school3.ivedu.ru)

Категория обучающихся	Направления работы	Формы работы	Темы обучения
Дети и подростки	Классная работа	Проведение классных часов, диспутов,	1. Здоровье школьника 2. Организация рабочего дня школьника

		конференций	<ul style="list-style-type: none"> 3. Гигиена тела, личная гигиена 4. Основы рационального питания, привычки питания 5. Профилактика возникновения нарушений зрения 6. Социально- бытовые условия жизни и их роль в формировании здоровья. 7. Физическая активность 8. Проведение досуга 9. Самооценка состояния здоровья 10. Закаливание организма. 11. Культура поведения в общественных местах. 12. Культура поведения за столом. 13. Культура питания. 14 Мой друг - Мойдодыр. 15. Культура одежды. 16. Профилактика простудных заболеваний.
	Внеклассная и внешкольная работа	<ul style="list-style-type: none"> 1. Организация волонтерских отрядов 2. Занятия на факультативах и кружках 3. Проведение бесед, лекций, индивидуальных консультаций. 4. Просмотр тематических кино- и видеофильмов. 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Берегите здоровье смолоду 2. Твое здоровье в твоих руках
Персонал	Гигиеническое обучение	<ul style="list-style-type: none"> 1. Организация лекций , бесед, индивидуальных консультаций 2. Посещений медицинскими работниками уроков с последующей гигиенической оценкой. 3. Выступления медработников на педагогических 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Санитарные правила по устройству и содержанию помещений и участка. 2. Личная гигиена персонала. 3. Важные меры профилактики инфекционных заболеваний. 4. Гигиенические требования к организации педагогического процесса. 5. Организация оздоровительных мероприятий для детей с отклонениями в состоянии здоровья. 6. Личная гигиена ребенка

		совещаниях 4. Направление персонала на курсы по вопросам здоровья и сбережения	
Родители учащихся	Гигиеническое воспитание и просвещение	Проведение лекций и бесед на родительских собраниях. 2. Проведение индивидуальных бесед и консультаций. 3. Оборудование «родительского уголка» с научно-популярной литературой, памятками и рекомендациями.	1. Психологические особенности учащегося разного возраста. 2. Режим дня и гигиенические нормы. 3. Режим питания. 4. Как уберечь вашего ребёнка от вредных привычек. 5. Лекции медицинской врача. 6. Семейные конфликты. 7. Профилактика вредных привычек 8. Физкультура и здоровье 9. Охрана нервно-психического здоровья подростков.

На сайте МБОУ «Гимназия №3» действует страница «Здоровым быть здорово»

Критерии и показатели эффективности деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Организация, осуществляющая образовательную деятельность самостоятельно разрабатывает критерии и показатели эффективности реализации программы формирования экологической культуры, безопасного образа жизни обучающихся, исходя из особенностей региона, контингента обучающихся, социального окружения, выбранного направления программы.

В целях получения объективных данных о результатах реализации программы и необходимости её коррекции целесообразно проводить систематический мониторинг в образовательном учреждении.

Мониторинг реализации Программы включает:

- аналитические данные об уровне представлений обучающихся о проблемах охраны окружающей среды, своём здоровье, правильном питании, влиянии психотропных веществ на здоровье человека, правилах поведения в школе и вне школы, в том числе на транспорте;
- отслеживание динамики показателей здоровья обучающихся: общего показателя здоровья, показателей заболеваемости органов зрения и опорно-двигательного аппарата;
- отслеживание динамики травматизма в образовательном учреждении, в том числе дорожно-транспортного травматизма;
- отслеживание динамики показателей количества пропусков занятий по болезни;
- включение в доступный широкой общественности ежегодный отчёт образовательного учреждения обобщённых данных о сформированности у обучающихся представлений об экологической культуре, здоровом и безопасном образе жизни.

Критерии эффективной реализации Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

- высокая рейтинговая оценка деятельности гимназии по данному направлению в муниципальной или региональной системе образования;
- отсутствие нареканий к качеству работы гимназии со стороны органов контроля и надзора, органов управления образованием, родителей (законных представителей) и обучающихся, что является показателем высокого уровня деятельности управленческого звена гимназии;
- повышение уровня культуры межличностного общения обучающихся и уровня эмпатии друг к другу;
- снижение уровня социальной напряжённости в детской и подростковой среде;
- результаты экспресс-диагностики показателей здоровья школьников;
- положительные результаты анализа анкет по исследованию жизнедеятельности школьников, анкет для родителей (законных представителей).