



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 627

Невского района Санкт — Петербурга
ул. Новоселов. дом 11, литер А, Санкт-Петербург, 193079,
тел./факс: (812) 417-28-68;
e-mail:school627spb@mail.ru

Разработана и принята
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 627 Невского р-на СПб
Протокол № 6 от 30.05.2016 г

Утверждена
Директор ГБОУ школы № 627
Невского р-на СПб
_____/Трунденко Н.Р.
Приказ № 88 от 01.06.2016 г.

**Программа формирования культуры здорового и безопасного образа
жизни обучающихся**

Пояснительная записка

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни – комплексная программа формирования у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни разрабатывается на основе системно-деятельностного и культурно-исторического подходов, с учётом этнических, социально-экономических, природно-территориальных и иных особенностей региона, запросов семей и других субъектов образовательного процесса. Данная программа подразумевает конкретизацию задач, содержания, условий, планируемых результатов, а также форм ее реализации, взаимодействия с семьёй, учреждениями дополнительного образования и другими общественными организациями.

Содержание программы призвано вносить вклад в достижение требований к личностным результатам освоения АООП: формирование представлений о мире в его органичном единстве и разнообразии природы, овладение начальными навыками адаптации в окружающем мире; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, а так же наличие мотивации к труду, результативной работе, бережному отношению к здоровью как ценности.

Программа построена на основе таких общенациональных ценностей российского общества как гражданственность, здоровье, природа, экологическая культура, безопасность человека и государства. Она направлена на развитие мотивации и готовности обучающихся с НОДА действовать предусмотрительно, придерживаться здорового и экологически безопасного образа жизни, ценить природу как источник духовного развития, информации, красоты, здоровья, материального благополучия.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни – необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы общеобразовательной организации, требующий создания соответствующей инфраструктуры, благоприятного психологического климата, обеспечения рациональной организации учебного процесса.

Наиболее эффективным путём формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся является направляемая и организуемая взрослыми самостоятельная деятельность обучающихся с ТМНР, развивающая способность понимать своё состояние, обеспечивающая усвоение способов рациональной организации режима дня, 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 социуме.

Реализация программы должна проходить в единстве урочной, внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе общеобразовательной организации, семьи и других институтов общества.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является составной частью адаптированной общеобразовательной программы и должна проектироваться в согласовании с другими ее компонентами: планируемыми результатами, программой формирования базовых учебных действий, программами отдельных учебных предметов, внеурочной деятельности, нравственного развития.

Целью программы является социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

Основные задачи программы:

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

- формирование познавательного интереса и бережного отношения к собственному здоровью;
- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей,
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

При реализации программы соблюдаются следующие **принципы**:

- *Принцип «не навреди»* одинаково первостепенен и для медицинских работников, и для педагогов, и для родителей, является основополагающим для всех участников образовательного процесса.
- *Принцип приоритета действий заботы о здоровье обучающихся и педагогов* предполагает, что всё происходящее в образовательном учреждении должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье обучающихся и учителей.
- *Принцип триединого представления о здоровье* обуславливает необходимость подходить к категории здоровья в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, т.е. как к единству физического, психического и духовно-нравственного здоровья.
- *Принцип непрерывности и преемственности* определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в образовательных учреждениях каждый день и на каждом уроке.
- *Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с обучающимися* предполагает решение проблемы заботы о здоровье обучающихся на двух уровнях: содержательном и процессуальном.
- *Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным, психофизическим особенностям обучающихся.*
- *Принцип приоритета активных методов обучения* предполагает более гармоничное развитие личности в условиях активного включения в процесс социального взаимодействия.
- *Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий.* Тренирующая стратегия построенная на стремлении повысить адаптационные возможности школьника, наилучшим образом подготовить его к встрече с нежелательными, опасными для здоровья воздействиями. Соблюдение правильного соотношения между оберегающими и тренирующими воздействиями требует высокой медико-психологической и физиологической грамотности, полноценной реализации индивидуального подхода.
- *Принцип формирования ответственности обучающихся за своё здоровье.* Отсутствие у ребёнка, подростка чувства такой ответственности, по сути, сводит на нет все усилия по формированию культуры здоровья, так как не обеспечивает необходимых психологических предпосылок для реализации знаний, умений, навыков в ситуации, требующей принятия решений, связанных со здоровьем.

- *Принцип отсроченного результата.* На старте работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья школьников, необходимо помнить о возможности появления результатов через значительное время.

- *Принцип контроля за результатами* основан на получении обратной связи от всех участников, включённых в процесс реализации программы.

Системная работа по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни в общеобразовательной организации может быть организована по следующим **направлениям**:

- Создание безопасной, здоровьесберегающей инфраструктуры общеобразовательной организации.

- реализация программы формирования культуры здорового образа жизни в урочной деятельности.

- реализация программы формирования культуры здорового образа жизни во внеурочной деятельности.

- сотрудничество с родителями (законными представителями).

- просветительская и методическая работа со специалистами общеобразовательной организации.

Программа реализуется на межпредметной основе путем интеграции в содержание учебных предметов разделов и тем, способствующих формированию у обучающихся основ экологической культуры, установки на здоровый и безопасный образ жизни.

Содержание программы предполагает большую вариативность в выборе форм работы с учётом соматических и психофизиологических особенностей развития учащихся с НОДА, ТМНР. В программу также включены мероприятия, направленные на непосредственную работу с сотрудниками и специалистами образовательного учреждения, а так же родителями (законными представителями).

Содержание программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

1. *Создание экологически безопасной, здоровьесберегающей инфраструктуры общеобразовательной организации.*

№ п/п	Показатели	Ответственные
1.	Мониторинг соответствия состояния и содержания здания и помещений ОУ санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда. Организация доступной среды в учреждении.	Директор школы Заместители директора Учителя-предметники
2.	Наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся. Организация горячего питания и горячих завтраков.	Директор школы Классные руководители
3.	Оснащенность оборудованием, позволяющим организовать здоровьесберегающую деятельность	Директор Заместители директора
4.	Наличие рабочего места для медицинского работника	Директор
5.	Наличие квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу	Директор
6.	Мониторинг освещенности учебных кабинетов (естественное и искусственное освещение)	Директор школы Учителя-предметники

7.	Целенаправленная работа по сохранению здоровья учащихся школы и преподавателей	Директор школы Мед.работник Учитель физической культуры
8.	Мониторинг санитарного состояния учебных кабинетов, школьного буфета, спортивного зала	Завуч по ВР Классные руководители Дежурные преподаватели
9.	Плановая диспансеризация учащихся и учителей	Администрация школы Администрации ЦРБ Мед.работник
10.	Контроль пищевого рациона	Родительский комитет школы
11.	Контроль за использованием при текущем ремонте школы к новому учебному году красок и строительных материалов, разрешенных для применения в детских учреждениях	Завхоз
12.	Еженедельное проведение в школе по четвергам санитарного дня. Уборка кабинетов и школьной территории	Завхоз

2. Реализация программы формирования культуры здорового образа жизни в урочной деятельности.

- формирование представлений о собственных возможностях, о необходимом жизнеобеспечении;

- формирование элементарных социально-бытовых умений, используемых в повседневной жизни (гигиенические навыки: мытьё рук, лица, посещение туалета; представления о режиме питания, правила приема пищи и пр.);

- формирование знаний, умений и навыков в области техники безопасности в различных областях жизнедеятельности (безопасное поведение на уроках, во время перемен, в процессе перехода из одного кабинета в другой и пр.; техника безопасности при работе с инструментами (ножницы, резак и пр.);

- формирование и закрепление гигиенических умений и навыков чтения и письма (правильная осанка, положение книги, тетради т.д.);

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

- расширение сенсомоторного опыта в процессе работы с натуральными материалами;

- формирование представлений об окружающем мире: живой и неживой природе, человеке, месте человека в природе, взаимосвязях человека и общества с природой (интеграция с предметами «Развитие речи и окружающий природный мир», «Жизнедеятельность человека», «Окружающий мир»);

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

- овладение начальными навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире;

- формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;

- формирование этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей.

3. Реализация программы формирования культуры здорового образа жизни во внеурочной деятельности.

Программа находит свое отражение в плане воспитательной работы.

- Листок здоровья, стенгазеты.
- «Весёлые игры», «Путешествие в страну здоровья», учебная эвакуация, беседы с педагогом–психологом.
- Тематические беседы и классные часы, оформление классных уголков по экологии, БДД и ЗОЖ, проверка сохранности кабинетов
- Школьная спартакиада, экскурсии, поездки.
- Учебная эвакуация, беседы, дежурство по классу.
- Беседы о родной природе.
- Просмотр и обсуждение фильмов.
- Экскурсии в природу.
- Подкормка птиц, изготовление кормушек.
- Прогулки на лоно природы во все времена года.
- Участие в различных экологических конкурсах.

4. Сотрудничество с родителями (законными представителями).

Просветительская работа с родителями направлена на повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны окружающей среды, охраны и укрепления здоровья детей. В программе представлены виды и формы работы с родителями, обеспечивающие личностные планируемые результаты по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования. При этом программой предусматриваются и результаты работы с родителями обучающихся, как необходимое условие сформированности у обучающихся понимания и принятия ценности здоровья и формирования экологического сознания.

№	Виды и формы работы с родителями	Планируемые результаты обучающихся (личностные) У обучающихся будут сформированы:	Планируемые результаты работы с родителями
1.	Консультации по предметам, день открытых дверей для родителей.	Понимание обязательности и полезности учения, положительная мотивация, уважительное отношение к учителям и специалистам школы.	Согласованность педагогических и воспитательных воздействий на ребёнка со стороны семьи и школы.
2.	Консультации специалистов школьного психолого-медико-педагогического консилиума для родителей	Бесконфликтное общение в классе и семье, потребность безбоязненно обращаться за помощью к учителям и специалистам.	Коррекция проблемного поведения детей.
3.	Родительские собрания: «Основы правильного питания», «Гигиенические основы режима дня школьника», «Физическая культура и здоровье», «Здоровый образ жизни», «Почему	-Навык организации режима дня и отдыха, -Уважительное отношение к родителям и старшим, потребность в выполнении правил поведения в школе и общественных местах, - Серьёзное отношение и потребность в чтении;	Повышение педагогической компетентности родителей Повышение количества инициативных обращений родителей к специалистам школы

	ребёнок не любит читать», «Десять заповедей для родителей».	- Умение общаться в коллективе класса, толерантность, милосердие.	Формирование у родителей положительного эмоционального отношения к школе
4.	Практикум для родителей: «Уметь отказаться», «Я и здоровье», «Что делать, если...» «Профилактика острых и кишечных заболеваний»	- Умение следить за своим здоровьем, - Начальные навыки и умения выхода из трудной жизненной ситуации; - Устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды	Практическое участие родителей в решении вопросов школьной жизни
5	Общешкольное тематическое собрание	Принятие установки на здоровый образ жизни, понимание важности здоровья, экологически сообразного поведения.	Формирование «образа школы» как у родителей, так и у сторонних лиц и организаций
6.	Организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек, организация походов, весёлых стартов	Навык толерантности, коммуникабельности.	Активное участие в делах школы и класса

5. Просветительская и методическая работа со специалистами общеобразовательной организации.

Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки	Зам. директора по УВР, Классные руководители, Руководители кружков
Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся. Введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов.	Зам. директора по УВР, Классные руководители, Руководители кружков
Строгое соблюдение всех требований к использованию ТСО, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств	Зам. директора по УВР, Классные руководители, Руководители кружков
Индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности),	Зам. директора по УВР, Учителя, Классные руководители

работа по индивидуальным программам обучения	
Организация режима постепенного повышения нагрузок для учащихся первого класса с целью обеспечения адаптации к новым условиям	Зам. директора по УВР Мед.работник
Обязательное проведение динамической паузы на уроке, организация перемен с пребыванием детей на свежем воздухе	Классные руководители Зам. директора по УВР
Осуществление контроля за соблюдением норм учебной нагрузки (ежедневной, еженедельной, годовой)	Директор школы Заместители директора Представители родительского комитета
Анализ урока с точки зрения построения его на основе здоровьесберегающих технологий	Директор школы Заместители директора
Работа в школе медико-психолога – педагогического консилиума	Директор школы, Завуч по УВР, Школьный психолог, Учителя-предметники

Условия реализации программы

В рамках данных направлений осуществляются следующие действия:

1. Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры.
2. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
3. Слежение за сменой видов деятельности обучающихся в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
4. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
5. Ежемесячное проведение генеральной уборки классных помещений.
6. Слежение за условиями теплового режима, освещённости классных помещений.
7. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне школы.

Применять разнообразные формы работы:

1) Учет состояния здоровья детей:

- Анализ медицинских карт учащихся.
- Определения группы здоровья.
- Учет посещаемости занятий.
- Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

2) Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- Организация работы спортивных секций, кружков.
- Проведение дополнительных уроков физической культуры.
- Динамические паузы.
- Индивидуальные занятия.
- Организация спортивных перемен.
- Дни здоровья.
- Физкультминутки для учащихся.

Организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

3) Урочная и внеурочная работа.

- Открытые уроки учителей физкультуры, ОБЖ.
- Открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.
- Спортивные кружки и секции:

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы по предмету необходимы классы с мягким покрытием для двигательной активности детей, безопасное настенное зеркало по росту ребенка, маленькое зеркало, индивидуальные технические средства реабилитации, специально оборудованные санузлы для пользования ими обучающимися на инвалидных креслах-колясках; душевые кабины и душевые кушетки; подъемно-передвижное оборудование для обучающихся с НОДА; тренажеры для обучения обращению с одеждой и обувью; столовые приборы, при необходимости адаптированные для нужд детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Одежда и обувь ребенка, индивидуальные шкафчики для хранения одежды и обуви, при необходимости оборудованные под нужды детей с двигательными нарушениями. Гигиенические принадлежности: мыло, салфетки, крем, зубная паста, зубная щетка, при необходимости с ручкой, адаптированной для использования ребенком с двигательными нарушениями. Предметные и сюжетные картинки, фотографии и видеозаписи с изображением членов семьи ребенка; пиктограммы и видеозаписи действий, пиктограммы с изображением действий, операций самообслуживания, используемых при этом предметов и др. Кроме того, используются видеоматериалы, семейный альбом, обучающие компьютерные программы, способствующие формированию у детей доступных представлений о ближайшем социальном окружении. По возможности, используются технические средства: компьютер, видеопроектор, магнитофон и другое мультимедийное оборудование. Стеллажи для наглядных пособий, зеркала настенные и индивидуальные, столы, стулья с подлокотниками, подножками и др.

Планируемые результаты реализации Программы:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее охраны;
- установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках;
- готовность следовать социальным установкам экологически культурного здоровьесберегающего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);
- овладение умениями ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.

Риски реализации программы, пути преодоления

Ожидаемые риски при реализации программы возможны со стороны родителей, которые неактивно будут включаться в мероприятия программы. Поэтому будет проводиться большая работа по их привлечению, мотивации.

Возможным риском может быть неграмотность педагогов в вопросах поддержания и укрепления здоровья детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Для решения этой задачи проводится внутрифирменное обучение по сохранению и укреплению здоровья детей с ДЦП.

Критерии, показатели эффективности деятельности образовательного учреждения в части формирования здорового и безопасного образа жизни и экологической культуры обучающихся с ТМНР отражаются в карте динамике фиксации результатов. Предметом системы оценки динамики развития обучающихся являются:

- самообслуживание (еда, туалет, умывание, одевание и раздевание)

- социальная приспособленность — активность (игра и взаимодействие, бытовая деятельность, трудовая деятельность)
- двигательные способности — общая моторика
- восприятие и обследование окружающего мира
- речь (активная речь, пассивная речь)
- познавательные способности (сенсорно — двигательные действия, чтение и письмо, понятие числа)

Фиксация и отслеживание динамики развития обучающихся осуществляется посредством заполнения таблицы классным руководителем (Приложение 1), воспитателем обучающегося (Приложение 2).

Процедура качественной оценки динамики развития обучающихся производится 2 раза в течение учебного года: начало (сентябрь) и конец (май) учебного года.

Ежегодно в конце учебного года производится количественная оценка динамики развития обучающихся. На основании количественной оценки осуществляется заполнение сводной таблицы, отражающей основные тенденции динамики развития каждого обучающегося.

Сводные данные количественной оценки динамики развития обучающихся служат основанием для проведения общешкольного мониторинга динамики развития обучающихся и эффективности коррекционно — развивающего, обучающего и воспитательного воздействия.

3	Самостоятельно выполняет одну операцию												
4	Выполняет процесс, состоящий из 2-х последовательных действий (например, нанести клей на деталь и приклеить ее) с помощью взрослого или по визуальному алгоритму												
5	Выполняет процесс, состоящий из 2-х последовательных действий самостоятельно												
6	Доводит начатую работу до конца												
7	Выполняет порученную работу качественно												
8	Выполняет сложный процесс, ориентируясь на алгоритм												
9	Выполняет работу в течении длительного времени (20-40 минут)												
СУММА БАЛЛОВ ЗА СОЦИАЛЬНУЮ ПРИСПОСОБЛЕННОСТЬ (АКТИВНОСТЬ) (max. балл 33)													

2. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ (ОБЩАЯ МОТОРИКА) (max. балл 21)

		Количественная оценка показателей					

5	20	- 20									
6	20	- 20									
7	20	- 20									
8	20	- 20									
9	20	- 20									
10	20	- 20									
11	20	- 20									
12	20	- 20									

Условные обозначения:

«+» - положительная динамика

«0» - стабильность результатов

«--» - отрицательная динамика

«?» - невозможно оценить результаты