**Программа  формирования  здорового и безопасного образа жизни «Мойдодыр»**

**Составители**:  Бурова О.А., учитель  физкультуры,   IIквалификационная категория;

Киселева Татьяна Алексеевна,  учитель физики,   II квалификационная категория,    и.о. зам. директора;

 Новоселова Наталья Сергеевна, учитель трудового обучения

**Пояснительная записка**

         Показатель здоровья детей и подростков в России один из самых низких в Европе.  Последнее десятилетие в области здоровья характеризуется  резким ухудшением демографической ситуации, увеличением заболеваемости и смертности. Ухудшается уровень как физического, так и психического здоровья молодых людей. Резко возрастает заболеваемость  инфекционными болезнями, в том числе ВИЧ/СПИД. Увеличивается также уровень заболеваемости неинфекционными болезнями  дыхательной, сердечно- сосудистой, пищеварительной, эндокринной, опорно-двигательной  систем. Одной из важнейших причин смерти являются травмы и отравления, несчастные случаи, насилие, самоубийства  и т.д. Во многом такая ситуация обусловлена неблагоприятными социальными и материальными условиями жизни значительной части детей. Но нельзя отрицать, что одной из причин неудовлетворительного состояния здоровья детей и подростков является   низкий уровень знаний в вопросах здоровья

  Проблема снижения уровня здоровья населения в России в новом тысячелетии стоит чрезвычайно остро. Особую тревогу вызывает  ухудшение здоровья подрастающего поколения. Перед школой и дополнительным образованием стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья, активизации мыслительной и двигательной активности и в целом по формированию культуры здоровья детей.

   Программа «Мойдодыр» разработана на  основе  ранее созданной школьной программы «Формирование здорового образа жизни и профилактика социально значимых заболеваний» (2003г), ориентирует обучающихся на решение важнейших оздоровительных задач, рассматривает обучение и воспитание как единое целое.

            Программа  «Мойдодыр» имеет оздоровительную направленность.  Приоритетной задачей программы является  формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью. На этой основе происходит формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни и физического воспитания.

**Цели и задачи программы**

**Цель программы**– формирование здоровьесберегающей грамотности, овладение умениями и навыками укрепления здоровья на основе правил здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Формировать навыки безопасного и гигиенически правильного поведения, умение управлять своим психическим здоровьем;
2. Укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной и гигиенической культуры;
3. Развивать детскую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей;
4. Воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья, любовь к окружающему миру  природы и социальному окружению.

Особый акцент программы сделан на изучение широкого спектра вопросов- от элементарных правил личной гигиены до основ самовоспитания; раскрываются доступные пониманию  детей взаимосвязи между здоровьем детей и окружающей природой, их поведением, настроением, их образом жизни. Идея связей позволяет создать целостное представление о здоровье как ценности, значительно усиливая воспитательный и развивающий потенциал программы.

**Предполагаемый результат программы**

**Результатом работы** по программе данного курса можно считать сформированность  у детей здоровьесберегающих знаний, гигиенических навыков, навыки межличностного общения. Оценка уровня знаний и умений, личностных качеств, развитых в результате реализации программы, определяется с помощью тестирования, анкетирования, диагностирования, наблюдений и т.д.

**Обучающиеся должны знать:**

* Основные термины и правила здорового образа жизни;
* Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма;
* Основные правила безопасного поведения дома, в школе, на улице;
* Правила поведения  в опасных ситуациях;
* Правила экологически грамотного поведения  в природе;
* Значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
* Предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
* Правила здорового питания, культуру приёма пищи;
* Меры профилактики и укрепления осанки;
* Основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.

**Обучающиеся должны уметь:**

1.      Соблюдать свой режим дня;

2.      Выполнять правила личной гигиены;

3.      Выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику;

4.      Выполнять правила безопасного поведения на улице, дома, в школе;

5.      Бережно относиться к природному окружению;

6.      Выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми;

7.      Правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия.

Общие сроки исполнения программы: 2011-2015 гг.

1-й этап – организационно-подготовительный- 2011 г.

2-й этап – внедренческий – 2011гг.-2014гг.

           3-й этап – обобщающий   - 2015 г.

Исполнители программы:

                         1.Михалева Л.А., учитель начальных классов;

                        2. Бурова О.А., учитель физической культуры;

                        3. Баяндин П.П., учитель, и.о.  педагога- организатора

Программа адресована детям младшего школьного возраста 1- 4 классов.  Программа будет реализовываться  как через урочную,    так и внеурочную деятельность.

Урочная деятельность предполагает изучение  некоторых тем  данной программы  через учебные дисциплины «Окружающий мир», «Физическая культура», т.к. они  дополняют  данную программу и  помогает в решении задач  здоровьесбережения.  Основная форма  проведения - урок.

Внеурочная деятельность включает занятия по программе «Мойдодыр» через  использование таких  форм, как:  беседа, дискуссия, практикум, игротренинг, праздник, конкурс и т.д.

**План мероприятий для реализации программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название мероприятия** | **Дата проведения** | **Ответственный** |
| **1** | Уроки  «Окружающий мир»:       Общее представление о  строении тела человека. Системы органов       Личная ответ­ственность  каждого человека за состояние своего здоровья и здоровья окружающих его людей.       Составление режима дня  школь­ник;       Физическая культура,  закаливание, игры на воздухе как условие сохранения и укрепления здоровья.       Правила безопасной жизни       Первая помощь при лёгких  травмах (ушиб, порез, ожог), обмораживании, пере­греве       Правила безопасного  поведения на дорогах, в лесу, на водоёме в разное время года;        Правила противопожарной  безопасности, основные правила обращения с газом, электричеством, водой.       Опасные места в квартире,  доме и его окрестностях ;       Правила безопасности при  контактах с незна­комыми людьми;       Правила безопасного  поведения в природ;       Экологическая безопасность. | в  течение года по плану учителя | Михалева Л.А., учитель начальных классов |
| **2.** | Уроки «Физическая культура»:       Представление о физической  культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;       Значение физической  подготовленности для жизнедеятельности  человека;       Что такое режим дня;       Утренняя зарядка и её значение  для организма человека;       Физкультминутка и её  значение для организма человека;       Личная гигиена и  её основные  процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека;       Приемы закаливания;       Способы саморегуляции;       Способы самоконтроля;       Осанка. Основные признаки  правильной и неправильной осанки;       Роль подвижных игр в  укреплении здоровья. | в течение года по плану учителя | Бурова О.А., учитель физической культуры |
| **3** | Реализация программы «Разговор о правильном питании» | в течение года по плану учителя | Михалева Л.А., учитель начальных классов |
| 4 | Классные часы:       Правила безопасного поведения в школе, доме, на улице, в транспорте»       «Наше здоровье. Как сохранить здоровье?» Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло»       Прививки от болезней. Инфекционные болезни       День борьбы со Спидом       «Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека».       «Вредные привычки. Злой волшебник алкоголь. Почему вредной привычке ты скажешь:  «НЕТ»;       «Забота о глазах. Глаза -  главные помощники человека»;       Курение – вредная привычка человека**;**       Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. | сентябрь      октябрь        ноябрь    декабрь  январь      февраль        март    апрель      май | Михалева Л.А., учитель начальных классов |
| 5 | Ежедневная утренняя зарядка | в  течение года | Бурова О.А., учитель физической культуры |
| 6 | День здоровья | 1 раз в месяц | Бурова О.А., учитель физической культуры |
| 7 | Международный день здоровья | 7 апреля | Бурова О.А., учитель физической культуры |
| 8 | Викторина « Будь здоров!» | апрель | Баяндин П.П., учитель, и.о педагога- организатора |
| 9 | Декада семьи «Папа, мама, я – спортивная семья» | май | 1. Михалева Л.А., учитель начальных классов;  2.Баяндин П.П., учитель, и.о педагога- организатора |
| 10 | Закаливающие процедуры**(**во время летней оздоровительной работы) | июнь | Начальник лагеря, воспитатели |
| 11 | День туриста  (общешкольный поход) | 27 сентября | Бурова О.А., учитель физической культуры |
| 12 | Игра «Путешествие в страну ЗОЖ» | ноябрь-декабрь | Баяндин П.П., учитель, и.о педагога- организатора |
| 13 | Физкультминутки | ежедневно | Михалева Л.А., учитель начальных классов |
| 14 | Динамическая пауза | ежедневно | Михалева Л.А., учитель начальных классов |
| 15 | Создание и  регулярное обновление содержания  в классе  уголка (стенда, газеты здоровья) для информирования школьников,  родителей:  -         по актуальным проблемам  сохранения здоровья и профилактики его нарушения по оздоровлению детей;  -         по рациональному питанию;  -         по закаливанию, двигательному и  общему режиму;  -         по профилактике стрессов и  утомления;  -         по профилактике факторов риска  экологического характера , дорожного травматизма;  -         безопасного поведения на воде,   в условиях повседневной действительности, экстремальных ситуаций, природных и техногенных катастроф;  - по активизации антиникотиновой и антиалкогольной пропаганды среди подростков. | В течение года | 1.Михалева Л.А., учитель начальных классов;  2. Баяндин П.П., учитель, и.о педагога- организатора;  3. Бурова О.А., учитель физической культуры |

**Организация и контроль над выполнением  Программы**

Координацию деятельности и контроль над  выполнением Программы осуществляют администрация МОУ «Голубятская ООШ».

Контроль проводится на основе:

- мониторинга хода выполнения основных мероприятий и планов действий по реализации Программы;

- заслушивания отчетов и анализа информации ответственных лиц;

- координации взаимодействий  различных структур, задействованных в реализации Программы;

- предложений и своевременной коррекции Программы.

**Информационные источники**

1.      Галлиев Ш. Витаминные буквы. Находка с загадкой./ Галлиев Ш. Огурцы в тюбетейках.- М.: Детская литература, 1995.

2.      Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми.- М.: Асар, 1999.

3.      Суслов В. Тощий Тимка / Суслов В.Трудные буквы.- Л.: Детская литература, 1990.

4.      Татарникова Л.  Валеология- основы безопасности жизни ребёнка.- М: Сфера, 1999.

5.      Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.- М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.