

**О реализации мероприятий в МОУ «СОШ №4» по формированию культуры правильного питания и формирования основ здорового образа жизни**

**Программа духовно-нравственного воспитания, развития обучающихся при получении начального общего образования («Радуга»)**

**БЛОК «Я и здоровье» (здоровьесберегающее воспитание):**

**Цель:** формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни;
- раскрыть элементарные представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека, о влиянии нравственности человека на состояние его здоровья и здоровья окружающих его людей;
- познакомить с активным отдыхом и его влиянием на самочувствие и здоровье человека; научить соблюдать гигиенические нормы и культуру быта;
- познакомить с ролью физической культуры и спорта для здоровья человека и его деятельности.

Виды деятельности и формы организации	Тематика занятий				Содержание
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
Урочная	Использование воспитательного потенциала предметов «Технология», «Физкультура», «Окружающий мир». Физминутки на уроках. Динамическая перемена в 1 классе				- первоначальные представления о физическом, духовном и нравственном здоровье; - формирование начальных представлений о культуре здорового образа жизни; - базовые навыки сохранения собственного здоровья, использования здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и во внеурочное время; - первоначальные представления о ценности занятий физической культурой и спортом; - элементарные знания по истории
Внеурочная деятельность	Реализация курсов внеурочной деятельности				
Дополнительное образование	Работа объединений дополнительного образования				
Формы занятий	Беседы «Откуда берутся грязнули?», «Твое здоровье», Игра – путешествие «Наше питание», «Наше здоровье и витамины».	Беседы «Режим дня», «Телевизор и компьютер в жизни ребенка», «Как правильно одеваться, чтобы не заболеть», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»	Беседы «Здоровье сгубишь – новое не купишь», «Какие опасности могут возникнуть в повседневной жизни?», «История олимпийских игр» «Как действовать в чрезвычайных ситуациях?»	Беседы «Азбука безопасного поведения», «Привычки, которые мешают нам жить», Игра-викторина «Почему важно не забывать о гигиене», «Причины несчастных случаев» Практикум «Безопасность и (о влиянии сети – интернет и	

				ПК на здоровье человека)	российского и мирового спорта, уважение к спортсменам;
<b>Общешкольные (внеурочные) мероприятия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дни здоровья;</li> <li>- Однодневные походы;</li> <li>- Физкультминутки на уроках, динамические паузы;</li> <li>- Подвижные игры на перемене;</li> <li>- Работа спортивных секций;</li> <li>- Городские, классные и общешкольные спортивные соревнования;</li> <li>- Президентские состязания и игры;</li> <li>- КТД «Моё здоровье – моё достояние», «Добрый мир школьных забот», «Закон о тебе, ты – о законе», месячники по профилактике ДТТ, акция «Все на зарядку!»</li> <li>- Тематические классные часы и беседы;</li> <li>- Совместная работа с учреждениями здравоохранения,</li> <li>- беседы с педагогами, школьным социальным педагогом, медицинскими работниками, родителями</li> <li>- Работа летнего лагеря с дневным пребыванием «Остров детства»;</li> <li>- Оформление стендов;</li> <li>- Ежегодные акция «Внимание, дети!»</li> <li>- участие в «Кроссе нации», «Лыжне России», участие в городских спортивных соревнованиях.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- отрицательное отношение к употреблению психоактивных веществ, к курению и алкоголю, избытку компьютерных игр и интернета;</li> <li>- понимание опасности, негативных последствий употребления психоактивных веществ, алкоголя, табака, наркотических веществ, бесконтрольного употребления лекарственных препаратов, возникновения суицидальных мыслей.</li> </ul>
<b>Общественно – полезная деятельность</b>	<p>Опыт ограждения своего здоровья и здоровья близких людей от вредных факторов окружающей среды:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение правил личной гигиены, чистоты тела и одежды, корректная помощь в этом младшим, нуждающимся в помощи;</li> <li>– составление и следование здоровьесберегающему режиму дня – учёбы, труда и отдыха;</li> <li>– организация коллективных действий (семейных праздников, дружеских игр) на свежем воздухе, на природе.</li> </ul>				
<b>Социальные партнеры школы</b>	Детская поликлиника, центр психолого-медико-педагогического сопровождения «Радуга»				

**Программа развития, воспитания и социализации обучающихся на ступени  
основного общего образования «Я – человек»**

**1. Направление работы: БЛОК «Я и ЗДОРОВЬЕ»** (воспитание здорового и безопасного образа жизни)

**Содержание деятельности:**

- присвоение эколого-культурных ценностей и ценностей здоровья своего народа, народов России как одно из направлений общероссийской гражданской идентичности;
- умение придавать экологическую направленность любой деятельности, проекту, демонстрировать экологическое мышление и экологическую грамотность в разных формах деятельности;
- понимание взаимной связи здоровья, экологического качества окружающей среды и экологической культуры человека;
- интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;
- устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом; самообразованию; труду и творчеству для успешной социализации;
- опыт участия в физкультурно-оздоровительных, санитарно-гигиенических мероприятиях, экологическом туризме;
- резко негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ);
- отрицательное отношение к лицам и организациям, пропагандирующим курение и пьянство, распространяющим наркотики и другие ПАВ.

Виды деятельности и формы организации	Тематика занятий				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<i>Учебная деятельность</i>	Уроки предметной областей ОБЖ, физическая культура, биология, география				
<i>Внеурочная деятельность</i>	Реализация курсов внеурочной деятельности				
<i>Дополнительное образование</i>	Работа объединений дополнительного образования				
<i>Классные часы, беседы, часы общения, дискуссии</i>	Жизнь как ценность. Умение ценить жизнь свою и окружающих. Болезни — как беда человека. Болезни и здоровье. Здоровый образ жизни. Можно ли помочь самому себе. Профилактика заболеваний. Травмы и их причины. Вредные привычки. Курение. Алкоголь. Наркотики. Как победить пристрастие к ним			Жизнь и здоровье человека. Забота человека о своем здоровье. Здоровый образ жизни. Вредные привычки. Быть сильным и ловким. Не хочу быть наркоманом Правила поведения в общественных местах (улица, транспорт, кино, театр, музей, магазины, вокзалы).	
	1. Диагностическая беседа «Здоровый образ жизни». 2. Деловая игра «Сам себе врач». 3. Ролевая игра «Суд над вредными привычками» 4. Встреча с врачом «Береги свое здоровье»; 5. Диалог размышление «Можно ли избавиться от вредных привычек?»			Диагностическая беседа «Образ жизни». 2. Деловая игра «Как прожить до 100 лет» 3. Ролевая игра «Хочу быть здоровым». 4. Испытание «Попробуй сказать "Нет"».	

			5. Диалог-размышление «Здоровье и вредные привычки» 1. Диагностическая беседа «Закон и порядок». 2. Диагностическая игра «Я и безопасность». 3. Ролевая игра «Пишем правила и законы».	
	«В здоровом теле...»: упражнение «Пишущая машинка», «Определение гибкости позвоночника», «Напряжение и расслабление мышц», «Развитие вспомогательных групп мышц»	Помоги себе сам - исследование индивидуальных особенностей суточной работоспособности, обучение упражнениям, снимающим утомление, составление индивидуального режима дня.	Дышите глубже: вы взволнованы! (упражнения, снимающие стрессовое напряжение. Упражнение «Релаксация»)	Беседа «Девчонкам о девчонках»  "Мы говорим здоровью да!». Беседа «Что такое личная жизнь, личные проблемы?», встреча с врачом «Вредные привычки». Диалог размышление «Личная жизнь. Право на личные тайны. Как стать счастливым?»
	Игра-путешествие «Я здоровье сберегу» «Физкульт-ура!», «Опасная петарда», «Правила дорожные знать всем положено» «Путь к доброму здоровью»		«Кто такой подросток?!»	Беседа «Компьютер: как сделать ваше «общение» полезным. "Земля- наш дом», Акция «Чистый город»
	Организация рациональной и соответствующей организации уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера			
	Организовать динамические перемены, физкультминутки на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности			
	Использование различных форм массовой пропаганды здорового образа жизни			
	Участие в городских и областных соревнованиях			
	Оформление стендов, пропагандирующих ЗОЖ			
	Обновление страницы школьного сайта, посвященной пропаганде ЗОЖ			

<p><b>Общешкольные мероприятия</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дни здоровья;</li> <li>- Однодневные походы;</li> <li>- Физкультминутки на уроках, динамические паузы;</li> <li>- Подвижные игры на перемене;</li> <li>- Работа спортивных секций;</li> <li>- Городские, классные и общешкольные спортивные соревнования;</li> <li>- КТД «Моё здоровье – моё достояние», «Добрый мир школьных забот», «Закон о тебе, ты – о законе», месячники по профилактике ДТТ</li> <li>- Акции «Всемирный День борьбы со СПИДом», «Всемирный День отказа от курения», «Моё здоровье»;</li> <li>- Конкурс агитбригад;</li> <li>- Тематические классные часы и беседы;</li> <li>- Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел;</li> <li>- Встречи с работниками КЦГБ, КПНД;</li> <li>- Родительские собрания/лектории;</li> <li>- Работа летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Остров детства»;</li> <li>- Оформление стендов;</li> <li>- Проектная деятельность;</li> <li>- Дискуссии на темы ЗОЖ;</li> <li>- Реализация волонтерского проекта «Открытые сердца»;</li> <li>- Ежегодные медицинские осмотры.</li> </ul>
<p><b>Спортивные праздники</b></p>	<p>День здоровья и Президентские состязания и соревнования Школьные спортолимпиады, Кубки школы по баскетболу, волейболу и пионерболу</p>
<p><b>Содержание</b></p>	<p><i>формирование мотивационно-ценностных отношений обучающегося в сфере здорового образа жизни (осознание обучающимися ценности целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; формирование знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе экологических и транспортных, готовности активно им противостоять; овладение современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики инфекционных заболеваний; убежденности в выборе здорового образа жизни; формирование устойчивого отрицательного отношения к аддиктивным проявлениям различного рода – наркозависимость, алкоголизм, игромания, табакокурение, интернет-зависимость и др., как факторам ограничивающим свободу личности)</i></p>

**Описание деятельности школы в области непрерывного экологического здоровьесберегающего образования обучающихся**

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни; факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье; формирование личных убеждений, качеств и привычек,

способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, включает несколько комплексов мероприятий.

№	Задачи	Мероприятия
4	<p>Формирование у обучающихся: представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания; знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа; интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа; чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.</p>	<p>1. Учебная деятельность</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Образовательные курсы физической культуры, естественно-научных дисциплин, занятия спортивных секций (составление календарного плана с тематикой интегрированных занятий)</li> <li>• Курс технологии</li> </ul> <p>2. Внеклассная деятельность</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тематические классные часы «Рациональное питание», «Наши друзья витамины», «Знакомство с основами диетологии»</li> <li>• КТД «Моё здоровье – мое достояние»</li> <li>• Неделя спорта и здоровья</li> </ul> <p>3. Внешкольная деятельность</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исследовательские проекты и проекты-исследования</li> </ul>