

Принято:  
Педагогическим советом  
Протокол № 2 от 1.12.2014г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДОД велосипедная  
ДЮСШ «Импульс»  
\_\_\_\_\_ А.О.Блинов  
«30» декабря 2014г.  
Приказ от 30.12.2014г. №115

Программа  
формирования культуры здорового и безопасного образа жизни  
Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного  
образования детей велосипедная детско – юношеская спортивная школа  
«Импульс»  
(МБОУ ДОД велосипедная ДЮСШ «Импульс»)

Составитель: Инструктор по физической культуре  
Первощиков О.В.

гор.Ижевск,2014г.

## Пояснительная записка

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся МБОУ ДОД велосипедная ДЮСШ «Импульс» (далее - Учреждение ) направлена на формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения образовательной программы физкультурно – спортивной направленности.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся являются: Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации »; СанПиН 2.4.4.3172- 14«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 .

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни сформирована с учётом **факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся :**

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические 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;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, 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, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на выстроена на основе собственного опыта воспитательной работы учреждения с учетом особенностей образовательной программы Учреждения.

Для достижения целей и задач программы осуществляется взаимодействие социальных субъектов: образовательной школы, семьи, культурных объектов, объектов здравоохранения и т.д.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни содержит пять разделов:

- 1.Цель и задачи реализации программы.
- 2.Основные подходы к формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.
- 3.Основные направления и ценностные установки формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся
- 4.Содержание деятельности по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.
- 5.Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

### Цель и задачи реализации программы

**Цель** – создание условий для формирования опыта здорового образа жизни, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

#### Задачи:

- Формирование в детях заинтересованного отношения к собственному здоровью.

- Обеспечение заинтересованного отношения педагогов, родителей к здоровью детей.
- Организация качественного горячего питания учащихся.
- Оснащение кабинетов : физкультурного зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем (спортивным, игровым).
- Повышение эффективности учебного процесса, снижение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.
- Обеспечение возможности обучающихся осуществлять спортивную деятельность в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями.
- Обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.
- Включение каждого учащегося в здоровьесберегающую деятельность
- Включение родителей (законных представителей) в здоровьесберегающую и здоровьесберегающую деятельность Учреждения.

### **Основные подходы к формированию ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени начального общего образования.**

В основе программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни Учреждения лежат следующие подходы:

1. аксиологический,
2. системно-деятельностный,
3. гносеологический,
4. здоровьесберегающий,
5. экологический.

*1. Аксиологический подход.* Проявляется в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Реализация аксиологического подхода происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексивную и присвоение определенной системы духовных, витальных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется на *формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье*, здоровьесбережение и здравотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях.

*2. Системно-деятельностный подход.* Принятие учащимися ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с учителями и воспитателями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Системно-деятельностный подход подчеркивает целостность и структурированность процесса формирования у учащихся ценностной ориентации на здоровый образ жизни, указывает на этапный характер данного процесса, позволяет выделить основные результаты, выраженные в терминах ключевых задач, которые должны быть положены в основу выбора и организации предметной деятельности учащихся.

*3. Гносеологический подход* связан с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке

формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Все это ориентирует школьника на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром. Они побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия для *собственного организма и образа жизни*.

**4. Здоровьесберегающий подход.** Включает систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особенности питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.

**5. Экологический подход.** Учитывает то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет внести в содержание здоровьесберегающего воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме.

## **Основные направления и ценностные установки формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся**

Общие задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся классифицированы по направлениям, каждое из которых основано на определённой системе базовых национальных ценностей и должно обеспечивать усвоение их обучающимися.

*Основные направления и ценностные установки*

<i>Направления формирования культуры здорового образа жизни</i>	<i>Ценностные установки</i>
Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.	Здоровье физическое, стремление к здоровому образу жизни, здоровье нравственное, психологическое, нервно-психическое и социально-психологическое.
Рациональная организация образовательного процесса.	Отношение к здоровью детей как главной ценности. Ценность рациональной организации учебной деятельности.
Организация физкультурно-оздоровительной работы.	Положительное отношение к двигательной активности и совершенствование физического состояния.
Просветительская работа с родителями (законными представителями).	Отношение к здоровью детей как главной ценности семейного воспитания.
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры Учреждения	Ценность здоровья и здорового образа жизни.

## Содержание деятельности по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся

Деятельность по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся в Учреждении представлена в виде следующих направлений.

### *Взаимосвязь направлений, задач, видов и форм здоровьесберегающих мероприятий*

Направления формирования здорового образа жизни	Задачи формирования здорового образа жизни	Виды и формы здоровьесберегающих мероприятий
Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.	Пробуждение в учащихся желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью). Обеспечение заинтересованного отношения педагогов, родителей к здоровью детей.	Беседы ( <i>урочная, внеурочная, внешкольная</i> ). Туристические походы; встречи со спортсменами, тренерами ( <i>внеурочная, внешкольная</i> ). Занятие учебно – тренировочное ( <i>урочная</i> ). Подвижные игры ( <i>урочная, внеурочная, внешкольная</i> ). Спортивные соревнования, игровые и тренинговые программы ( <i>внешкольная</i> ).
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры Учреждения	Организация качественного горячего питания учащихся. Оснащение кабинетов :физкультурного зала, теоретического зала спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем (спортивным, игровым).	Укрепление материально-технической базы. Комплектование необходимого и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися ( инструктор по фк).
Рациональная организация образовательного процесса.	Повышение эффективности учебного процесса, снижение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха. Обеспечение возможности обучающихся осуществлять учебную и внеучебную деятельности в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями.	Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию).  Индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования.
Организация физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.	Организация работы Учреждения и создание условий для их эффективного функционирования. Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий .

Направления формирования здорового образа жизни	Задачи формирования здорового образа жизни	Виды и формы здоровьесберегающих мероприятий
Просветительская работа с родителями (законными представителями).	Включение родителей (законных представителей) в здоровьесберегающую и укрепляющую деятельность Учреждения.	Лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей. Размещение материалов по различным вопросам развития ребенка на сайте Учреждения..

### Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся

<i>Направления формирования здорового образа жизни</i>	<i>Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни</i>
Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- у учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;</li> <li>- учащиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека;</li> <li>- учащиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;</li> <li>- учащиеся имеют представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;</li> <li>- учащиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.</li> </ul>
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.	- соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.
Рациональная организация образовательного процесса.	- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной нагрузки
Организация физкультурно-оздоровительной работы.	- полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп
Реализация дополнительных образовательных программ.	- эффективное внедрение в систему работы программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.
Просветительская работа с родителями (законными представителями).	- эффективная совместная работа тренеров – преподавателей и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.