Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Бардымская гимназия им. Г. Тукая»

«Рассмотрено» Руководитель МО _____/Мавликаева Л.М. Протокол №1 от «28» августа 2023г.	«Согласовано» Заместитель директора по МР _____/ Киндяшева А.А. Протокол №1 от «28» августа 2023г.	«Утверждаю» Директор МАОУ «Бардымская гимназия им. Г. Тукая» _____/Ибрагимова Г.Р. Приказ №271 от «29» августа 2023г.

Пропаганда ЗОЖ (здоровый образ жизни)

для уровня начального общего образования

4 классы

Барда, 2023 г.

Пояснительная записка

Образование - необходимый, если не самый важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Формированию здорового образа жизни школьников, как один из вариантов, может способствовать реализация школьной программы «Пропаганда здоровый образ жизни», направленная на укрепление здоровья обучающихся, составленной с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

Актуальность программы

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения школьников 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), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обусловливает, в свою очередь, не восприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Цель программы

Создать благоприятные условия, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи программы

- формировать представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробудить 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;
- формировать установку на использование здорового питания;
- соблюдать здоровьесберегающий режим дня;
- формировать умения безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа рассчитана для работы с детьми и подростками 10 лет.

Прогнозируемый результат

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, жизненного стиля, предполагает, что, учащиеся должны научиться:

- называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни; правила организации учебного труда;
- как следует заботиться о своём здоровье: правила сохранения зрения, слуха, обоняния; роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда; опасность для здоровья и учебы снижения двигательной активности, курения, алкоголя, наркотиков, инфекционных заболеваний;
- основам здоровьесберегающей учебной культуре;
- здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;
- противостоянию вредным привычкам;
- высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;
- организовывать здоровьесберегающие условия учебы и общения, выбирать адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- самостоятельно выполнять домашние задания с использованием индивидуально эффективных, здоровьесберегающих приемов.

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Количество часов
1	Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это не сложно	1
2	Параметры здорового человека	1
3	Портрет здоровья твоей семьи	1
4	Принципы здорового питания	1
5	Пирамида питания каждого члена семьи	1
6	Здоровый режим дня	1
7	Составь режим дня для каждого члена своей семьи	1
8	Трекер сна	1
9	Здоровая физическая активность	1
10	Утренняя зарядка	1
11	Гимнастика	1
12	Собери все звезды!	1
13	Гигиена и закаливание	1
14	Дневник наблюдения "А как в твоей семье?"	1
15	Польза общения	1
16	Заполнения дневника наблюдения	1
17	Мониторинг состояния здоровья	1
18	Дневник наблюдения " А как в твоей семье?"	1
19	Позаботься о родителях	1
20	Основные виды травм у детей.	1
21	Первая медицинская помощь при ушибах и кровотечениях.	1
22	Опасные шалости. Возможные последствия шалостей.	1
23	Причины дорожно - транспортного травматизма	1
24	Вредные привычки.	1

25	Участие в региональных конкурсах	1
26	Обобщение	1