**Разработка и реализации программы психолого-педагогического сопровождения процесса формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста**

В процессе обучения и воспитания детей невозможно не думать о сохранении их здоровья. Школа просто обязана быть школой здоровья, а сама организация учебного процесса – здоровьесберегающей. Поэтому в школе создаются такие условия, чтобы здоровье детей сохранялось.

**Основания для разработки Программы сопровождения**

Направления государственной политики в сфере сохранения здоровья подрастающего поколения освещаются в Законе РФ «Об образовании в РФ», Семейном законе Российской Федерации, «Основах законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан», в иных нормативных правовых актах, которые характеризуют роль родителей, школы, детей в сохранении и укреплении их здоровья.

**Период и этапы реализации программы**

*1 этап –*аналитически-проектировочный этап работы;

*2 этап –*деятельностный этап работы;

*3 этап -*обобщающий этап работы.

**Цель Программы сопровождения**

Создать психолого-педагогические условия для становления у обучающихся основ здорового образа жизни, а также осознанного и гуманного отношения к себе и своему физическому и психическому здоровью и выполнения элементарных норм здоровьесбережения.

**Основные направления реализации программы**

- исследование и психодиагностическая оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья обучающихся;

- контроль за соблюдением школьниками санитарно-гигиенического режима;

- профилактическая и коррекционная деятельность учителей школы;

- научно-методическая работа с учителями школы и родителями;

- пропаганда здорового образа жизни;

- исследовательская деятельность обучающихся

**Механизмы реализации Программы**

-повышение вовлеченности обучающихся в занятия спортивно-оздоровительной и спортивно-массовой работой;

-психолого-педагогическое сопровождение воспитательно-образовательного процесса;

-организация просветительской работы среди детей и их родителей

**Оценка результативности реализации Программы**

Формирование у обучающихся предпосылок здорового образа жизни, сознательного и гуманного отношения к себе, к своему физическому и психическому самочувствию посредством здоровьесберегающих технологий и занятий спортом. Агитация здорового образа жизни.

**Обоснование необходимости реализации программы**

Здоровье всегда считалось высшей самоценностью. Здоровье рассматривалось основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. А в современном обществе здоровье становится ещё и условием самосохрания.

По данным Роспотребнадзора, только 5% выпускников школ являются здоровыми, 80% школьников страдают хроническими заболеваниями, 70% страдают нервно-психическими расстройствами.

Согласно данным статистики практически здоровыми можно считать не более 10% нынешних школьников. Отмечается, что в 7-8 лет дети имеют в среднем 2 диагноза, в 10-12 лет -3 диагноза. Причём, на первом месте — болезни органов дыхания, на втором — болезни глаз, на третьем — болезни костно-мышечной системы.

Показатели, представленные ниже, позволяют получить данные о состоянии здоровья учащихся отдельного класса. В классе обучается 30 учащихся.

|  |  |
| --- | --- |
|  **Группа здоровья, заболевания** |  **Количество обучающихся** |
| **2018 – 2019 уч.год** | **2019 – 2020 уч.год** |
| 1 группа здоровья | 5 | 3 |
| Заболевания костно-мышечной системы / из них сколиоз | 11 | 11 |
| Заболевания органов дыхания / из них бронхиальная астма | 2 | 2 |
| Заболевания органов зрения | 4 | 5 |
| Заболевания органов пищеварения | 4 | 5 |
| Нервные и сердечно – сосудистые заболевания | 1  | 1 |
| Избыток массы | 1 | 1 |
| Низкий рост | 2 | 2 |

**Вывод:** Наблюдается рост заболеваний органов зрения, пищеварения.

Данный вывод делает высоко актуальной проблему разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в процесс образования, призванных обеспечить сохранение и улучшении физического, психического и социального здоровья.

**Нормативно-правовая база программы:**

* Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89 и ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.90.
* Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ" Об образовании в Российской Федерации"
* Федеральный закон от 24.07.98 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г.).
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;
* СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям  обучения в ОУ»;
* СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373
* Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения (Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни).- М.-«Просвещение» 2011.

**Цель и задачи реализации программы**

**Оригинальность** данной программы заключается в том, что при её интеграции есть ориентир не на трансляцию собственно знаний, а именно на становление определённых представлений о здоровье, здоровом образе жизни, здоровом личностном стиле и укрепление такого знания и поведения напрямую через практическую деятельность.

**Цель программы:** поддержание целостности и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся через интеграцию комплекса мер и системных мероприятий, обеспечивающих среду здоровьесбережения в отдельно взятом классе.

**Задачи**:

1. Организовать психолого - педагогическое сопровождение по проблеме сохранения здоровья.

2. Организовать различные формы профилактической и просветительской работы с обучающимися, родителями и учителями по формированию установки осознанного отношения к своему здоровью.

3. Сформировать у детей представление о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.

4. Сформировать представление о положительных и отрицательных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье положительных и отрицательных эмоций, получаемых от общения в соцсетях, просмотра телевизионных передач, участия в компьютерных играх.

5. Пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье путем соблюдения правил здорового образа жизни.

6. Обучить первичным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

7. Проводить систематическое просвещение родителей обучающихся в вопросах сохранения здоровья детей.

 **Этапы работы:**

*Аналитически-проектировочный* этап работы:

* Мониторинг состояния здоровья и физического развития учащихся.
* Знакомство с передовым опытом использования здоровьесберегающих педагогических технологий в образовательном процессе.
* Разработка программы санитарно - гигиенического просвещения учащихся;
* Стабилизация положительной динамики показателей диспансерных обследований учащихся за время их пребывания в школе.
* Увеличение количества учащихся, участвующих в общих оздоровительных мероприятиях.

*Деятельностный* этап работы:

Проведение комплекса мероприятий по формированию здоровьесберегающего пространства:

* освоение здоровьесберегающих педагогических технологий;
* организация «подвижных перемен» для учащихся;
* разработка рекомендаций профилактического характера, касающихся режима питания, труда и отдыха учеников начальной школы.
* изучение динамики основных физиологических показателей организма учеников начальных классов в процессе обучения.

*Обобщающий* этап работы

* Накопление и обобщение опыта создания здоровьесберегающей среды в классе.
* Стабилизация положительной динамики показателей диспансерных обследований учащихся за время их пребывания в школе.
* Увеличение количества учащихся, участвующих в общих оздоровительных мероприятиях.

Программа состоит из 5 разделов. Содержание программы для родителей, учащихся и учителей, включает 28 занятий с детьми, родителями и учителями. Занятия помогут поэтапно сформировать у младших школьников положительные установки к компонентам здорового образа жизни. Для родителей и учителей на занятиях даются знания, которые помогут общаться с детьми без конфликтов, предусматривать сложные ситуации, распознавать состояние детей, предостерегая их от необдуманных поступков, наносящих вред здоровью.

**Тематическое планирование занятий**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы программы | Тематика, форма работы, целевые группы |
| Родители | Учителя |  Учащиеся   |
|  Раздел 1.Первичная профилактика тревожности младшего школьника | Тема № 1.Лекция.Психологические особенности внутрисемейных отношений, ведущих к тревожности младшего школьника.Тема № 2.Материалы к лекции«Пока не пришла беда в дом».Тема №3.Семинар-практикум «Здоровье наших детей в наших руках» | Тема № 1 Семинар.«Эффективность профилактики»1.Методические рекомендации к мероприятиям по тревожности младшего школьника.2. Памятки для учителей по работе с тревожностью младших школьников.Тема № 2.Материалы к лекции«Пока не пришла беда в дом».Тема №3.Подготовка материалов к семинару-практикуму «Здоровье наших детей в наших руках» | Тема № 1.Тренинг.Моя позиция в отношении здорового стиля жизни.Тема № 2.Инфекции. Как уберечься? Тема №3.Занятие-тренинг «Настало время быть здоровым»2.Памятка«Что делать, если твой друг заболел» |
| Раздел 2Психологические особенности возраста (о периодах адаптации) | Тема № 4.Презентация«Как подготовить школьника к занятиям в школе» Тема № 5. «Некоторые конфликтные ситуации с младшими школьниками и как их решать».«Вредные привычки. Как избежать вредных привычек?»Презентация «Советы родителям». | Тема № 4.1.Семинар «Как помочь ребёнку адаптироваться в классе»2.Сеансырелаксации.Тема № 5.Адаптационное занятие «Планета моего класса» | Тема № 4.1.Психологическая игра « В поисках дружбы»2.СеансыГ.Н.Азовцевой уроки здоровья.Тема № 5.«Шар дружбы».Проект «Спорт и здоровье»Проект «Цвет и здоровье»  |
| Раздел 3.Психологическое здоровье. | Тема № 6.Психологическое здоровье школьника Тема № 7. К здоровью школьника через развитие его эмоционального и социального интеллекта (презентация для учителей и родителей). | Тема № 6.Психологическое здоровье учителя (с участием врача)Тема № 7. К здоровью школьника через развитие его эмоционального и социального интеллекта (презентация для учителей и родителей). | Тема № 6.Тип характера и стрессоустойчивостьТема № 7.1.Сохранение здоровья подростков-девочек.(10-11 лет)(с участием врача) |
| Раздел 4.Психоэмоциональная коррекция. | Тема № 8. Откровенный разговор «Здоровое питание»Презентация из серии «Здоровье». Девять упражнений для души (управление своими эмоциями) | Тема № 8.Сам себе психолог «Борьба с плохим настроением».2. Формула счастья.  |  Тема № 8.Тренинги «Плохое настроение. Как с ним бороться?».«Как оказать первую помощь?».«Тревога? Как справиться с ней». |
| Раздел 5.Семейное воспитание | Тема № 9.Этика семейных отношений.  | Тема № 9.Этика семейных отношений.  | Тема № 9.Ответственное поведение в семье.Твой любимый сказочный герой.Тема № 10.Не навреди себе.(проводит врач) |
| Экспертиза | Анкетирование | Анкетирование | Анкетирование |

**Ожидаемые результаты:**

1. Наличие системы психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса, направленного на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.
2. Мониторинг отслеживания сформированности установки на здоровый образ жизни и динамики психологического развития учащихся
3. Сформированность положительного отношения учеников к выполнению режима дня и занятиям физической культурой и навыков коммуникативной культуры у большинства обучающихся младшей школы через развивающие занятия.
4. Наличие системы коррекционно-развивающих занятий для детей, которые имеют проблемы в физическом и психологическом развитии.

**Оценка эффективности реализации программы:**

Основные результаты реализации программы сопровождения формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинга, который предусматривающих выявление сформированности компетенции в области здоровьесбережения всех участников образовательного процесса.