УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ



ГАУДПО Липецкой области

«институт развития образования»

**Методические рекомендации для учителей начальных классов**

**«Формирование здоровьесберегающей среды с учётом безопасности, в том числе информационной, в рамках реализации проекта «Школа Минпросвещения России»»**

Авторы-составители:

Ю.В. Грибцова, методист Центра непрерывного повышения профессионального мастерства ГАУДПО ЛО «ИРО», Е.Г. Синицына, тьютор Центра непрерывного повышения профессионального мастерства ГАУДПО ЛО «ИРО», Е.М. Мещерякова, тьютор Центра непрерывного повышения профессионального мастерства ГАУДПО ЛО «ИРО»

Рассмотрено

на заседании отделения регионального УМО учителей начального общего образования Липецкой области   
Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

Липецк

2023

Настоящие методические рекомендации (далее МР) разработаны на основе:

1. государственной политики в сфере образования;
2. результатов анализа данных, полученных в ходе апробации Модели оценки компетенций работников образовательных организаций (далее Апробация), осуществляющих образовательную деятельность по образовательным программам начального общего образования, необходимых для осуществления воспитательной деятельности в учебной и внеурочной деятельности в рамках преподаваемой предметной области, а также в деятельности классного руководителя.
3. результатов анализа уровня соответствия показателей магистрального направления «Здоровье» образовательных организаций показателям проекта «Школа Минпросвещения России».

Раздел 1 настоящих методических рекомендаций содержит рекомендации по проведению занятий и мероприятий в образовательной организации и вне организации с учетом требований безопасности, в том числе информационной» для трудового действия педагога «Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды».

Раздел 2 настоящих рекомендаций содержит рекомендации, позволяющие повысить уровень здоровьесберегающей среды образовательной организации в контексте проекта «Школа Минпросвещения России».

Раздел 3 настоящих рекомендаций содержит перечень информационных ресурсов.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Особенности проведения занятий и мероприятий в образовательной организации и вне организации с учетом требований безопасности, в том числе информационной»…………………………………………………….. | 4 |
| 1.1. Рекомендации по организации уроков (внеклассных мероприятий) безопасности…………………………………………………………………... | 6 |
| 1.2. Рекомендации по содержанию уроков (внеклассных мероприятий) безопасности…………………………………………………………………… | 8 |
| 1.3. Рекомендации по методике проведения урока безопасности……….. | 9 |
| 1.4. Рекомендуемые информационные ресурсы…………………………... | 11 |
| 2. Формирование здоровьесберегающей среды как ключевого показателя проекта «Школа Минпросвещения России»…………………………………  2.1. Рекомендации по формированию благоприятных психолого-педагогических условий для обеспечения образовательного процесса в начальной школе……………………………………………………………….  2.2. Рекомендации по формированию культуры здоровья и ЗОЖ участников образовательных отношений в начальной школе………………  2.3. Рекомендации по организации контроля питания в начальных классах…………………………………………………………………………  2.4. Рекомендации по проведению спортивных мероприятий и комплекса ГТО во внеурочной деятельности…………………………………………….  3. Рекомендуемые информационные ресурсы…………………………..... | 13  14  17  21  24  28 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. **Особенности проведения занятий и мероприятий в образовательной организации и вне организации с учетом требований безопасности, в том числе информационной**

Знание об особенностях проведения занятия и мероприятия в образовательной организации и вне организации с учетом требований безопасности, в том числе информационной необходимо для трудового действия «Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды» в трудовой функции «Воспитательная деятельность» профессионального стандарта «Педагог».

Несмотря на то, что данный профессиональный дефицит выявлен всего лишь у 35,1% участников Апробации[[1]](#footnote-1) модели оценки компетенций работников образовательных организаций (участвовало 100 учителей из Липецкой области), необходимых для осуществления воспитательной деятельности в учебной и внеурочной деятельности в рамках преподаваемой предметной области, а также в деятельности классного руководителя, его ликвидация является необходимой и первоочередной.

В настоящее время, с учётом различных событий на политической арене, в связи с ситуацией на Украине, случаев стрельбы в школах вопросы безопасности, в том числе информационной, стали наиболее актуальными.

В обновлённых ФГОС-2021 введены следующие понятия:

* «дистанционные образовательные технологии»;
* «верифицированные образовательные ресурсы» (в контексте понятия «безопасность»).

Кроме того, основные понятия и требования безопасности изложены в Федеральном законе от 29.12.2010 N436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

Информационная безопасность детей – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию.

В виртуальной, как и в реальной жизни, учащихся подстерегают опасности: доступность нежелательного контента в социальных сетях, обман и вымогательство денег, травля, вовлечение в противоправную деятельность, пропаганда насилия и экстремизма, игромания и интернет-зависимость, склонение к суициду и т. п.

Задача педагогов состоит в том, чтобы указать на эти риски, предостеречь от необдуманных поступков, сформировать у учащихся навыки критического отношения к получаемой в Интернете информации, воспитать культуру безопасного использования сети Интернет.

Кроме того, необходимо знать и соблюдать:

1. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 8 (далее - Гигиенические нормативы),
2. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 9 (далее - Санитарно-эпидемиологические требования).

Согласно обновлённым ФГОС рабочая программа воспитания должна обеспечивать:

* формирование представлений о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе в информационной сфере; навыков безопасного поведения на дорогах, в чрезвычайных ситуациях, содействие формированию у обучающихся убежденности в необходимости выбора здорового образа жизни, о вреде употребления алкоголя и табакокурения; осознанию необходимости следования принципу предвидения последствий своего поведения;
* условия для формирования у обучающихся способности противостоять негативным в отношении сохранения своего психического и физического здоровья воздействиям социальной среды, в том числе экстремистского, террористического, криминального и иного деструктивного характера.

Исходя из вышесказанного, педагогическим работникам, осуществляющим воспитательную деятельность в учебной и внеурочной деятельности в рамках преподаваемой предметной области, а также в деятельности классного руководителя с целью профилактики опасных ситуаций и несчастных случаев в образовательных организациях необходимо проведение специальных занятий – «уроков безопасности».

* 1. **Рекомендации по организации уроков (внеклассных мероприятий) безопасности**

Уроки безопасности могут быть организованы в рамках уроков «Окружающий мир», а также в рамках внеурочной деятельности и/или классных часов.

Уроки могут проводиться как в отдельных классах, так и в параллелях обучающихся.

На такие уроки (мероприятия) можно и нужно приглашать родителей, общественников, отряды юных инспекторов движения, представителей ГИБДД, Г(О)БУ «Управление противопожарной спасательной службы Липецкой области», учебно-методического центра по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций Липецкой области, ГИМС МЧС России по Липецкой области и др.

Для организации уроков (мероприятий) по информационной безопасности рекомендую взаимодействие с Управлением «К» МВД России. На сайте Управления «К» имеются Методические рекомендации по реализации мер, направленные на обеспечение безопасности детей в сети «Интернет» и памятка для детей «Безопасный Интернет – детям», а также другие материалы.

Для получения помощи, консультаций по вопросам профилактики детских суицидов и уходов из дома; разработки и проведения занятий для детей по общей безопасности жизнедеятельности (поиск детей, спасательные работы, начальная медицинская подготовка, ориентирование на местности, выживание в условиях пересеченной местности и др.) необходимо взаимодействие с ЛООО «Поиск пропавших детей» г. Липецк.

Для получения помощи, консультаций по вопросам профилактики болезней, отравления, травматизма, здорового образа жизни необходимо взаимодействие с детскими врачами поликлиник, больниц, Липецким областным Центром общественного здоровья и медицинской профилактики, ГУЗ «ЛОНД».

Воспитательная работа невозможна без партнерских отношений с родителями. В Липецкой области открылись новые территориальные отделения Центра «СемьЯ», в которых родители и педагогические работники каждого муниципального района смогут получить психологическую и социально-педагогическую помощь.

Важно, что цель таких мероприятий – не формальное инструктирование, а развитие активной позиции обучающихся в освоении правил безопасного поведения.

Перед проведением уроков необходимо организовать подготовительную работу: разместить информацию о правилах безопасного поведения в общедоступных местах: на стендах, сайте школы; оповестить обучающихся и их родителей о предстоящем уроке, организовать ознакомление обучающихся с информационными материалами. Вовлечь обучающихся в подготовку и организацию урока (внеклассного мероприятия): изготовление буклетов, афиш, конкурс видеороликов, презентаций на тему безопасности, выставки рисунков, стенгазет, рекламных плакатов или демативаторов[[2]](#footnote-2). Это даст возможность в ходе проведения урока опираться на имеющиеся знания и представления обучающихся.

* 1. **Рекомендации по содержанию уроков (внеклассных мероприятий) безопасности**

В содержание урока безопасности рекомендуется включить:

- правила поведения в лесу, на воде, пребывания на солнце и т.п.;

- правила противопожарной безопасности, в том числе поведения у открытого огня (костра);

- правила взаимодействия с пиротехникой (петарды, хлопушки, салюты и т.д.);

- правила поведения, обеспечивающие защиту от травматизма, включая пользование автомобильным, железнодорожным и иным транспортом; правила поведения участников дорожного движения, включая правила пользования велосипедом, мопедом, скутером, катания на роликовых коньках, скейтах и т.п.;

- действия при возникновении или угрозе возникновения опасных ситуаций, включая утопления, ожоги, падения с высоты, отравления, поражения электрическим током, дорожно-транспортный и роликовый травматизм, селфи-риски, зацепинг и т.д.

При планировании содержания уроков безопасности, необходимо учитывать возрастно-психологические особенности восприятия информации обучающихся и необходимость создания положительной мотивации усвоения материала.

Важно помнить, что цель урока – не формирование чувства страха и тревоги, а обучение навыкам грамотного поведения у обучающихся в потенциально опасной ситуации.

Преподносить информацию необходимо таким образом, чтобы у обучающихся сформировался алгоритм в опасной ситуации.

Для этого необходимо: развернуть обсуждение с обучающимися о вариантах, причинах и последствиях конкретного поведения в конкретных ситуациях, позволяя обучающимся проявить интеллектуальную инициативу в обсуждении; отработать порядок действия, используя конструирование моделей реальных ситуации.

Примерная тематика уроков:

* «Терроризм – угроза обществу»,
* «Как вести себя в чрезвычайных ситуациях»,
* «Природные и техногенные чрезвычайные ситуации, характерные для Липецкой области»;
* «Действия при чрезвычайных ситуациях»,
* «Оповещение населения. Действия по сигналам гражданской обороны»,
* «Опасности виртуальной личности незнакомца»;
* «Защити себя и свой смартфон» и др.
  1. **Рекомендации по методике проведения урока безопасности**

Для повышения эффективности уроков безопасности рекомендуется использовать активные и интерактивные формы и методы работы:

1. викторины, игры;
2. проектирование безопасных маршрутов;
3. построение блок-схем алгоритмов безопасного поведения;
4. разработка предметных задач и заданий на тему безопасности не только на уроках окружающего мира, но и на других уроках. Например, для диктанта, изложения или сочинения можно использовать направление «безопасности».
5. квест, в ходе которого школьники решают задачи и преодолевают трудности, требующие знаний и умений безопасного поведения. Например, определение несъедобных ягод, ядовитых грибов и растений, опасных насекомых; определение времени пребывания на солнце и выбор средств защиты от солнечного удара; определение правил поведения у воды и на воде; выбор средств защиты при катании на скейтах, роликовых коньках и велосипедах; выделение опасных ситуаций при селфи и т.п.

При проведении уроков с младшей возрастной группой (1-4 класс) надо понимать, что причины возникновения опасных ситуаций связаны с любознательностью, подвижностью, эмоциональностью, чаще всего являются результатом шалости или игры и происходят из-за недостаточного надзора взрослых. В силу возраста ребенку не может сам преодолеть какие-либо угрозы, поэтому при обучении действиям в опасных ситуациях акцент следует сделать на обращение за помощью к взрослым.

Для школьников более эффективными являются групповые формы работы: дискуссии и обсуждения, где обучающиеся получают возможность высказать собственную позицию по обсуждаемым вопросам.

Каждая группа получает задание разработать мини-проекты «Инструкция безопасного поведения» или «Модель поведения» (одна группа – в природной среде, другая – на транспорте и т.д.); способы действий при угрозе или возникновении ЧС. Каждая группа представляет проект и защищает. Представители других групп могут оспаривать важность соблюдения отдельных правил, добавлять правила. Если к участию в уроке привлечены специалисты заинтересованных ведомств, то они могут выступить в качестве консультантов либо экспертов, оценивающих работу групп.

При проведении урока с детьми, следует учесть, что часто причины возникновения опасных ситуаций связаны с борьбой за лидерство, бравадой, стремлением самоутвердиться среди сверстников, используя экстремальные формы поведения. Признаки такой «смелости», могут стать предметом для дискуссии в классе.

Эффективной формой является также организация проектной и учебно- исследовательской деятельности.

Примерная тематика проектов:

* «Анализ причин травм и гибели детей в результате несчастных случаев»;
* «Анализ опасных публичных сообществ в соцсетях»;
* «Анализ инструкций к компьютерным играм, в которых имеются указания на опасности»,
* «Компьютерные игры: польза или вред?»;
* «Правила поведения в социальных сетях»;
* «Совпадает ли виртуальная и реальная личность человека?» и др.

При организации уроков следует учесть, что в опасной ситуации ребёнок часто оказывается в результате «подстрекательства» со стороны сверстников. Важно с формировать у них способность анализировать последствия действий и ответственность за свое здоровье и жизнь.

В заключение хотелось бы рекомендовать диагностические и методические материалы, подготовленные Центром защиты прав и интересов детей[[3]](#footnote-3) и анимационные ролики, брошюры, инструкции и материалы к урокам безопасного интернета, подготовленные Лигой безопасного интернета[[4]](#footnote-4).

* 1. **Рекомендуемые информационные ресурсы**

1. Материалы родителям и педагогам от Лиги безопасного интернета

Режим доступа: http://www.ligainternet.ru/encyclopedia-of-security/parents-and-teachers/

* Защита персональных данных детей. Анимационный ролик
* Безопасность школьников в сети Интернет. Видеоролик от Видеоуроки в Интернет
* Брошюра для учеников младших классов «Азбука информационной безопасности» от Лаборатории Касперского
* Материалы к урокам безопасного интернета
* Как обеспечить безопасность детей в Интернете. Рекомендации патртнеров Google: «Центра безопасного интернета», Линии помощи “Дети Онлайн”
* «Киберпреступность — очень доходный бизнес». Интервью с главой антивирусной компании
* 6 самых вредоносных приложений для смартфонов
* Тест родительских контролей от Anti-Malware.ru. Результаты данного теста должны помочь родителям выбрать наиболее качественную защиту для их детей, осваивающих просторы глобальной сети.

1. ЛООО «Поиск пропавших детей» г. Липецк

Режим доступа: https://poiskdeteilip48.ucoz.ru/

1. Липецкий областной Центр общественного здоровья и медицинской профилактики

Режим доступа: http://uzalo48.lipetsk.ru/obl/obl-med-prof

1. ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер».

Режим доступа: http://uzalo48.lipetsk.ru/obl/obl-nark-disp

1. Методические рекомендации Центра «СемьЯ»

Режим доступа: https://xn--48-mlc2ax2eva.xn--p1ai/metodicheskie-razrabotki/

* Адаптация детей к ДОУ
* [Методические рекомендации по предотвращению буллинга в школьных коллективах (для классных руководителей)](https://xn--48-mlc2ax2eva.xn--p1ai/wp-content/uploads/2022/10/bulling-metodrekomendaczii-dlya-klassnyh-rukovoditelej.pdf)
* Плохое поведение. Рекомендации педагогам
* Рекомендации по проведению Больших психологических игр
* Памятка по безопасности на железной дороге и объектах железнодорожного транспорта

1. Медиа-материалы пропаганды безопасности дорожного движения ГИБДД Режим доступа: https://xn--90adear.xn--p1ai/check/media
2. ОКУ «Управление государственной противопожарной спасательной службы Липецкой области» Режим доступа: https://ugpss48.ru/
3. Учебно-методический центр по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций Липецкой области. Режим доступа: http://umcgochs48.ru/
4. ГИМС МЧС России по Липецкой области. Режим доступа:
5. Методические рекомендации по реализации мер, направленных на обеспечение безопасности детей в сети «Интернет». Управление «К» МВД России. Режим доступа: https: мвд. рф

**2. Формирование здоровьесберегающей среды как ключевой показатель проекта «Школа Минпросвещения России»**

Одним из условий формирования устойчивой системы качественного образования проект «Школа Минпросвещения России» определяет применение здоровьесберегающих технологий и методик обучения, направленных на формирование гармоничного физического и психического развития, сохранение и укрепление здоровья.

Ключевыми направлениями деятельности школьных управленческих команд при формировании здоровьесберегающей среды проект «Школа Минпросвещения России» определяет обеспечение образовательной среды без ПАВ (психоактивных вешеств), доступность спортивной инфраструктуры образовательной организации для семей с детьми во внеучебное время, организацию горячего питания с обязательным родительским контролем, организацию летнего оздоровительного лагеря, участие во Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др.

Прохождение образовательными организациями Липецкой области процедуры автоматизированной диагностики для определения уровня соответствия статусу «Школа Минпросвещения России» позволило выявить сильные и слабые стороны, направления развития, выявить факторы, влияющие на результат и основания для принятия эффективных управленческих решений.

На основе детализированной информации, полученной по результатам данной самодиагностики, были сформулированы методические рекомендации, позволяющие образовательным организациям перейти на более высокий уровень соответствия показателя «Здоровье» проекта «Школа Минпросвещения России».

**2.1. Рекомендации по формированию благоприятных психолого-педагогических условий для обеспечения образовательного процесса в начальной школе**

С целью успешной адаптации первоклассников к школьному обучению и создания психолого-педагогических условий, обеспечивающих благоприятное начало школьной жизни, образовательным организациям рекомендуется создать план психолого-педагогической деятельности коллектива по организации адаптационного периода, в реализации которого участвуют: заместитель директора по начальной школе; учитель, ведущий первый класс, школьный психолог, логопед (при наличии); педагоги группы продленного дня; родители (законные представители) учащихся.

Режим школьной жизни первоклассника.

В сентябре-октябре – 3 урока в день по 35 минут. Остальное время заполняется целевыми прогулками, экскурсиями, физкультурными занятиями, развивающими играми. В ноябре-декабре – 4 урока в день по 35 2 минут; в январе-мае – 4 урока в день по 40 минут.

При необходимости учитель проводит в течение урока одну-две физкультминутки по 2-2,5 минуты.

Рекомендуется планировать последними уроки физкультуры, трудового обучения, изобразительного искусства, музыки. Уроки физкультуры в течение первых двух месяцев по возможности проводятся на свежем воздухе.

После третьего (или второго) урока в соответствии с нормами СаНПиН проводится динамическая пауза (прогулку на свежем воздухе или игры в помещении) длительностью не менее 40 минут.

Продолжительность перемен между уроками – не менее 10 минут, а большой перемены – не менее 20 минут. В это время организуется горячий завтрак в школьной столовой.

С целью успешной адаптации первоклассника к школьному обучению рекомендуется:  
1. ознакомится с индивидуальными особенностями каждого учащегося первого класса и его семьей (медицинская карта, беседа психолога с ребенком и родителями, посещение семьи), что позволит наладить контакт с обучающимся, внести необходимые коррективы в режим его учебного дня, составления плана индивидуальной работы с психологом, логопедом.

2. провести педагогическую диагностику готовности первоклассника к школьному обучению, что позволит установить причину совершаемых ребенком ошибок и возникновения трудностей при обучении.

3. в течение сентября в процессе урочной и внеурочной деятельности ознакомить первоклассников со школьной жизнью и правилами поведения в школе (экскурсия п зданию школы, ознакомление с учебными кабинетами, бытовыми помещениями (гардероб, столовая), медицинским кабинетом, физкультурным залом и др.):

- с правилами поведения в школе во время перемены;

- с правилами поведения в школе во время приема пищи в столовой;

- правилами поведения на уроке (подготовка рабочего места, расположение учебника на парте; поведение во время урока);

- познакомить с режимом школьного дня, расписанием уроков;

- познакомить с правилами пользования мобильными телефонами: где хранится телефон во время уроков, когда можно позвонить родителям, ответить на звонок и др.

4. учитывать особенности организации учебного процесса:

- предоставление учащимся мотива деятельности используя различные методики (обсуждение учебной задачи, которую пока учащиеся не могут решить; вступительный рассказ учителя; оценка значения данного знания-умения и др.);

- этап совместного с учителем планирования пошаговых действий по решению предложенной учебной задачи;

- целесообразно учить детей последовательно осуществлять сравнение плана действий с их реализацией, оценивание как результата проведенной работы, так и его процесса;

- необходимо учитывать актуальность для первоклассников игровой деятельности и моделирования (учитель планирует дидактическую и ролевую игру, а также работу с различными моделями (математическими, природными, графическими, изобразительными).

5. работать по созданию школьного коллектива (создавать доброжелательную атмосферу, знакомить детей друг с другом, помогать им увидеть в каждом товарище по классу положительные стороны), используя следующие формы работы:  
- классные часы на темы «Моя школа и мой класс», «Мои одноклассники: познакомимся друг с другом»; «Наши увлечения и любимые занятия»;   
- классные тематические мероприятия (праздники, дни рождения, знакомство с семьями одноклассников), спортивные соревнования, интеллектуальные конкурсы;

- праздник «Посвящение в ученики» (проводится в конце первой четверти).

6. организовывать информационно-педагогические мероприятия для родителей (беседы с родителями о том, как проходит адаптационный период его ребенка; при необходимости консультационная помощь по организации жизни первоклассника; родительские собрания по актуальным проблемам семейного воспитания первоклассника; конференции родителей по обмену опытом семейного воспитания; открытые уроки с приглашением родителей; участие родителей во внеурочной деятельности школьников; создание стенда «Наши успехи», «Школьная жизнь», «Наш класс» (по выбору учителя); выбор родительского комитета.

Формирование благоприятного психологического климата неразрывно связано с деятельностью психологической службы общеобразовательной организации по проектированию благоприятных условий для обеспечения образовательного процесса в начальной школе.

Согласно Концепции развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года рекомендуется:  
- разрабатывать и реализовывать программы по созданию условий для сохранения и укрепления психологического и психического здоровья и развития обучающихся, оказания им психологической поддержки и содействия в трудных жизненных ситуациях;

- реализовывать программы преодоления трудностей в обучении;

- проводить психологическую экспертизу внедряемых программ обучения в части определения их соответствия возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

**2.2. Методические рекомендации по формированию культуры здоровья и ЗОЖ участников образовательных отношений в начальных классах**

С понятием здоровье и здоровый образ жизни связано и понятие здоровьесберегающих технологий. Активное их применение именно в условиях школы обусловлено тем, что это основное место деятельности учащихся, а учитель имеет соответствующие компетенции и готов к оказанию помощи учащимся на квалифицированном уровне. Именно учитель может и должен дать учащемуся ориентиры в достижении физического, психического и социального здоровья, предложить ему соответствующие методики, совместно с родителями учащегося запустить программу развития здоровья каждого ученика.

В настоящее время вопросы культуры здорового образа жизни включены в программу мероприятий внеурочной деятельности в рамках «Разговоры о важном». Для каждой образовательной организации важно сделать направление по приобщению учеников к здоровому образу жизни одним из самых приоритетных.

В связи с этим предлагается реализовать комплексные программы сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся. При этом к целям подобной деятельности в части здоровьесбережения можно отнести:

- реализация здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности;

- формирование культуры здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса;

- создание гигиеничной развивающей среды, обеспечивающей гармоничное физическое и психическое развитие детей;

- обеспечение адресной адаптации, здоровьесбережения и поддержки учащихся, испытывающих проблемы со здоровьем (переболевшие дети, дети с ОВЗ и др.);

- организация регулярного мониторинга состояния здоровья учащихся и педагогов;

- организация просветительской деятельности в сфере здорового образа жизни среди родителей (законных представителей).

Ситуация последних лет показала, что школа не является единственным местом обучения. В условиях дистанционного и смешанного обучения чрезвычайно важным становится рабочее место учащегося по месту его проживания, а вопрос применения современных информационных и коммуникационных технологий является наиболее сложным в части здоровьесбережения в рамках образовательной организации.

Задача учителя – объяснить учащемуся и его родителям, как правильно организовать удаленное учебное место с учетом особенностей мебели, выбора технического устройства, доступа в интернет; осветить вопросы гигиены зрения, принципов здоровой осанки; объяснить актуальность правил информационной безопасности личности, правил защиты персональных данных и т.д.

Во внеурочной деятельности в рамках «Разговоров о важном» рекомендуется:

- приобщать учащихся к здоровому образу жизни в форме бесед, встреч со специалистами в области здоровья – представителями медицинских профессий, со спортсменами;

- разрабатывать познавательные проекты на тему здоровья, здорового образа жизни, в рамках которых дети будут изучать условия здоровьесбережения, компоненты ЗОЖ;

- изучать историю героев спорта, совместно просматривать кинофильмы о них, устраивать фотовыставки героев спорта, их достижений, создавать совместно с детьми презентации-сообщения о любимых спортсменах, в которых будет включена информация об их режиме дня, правильном питании, регулярных тренировках.

Мотивировать детей к участию в спортивных мероприятиях, играх, конкурсах, соревнованиях поможет:

- игровая инструментовка;

- театрализация (как, например, праздник открытия школьной олимпиады или награждения за спортивные достижения на «греческом олимпе»);

- создание учащимися своего спортивного портфолио;

- проведение Дней здоровья и спорта с участием семей и родителей школьников;

- развитие семейных проектов здоровья и спорта.

Программа «Здоровье» проекта «Школа Минпросвещения России» представляет собой комплексную систему воспитания физически здорового, разносторонне развитого, инициативного учащегося. Задачи программы: укрепление здоровья, формирование потребности в здоровом образе жизни, развитие физических качеств, создание условий для реализации потребности в двигательной активности, приобщение к традициям большого спорта, выявление интересов, склонностей, способностей. Отличительной особенностью программы является то, что уделяется внимание организации групп реабилитации для часто болеющих детей. Представлены методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, план лечебно-профилактических процедур на год, система закаливания в каждой возрастной группе.

Более подробно с рекомендуемыми комплексами физических упражнений для учащихся можно ознакомиться в СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03.

При разработке и внедрении программ здорового образа жизни среди учащихся образовательных организаций рекомендуется руководствоваться следующей литературой:

1. Информация Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 11 марта 2021 г. «О рекомендациях по работе с гаджетами для школьников» [Электронный ресурс] URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400331682/?ysclid=la48gmrc1l527278810.

2. Ефименко Н. Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. [Электронный ресурс] URL: https://dou32.gusobr.ru/wp-content/uploads/2020/02 /metodicheskaya-kopilka-1.pdf.

3. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. [Электронный ресурс] URL: https://base.garant.ru/12183577/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#block\_100

4. Программа внеурочной деятельности «Информационная грамотность». [Электронный ресурс] URL:https://infourok.ru/programma-vneurochnoydeyatelnostiinformacionnayagramotnost1113200.html?ysclid=la51cgzwgz763656 50

5. Метод. рекомендации МЗ РФ по профилактике злоупотребления алкоголя [Электронный ресурс] URL:https://www.med-prof.ru/spetsialistam/

meditsinskaya-profilaktika/metodicheskie-rekomendatsii/metod-rekomendatsii-mz-rf-poprofilaktike-zloupotrebleniya-alkogolya/.

6. Руководство по профилактике болезней глаза и его придаточного аппарата у обучающихся в образовательных организациях [Электронный ресурс] URL: http://roshumz.com/docs/PR\_Zren.pdf.

**2.3. Методические рекомендации по организации контроля питания и формированию культуры здорового питания в начальных классах**

Организация горячего питания обучающихся образовательных учреждений должна обеспечивать качество, безопасность, сбалансированность питания, индивидуальный подход к ребенку, внедрение современных технологий.

Для организации контроля питания в начальных классах рекомендуются к изучению Концепция организации и контроля горячего питания в образовательных организациях, разработанная Федеральным центром мониторинга питания обучающихся в 2022 году.

Концепция представляет собой совокупность современных взглядов, целевых установок, принципов и приоритетов деятельности федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления в рамках их компетенций анализа и создания условий для выполнения деятельности по организации школьного питания.

Помимо организации горячего питания учащихся начальной школы не менее важным является формирование культуры здорового питания.

Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания должна включать три направления:

• рациональная организация питания в образовательном учреждении;

• включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания;

• просветительская работа с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений.

Только сочетание всех направлений работы помогает создать в школе и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Воспитательную работу по формированию культуры здорового питания рекомендуется строить с применением максимально широкого набора форм работы: беседы, встречи, выставки, информационные стенды, конкурсы рисунков, подготовка информационных памяток, экскурсии на предприятия, конференции, дни здоровья и т.д.

Возможные темы для классных часов:

- «Витамины – источник здоровья»,

- «Режим дня и его значение»,

- «Культура приема пищи»,

- «Пирамида здорового питания»,

- «Здоровая еда для здоровых людей»,

- «Правильное питание - залог долголетия».

Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, литературного чтения, математики, окружающего мира, ИЗО, технологии, физической культуры.

В процессе проведения таких занятий ученики должны получить следующие знания:

– о значении питания для роста и развития организма, для здоровья;

– о составных элементах пищи: белках, жирах, углеводах;

– о том, что пища должна быть разнообразной;

– о питательных и целебных свойствах наиболее распространенных продуктов;

– о пользе свежих овощей и фруктов для здорового питания как источников витаминов и минеральных веществ;

– о последствиях приема загрязненных нитратами и радионуклидами продуктов;

– о правильном распределении рациона между приёмами пищи;

– о вреде переедания и недоедания и т.д.

При формировании культуры здорового питания у учеников начальных классов рекомендуется проводить работу среди родителей обучающихся. Она может включать следующие направления:

- проведение родительских собраний по темам совместной работы семьи и школы по формированию здорового образа жизни и культуры здорового питания,

- индивидуальные консультации для родителей по организации питания ребенка с медицинскими работниками,

- изучение отношения родителей к организации горячего питания в образовательном учреждении (например, анкетирование),

- привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ, школьных конкурсов о правильном питании и т.д.

- применение в работе образовательных организаций цикла технологий, форм, методов и видов деятельности, ориентированной на приобщение школьников к традициям правильного питания в рамках Общероссийской программы «Здоровое питание – здоровье нации» (онлайн марафон «Рациональное питание», День здорового питания).

При разработке и проведении мероприятий по здоровому питанию учащихся рекомендуется руководствоваться Российской программой «Здоровое питание – здоровье нации». [Электронный ресурс] <URL:https://www.zdoroviedetey.ru/node/114?ysclid=la4zomhsbk796535565>

**2.4. Рекомендации по проведению спортивных мероприятий и комплекса ГТО во внеурочной деятельности**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является составной частью образовательного и воспитательного процесса общеобразовательных организаций. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО проходит как на уроках физической культуры, так и во внеурочной деятельности.

Нормативной базой по проведению спортивных мероприятий и комплекса ГТО является Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) № 540 от 11 июня 2014г.

Традиционно ключевой фигурой в воспитании у младших школьников умения заниматься физическими упражнениями, формирования положительной мотивации сознательно применять их в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья является учитель физической культуры. Но в целом успех в формировании позитивного отношения к физической к культуре и здоровому образу жизни обучающихся, а впоследствии к подготовке и сдаче норм ГТО, зависит от слаженной работы всего педагогического коллектива.

Двигательную активность обучающихся, помимо уроков физической культуры в образовательном процессе рекомендуется обеспечивать за счет:

- физкультминуток;

- организованных подвижных игр на переменах;

- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;

- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;

- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

Для качественной и эффективной методической помощи учителям-предметникам учителю физической культуры необходимо:

- создать банк данных физических упражнений, комплексов упражнений общего и локального воздействия, подвижных игр и элементов спортивных игр;

- составить примерные схемы комплексов гимнастики до учебных занятий, физкультминуток и физкультурных пауз и примерные планы организации и проведения подвижных (динамических) перемен, спортивных часов в группе продленного дня;

- разработать методические рекомендации для учителей-предметников.

В качестве примера могут служить памятки для учителей с рекомендациями по методике проведения гимнастик и доучебных занятий, физкультминуток и физкультпауз с учащимися начальной школы.

Проводящим их учителям следует обозначить ориентиры, направленные на повышение интереса учащихся к физической культуре и формирование привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями в режиме учебного дня, к добросовестному их выполнению дома. Такими ориентирами могут быть:

– активное использование сюжетно-подражательных упражнений под дидактические рассказы, т. к. дети данного возраста склонны к подражанию, копированию действий учителя, к фантазированию;

- сопровождение показа упражнения, комплекса или игры образным рассказом, речитативом с использованием художественных форм, сравнений, имитаций;

- использование принципа «делай, как я» без акцента внимания на точности и координации движений;

- использование любимых игрушек для стимула хорошего эмоционального состояния первоклассников;

- создание ситуации успеха, использование поощрений, устных оценок, привлечение учащихся к показу, совместный счет и непринужденная доброжелательная обстановка.

Данные ориентиры не исключают возможность использования учителями-предметниками своих профессиональных знаний, опыта и творческого подхода в составлении комплексов и организации двигательного режима учащихся с учетом их возрастных, физических и образовательных возможностей, а также их состояния здоровья.

Для достижения тесного сотрудничества педагогическому коллективу рекомендуется проводить разъяснительную работу с родителями о целесообразности и эффективности гимнастики, об оздоровительной направленности физкультминуток и динамических перемен, грамотном построении родителями режима дня ребенка в семье и т. д. на заседаниях родительского комитета, родительских собраниях, в индивидуальных беседах, использовать информационные письма, буклеты и анкетирование.

Понимание и поддержка со стороны родителей обучающихся начальных классов помогут педагогам избежать организационных и методических трудностей в проведении спортивных мероприятий и подготовке выполнения нормативов комплекса ГТО.

Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного характера, при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям, если они организованы на открытом воздухе.

Во время проведения спортивных мероприятий в классных комнатах, школьных коридорах, холлах, рекреациях необходимо обеспечить безопасные условия для двигательной активности учащихся.

Важным ориентиром в организации повседневного образа жизни для всех желающих выполнить нормы ГТО являются рекомендации к недельному двигательному режиму.

Для учащихся начальной школы (возрастная группа от 6 до 10 лет) данные рекомендации представлены в таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№*  *п/п* | **Виды двигательной деятельности** | **Временной объем в неделю, не менее (мин)** |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родите- лей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности | 185 |
| *В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов* | | |

В качестве одного из компонентов успешного внедрения комплекса ГТО выделяется информационно-пропагандистский компонент, направленный на формирование необходимой мотивации к участию в мероприятиях комплекса ГТО.

Повысить мотивацию у учеников начальных классов можно через знакомство с историей ГТО. Информация должна способствовать развитию детского интереса к спортивным мероприятиям, показывающим актуальность физической подготовки во взрослой жизни.

На единых уроках «К нормам ГТО готов!» учащиеся должны получить информацию о нормативах комплекса, которые им предстоит сдавать, о важности этого мероприятия, делая основной акцент на укрепление здоровья, возможности при постоянной поддержке физической подготовки стать спортсменом и выступать на олимпиадах.

В эпоху клипового мышления необходимо использовать презентации, видеофильмы.

В начальных классах целесообразно проводить конкурсы рисунков и плакатов на тему «Мы готовы к ГТО».

Оповещение учащихся и их родителей о мероприятиях, связанных с комплексом ГТО рекомендуется проводить через информационный стенд и сайт образовательной организации.

Участие в городских, областных мероприятиях также повышают интерес к спорту. Освещать достижения учащихся в соревнованиях и конкурсах по физической культуре рекомендуется публично.

При организации внеурочной деятельности, направленной на подготовку учащихся к выполнению нормативов комплекса ГТО, рекомендуется руководствоваться учебно-методическим пособием «Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе». [Электронный ресурс] <https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_(1)2.pdf?ysclid=lq2btcmhyh205474665>

1. **Рекомендуемые информационные ресурсы**
2. Материалы родителям и педагогам от Лиги безопасного интернета

Режим доступа: http://www.ligainternet.ru/encyclopedia-of-security/parents-and-teachers/

* Защита персональных данных детей. Анимационный ролик
* Безопасность школьников в сети Интернет. Видеоролик от Видеоуроки в Интернет
* Брошюра для учеников младших классов «Азбука информационной безопасности» от Лаборатории Касперского
* Материалы к урокам безопасного интернета
* Как обеспечить безопасность детей в Интернете. Рекомендации патртнеров Google: «Центра безопасного интернета», Линии помощи “Дети Онлайн”
* «Киберпреступность — очень доходный бизнес». Интервью с главой антивирусной компании
* 6 самых вредоносных приложений для смартфонов
* Тест родительских контролей от Anti-Malware.ru.Результаты данного теста должны помочь родителям выбрать наиболее качественную защиту для их детей, осваивающих просторы глобальной сети.

1. ЛООО «Поиск пропавших детей» г. Липецк Режим доступа: <https://poiskdeteilip48.ucoz.ru/>
2. Липецкий областной Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Режим доступа: <http://uzalo48.lipetsk.ru/obl/obl-med-prof>
3. ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер». Тренинговый центр «Подросток». Программа тренингов, позволяющая сформировать навыки общения, планирования поступков, распознавания опасных ситуаций и уверенного отказа от использования неизвестных веществ. Режим доступа: <http://uzalo48.lipetsk.ru/obl/obl-nark-disp>
4. Методические рекомендации Центра «СемьЯ» Режим доступа: https://xn--48-mlc2ax2eva.xn--p1ai/metodicheskie-razrabotki/

* Суицид. Помощь подросткам
* Буллинг. Причины, последствия, помощь
* Рекомендации учителям при работе с трудными подростками
* Профилактика буллинга, скулшутинга и кибераддикции в образовательных организациях
* Новенький в классе. Советы педагогу
* Педагогам о старших подростках
* Плохое поведение. Рекомендации педагогам
* Работа с трудными подростками в кризисных ситуациях
* Рекомендации по проведению Больших психологических игр
* Рекомендации учителям 5 классов
* Методические рекомендации по профилактике суицида среди несовершеннолетних
* Памятка по безопасности на железной дороге и объектах железнодорожного транспорта

1. Медиа-материалы пропаганды безопасности дорожного движения ГИБДД. Режим доступа: <https://xn--90adear.xn--p1ai/check/media>
2. ОКУ «Управление государственной противопожарной спасательной службы Липецкой области» Режим доступа: <https://ugpss48.ru/>
3. Учебно-методический центр по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций Липецкой области. Режим доступа: <http://umcgochs48.ru/>
4. Методические рекомендации по реализации мер, направленных на обеспечение безопасности детей в сети «Интернет». Управление «К» МВД России. Режим доступа: https: мвд. Рф
5. «Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года" (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017) Режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/kontseptsija-razvitija-psikhologicheskoi-sluzhby-v-sisteme-obrazovanija-v-rossiiskoi/>
6. Концепция организации и контроля горячего питания в образовательных организациях. Режим доступа: <https://фцмпо.рф/wp-content/uploads/2022/09/Концепция-организации-и-контроля-горячего-питания.pdf?ysclid=lq2bcy5vlf483665791>
7. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) № 540 от 11 июня 2014г. Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/41d4e65eda8d60b71cca.pdf>
8. Официальный сайт проекта «Школа Минпросвещения России» <https://smp.edu.ru>
9. Информация Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 11 марта 2021 г. «О рекомендациях по работе с гаджетами для школьников» [Электронный ресурс] URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400331682/?ysclid=la48gmrc1l527278810>
10. Ефименко Н. Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. [Электронный ресурс] URL: [https://dou32.gusobr.ru/wp-content/uploads/2020/02 /metodicheskaya-kopilka-1.pdf](https://dou32.gusobr.ru/wp-content/uploads/2020/02%20/metodicheskaya-kopilka-1.pdf)
11. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. [Электронный ресурс] URL: <https://base.garant.ru/12183577/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#block_100>
12. Программа внеурочной деятельности «Информационная грамотность». [Электронный ресурс] <URL:https://infourok.ru/programma-vneurochnoydeyatelnostiinformacionnayagramotnost1113200.html?ysclid=la51cgzwgz76365650>
13. Метод. рекомендации МЗ РФ по профилактике злоупотребления алкоголя [Электронный ресурс] URL: <https://med-prof.ru/spetsialistam/meditsinskaya-profilaktika/metodicheskie-rekomendatsii/metod-rekomendatsii-mz-rf-poprofilaktike-zloupotrebleniya-alkogolya/>
14. Руководство по профилактике болезней глаза и его придаточного аппарата у обучающихся в образовательных организациях [Электронный ресурс] URL: <http://roshumz.com/docs/PR_Zren.pdf>
15. Президентская программа «Здоровье нации». Режим доступа: <https://nasheprawo.ru/prezidentskaya-programma-zdorove-natsii/>

1. Апробация проводилась 25.10.2021 – 28.10.2021 в Центре непрерывного повышения профессионального мастерства ГАУДПО ЛО «ИРО [↑](#footnote-ref-1)
2. Демотивационные постеры появились как пародия на мотивационные постеры (плакаты) или мотиваторы — вид наглядной агитации, предназначенный создать подходящее настроение в школах [↑](#footnote-ref-2)
3. ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» — подведомственное учреждение Министерства просвещения Российской Федерации, решает научно-методические, информационные, просветительские задачи в сфере сопровождения детей и подростков в образовательной среде. [↑](#footnote-ref-3)
4. Лига безопасного интернета — крупнейшая и наиболее авторитетная в России организация, созданная для противодействия распространению опасного контента во всемирной сети при поддержке Минкомсвязи РФ, МВД РФ, Комитета Госдумы РФ [↑](#footnote-ref-4)