

**Программа**  
**"Формирование здорового**  
**образа жизни"**

**Возраст детей – 7 -15 лет**

**Срок реализации программы – 5 лет**

**Автор программы:**  
**Заместитель директора**  
**по воспитательной работе**  
**Валиахметова Д.К.**

**Г.Бузулук**  
**2017 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В ситуации стремительных и непредсказуемых новаций, которые сегодня происходят во всех сферах жизни, несовершенство системы обучения неблагоприятно отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Мы стоим перед фактом не только физического, но и психологического здоровья детей. Резерв сохранения здоровья человека заложен в организации образа его жизни, который во многом зависит от культуры здоровья индивидуума. Последнее включает в себя знание психологических возможностей своего организма; знание способов укрепления здоровья; умение распространять знания о здоровье на свое окружение и в целом на окружающую среду. Здоровье зависит от жизненных позиций и усилий человека, его способности активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма, реализовать программы самосохранения, самоорганизации и саморазвития.

В настоящее время существуют различные проекты профилактической работы среди подростков по предупреждению и снижению уровня наркомании, алкоголизма, асоциального и других форм отклоняющегося поведения. Однако вопросам обучения здоровьесберегающему поведению уделяется недостаточно внимания.

Особенностями данной программы являются доступность получения практических знаний в области сохранения и преумножения здоровья, формирование мотивации здорового образа жизни у детей и подростков.

## **РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ:**

1. Информационная карта.
2. Актуальность программы.
3. Концептуальные основы.
4. Цель и задачи.
5. Кадровое обеспечение.
6. Основные этапы реализации программы.
7. Содержание деятельности.
8. Механизм реализации программы.
9. Ожидаемые результаты.
10. План реализации программы.
11. Список литературы.

## I. Информационная карта.

<i>Полное название программы</i>	«Формирование здорового образа жизни»
<i>Автор программы</i>	Заместитель директора по воспитательной работе Валиахметова Д.К.
<i>Территория, представившая программу</i>	МОБУ «ООШ №5»
<i>Адрес организации</i>	461040, Оренбургская область, г.Бузулук, ул.Гая,35а
<i>Телефон</i>	2-44-02
<i>Цель:</i>	сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов и формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьеформирующей среды в школе.
<i>Сроки реализации программы</i>	2017-2022 г
<i>Количество участников программы</i>	Все учащиеся школы
<i>Возраст участников программы</i>	6,6 – 15 лет
<i>География участников программы</i>	г.Бузулук
<i>Краткое содержание программы</i>	В основе идеи программы лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, обеспечения совместной деятельности педагогов, медработников и родителей по профилактике заболеваний, а также продолжения системы просветительской работы о здоровом образе жизни с учащимися, педагогами, родителями.

## II. Актуальность программы.

Одним из приоритетных направлений работы пед.коллектива МОБУ «ООШ№5» является сохранение и улучшение здоровья школьников в рамках школьной программы «Формирование здорового образа жизни». Мероприятия по реализации данной программы предусматривают тесную связь и совместную работу администрации школы, педагогического коллектива, медработников, родителей и других заинтересованных организаций.

Здоровье – это главная ценность жизни. Каждое поколение в той или иной степени адаптируется к меняющимся условиям в современном мире. Сегодня только 30% детей рождается без нарушений здоровья, а в школу они приходят ещё более ослабленными. Система школьного воспитания в свою очередь продолжает дело разрушения их здоровья. Молодой организм должен формироваться в оптимальных для учёбы, труда и быта условиях. Отклонение в здоровье в зрелом и пожилом возрасте формируется в детстве и молодости, и часто является нарушением гигиенических норм поведения. Здоровье – мера реализации генетических потенциалов. Это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного творения в единстве его телесных, психических и духовно – нравственных характеристик. Причём эти резервы, эта жизнеспособность не даны изначально в готовом виде. Они, словно ростки, формируются, развиваются и укрепляются в процессе развития и воспитания. Только сообразное человеческой природе воспитание раскрывает и приумножает эти видовые резервы жизнеспособности. Воспитание же, несообразное природе, разрушает их от поколения к поколению.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

Можно сказать, что критериями здоровья являются :

- Соматическое и физическое здоровье «я могу».
- Критерий, характеризующий потенциальные возможности человека его антропологическим показателям в соответствии с возрастом и полом.
- Группа критериев, характеризующих индивидуальные особенности личности и его жизненные позиции.
- Психическое здоровье - «я хочу».
- Нравственное здоровье – «я должен».

Анализ ситуации, сложившейся в подростковой среде в нашей стране и регионе в последнее время свидетельствует о том, что отсутствие должного внимания общества к организации свободного времени школьников ведёт к самым негативным последствиям.

Исходя из результатов мониторинга здоровья, число детей, имеющих отклонения в здоровье, растёт, поэтому наличие и реализация программы «Формирование здорового образа жизни» актуально для нашей школы.

Рост детской преступности, наркомании, алкоголизма и других вопиющих проявлений нравственной болезни общества пока захлестнул города и посёлки. В сельской местности в связи со своим менталитетом этот процесс идёт медленнее, но отдельные факты и проявления становятся всё заметнее и в условиях села. Особенно подвержены этому влиянию дети 13-14 летнего возраста из неблагополучных по каким-то критериям семей. Исходя из вышеизложенного, педколлектив нашей школы считает, что только практические действия могут принести положительный результат. Здоровый образ жизни должен стать основой в профилактике болезней современности.

### **III. Концептуальные основы программы.**

Концептуальными основами программы «Формирование здорового образа жизни» стали следующие идеи: получение детьми практических знаний, умений и навыков формирования здорового образа жизни, повышение мотивации сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей, организации системы просветительской работы о здоровом образе жизни не только с учащимися, но и с родителями.

Девизом работы школы по данной программе мы взяли слова: «Мы за здоровый образ жизни!»

Методической основой программы послужили концепция здорового образа жизни и различные активные формы работы с детьми по формированию здорового образа жизни.

### **IV. Цели и задачи программы.**

#### **Цель:**

-сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов и формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в школе.

#### **Задачи:**

- привести в соответствие образовательную и воспитательную деятельность с особенностями состояния физического и духовного здоровья детей;
- обеспечить совместную деятельность педагогов, медработников и родителей по профилактике заболеваний и оздоровления детей;
- формировать у детей через цикл учебных дисциплин и внеучебных форм деятельности системы знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни, мотивации на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- на основе нравственного и физического совершенствования научить детей секретам здорового образа жизни;
- содействовать объединению детей и взрослых, родителей общими делами и интересами через воспитательные мероприятия;
- продолжить систему просветительской работы о здоровом образе жизни с детьми, педагогами, родителями.

## V. Кадровое обеспечение.

В реализации программы участвуют:

- ❖ Директор школы осуществляет контроль и руководство педагогическим коллективом, утверждает правила внутреннего распорядка, должностные обязанности сотрудников, создает необходимые условия для проведения работы по данной программе;
  - ❖ заместитель директора по воспитательной работе осуществляет работу данной программы, а также проводит мероприятия, запланированные в программе;
  - ❖ Учителя – предметники применяют на уроках здоровьесберегающие технологии, проводят беседы о здоровом образе жизни, несут ответственность за жизнь и здоровье детей;
  - ❖ Учителя ОБЖ и физкультуры проводят работу с детьми по формированию здорового образа жизни на уроках и во время работы спортивных секций;
- Для обеспечения успешной работы программы «Формирование здорового образа жизни» педагогический коллектив придерживается следующих основных принципов:
- педагогический профессионализм;
  - уважение к личности ребенка (ведущая идея гуманистической педагогики: ребенок – центр, цель и результат педагогической деятельности);
  - сотрудничество, сотворчество, содружество (педагог – педагог, педагог – ребенок);
  - поддержка детских инициатив, творчества;
  - сочетание общечеловеческих и российских национальных культурных ценностей в организации жизнедеятельности детей;
  - индивидуальный подход и коллективное творчество;
  - позитивное разрешение конфликтных ситуаций;
  - педагогическая целесообразность (планирование, анализ, диагностика)



## VI. Этапы реализации программы.

<i>Этап</i>	<i>Наименование мероприятий</i>	<i>Сроки реализации</i>	<i>Исполнитель</i>
<b>1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья школьников.</b>			
1.1.	Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиНа	2017-2022 г.	Администрация школы, медицинская сестра
1.2.	Разработка и издание методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий на различных уроках, учебных, диагностических, оздоровительных программ.	2017-2022 г	Школьное метод.объединение классных руководителей
1.3	Нормативное обеспечение школы мед.препаратами, формирование мед.аптечек.	2017-2022 г.	Руководитель школы, Кл.руководители
1.4	Обеспечение и организация профилактических прививок.	2017-2022 г	Медицинские работники
1.5	Организация и проведение неспецифических профилактик в период подъема заболеваемости	2017-2022 г	Кл.руководители
<b>2. Организация и проведение диагностических мероприятий</b>			
2.1.	Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся	2017-2022 г.	Администрация школы, медицинские работники,
2.2.	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и учителей на основе комплексной оценки	2017-2022 г.	Администрация школы, медицинские работники,
<b>3. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий для обучающихся</b>			
3.1.	Обеспечение качественного и рационального питания школьников и педагогов	2017-2022 г.	Медработники, работники столовой, директор школы, социальный педагог
3.2.	Проведение уроков физкультуры согласовано учебной программы и планам – графика прохождения учебного материала	2017-2022 г	Учитель физической культуры, Кл.руководители Спортивный актив школы

3.3.	Осуществление дифференцированного подхода на учебных занятиях к детям, имеющим слабое физическое развитие и отклонение в состоянии здоровья	2017-2022 г	Учитель физической культуры
3.4.	Проведение месячника «За здоровый образ жизни»	2017-2022 г	Учитель физкультуры, зам. директора по ВР, Соц.педагог
<b>4. Формирование системы знаний о здоровьесбережении</b>			
4.1.	Различные формы урочной и внеурочной деятельности	2017-2022 г	Учитель физкультуры, медицинские работники, классные руководители, социальный педагог,
4.2.	Организация и проведение олимпиад, спортивных праздников и состязаний для школьников с участием педагогов и родителей обучающихся	2017-2022 г	Заместитель директора по воспитательной работе, учитель физкультуры
<b>5. Работа с родителями обучающихся</b>			
5.1.	Различные формы работы с родителями обучающихся	2017-2022 г	Администрация школы, родительский комитет, классные руководители

## **VII. Содержание программы.**

Содержание программы «Формирование здорового образа жизни» включает в себя следующие 3 основных направления.

### **1. Учет состояния детей:**

- Определения группы здоровья.
- Учет посещаемости занятий.
- Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

### **2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:**

- Организация работы спортивных секций, кружков, клубов.
- Проведение дополнительных уроков физической культуры.
- Динамические паузы.
- Индивидуальные занятия.
- Организация спортивных перемен.
- Дни здоровья.
- Физкультминутки для учащихся.
- Организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

### **3. Урочная и внеурочная работа.**

- Открытые уроки учителей физкультуры, ОБЖ.
- Открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.
- Спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, шашки и шахматы, настольный теннис, легкая атлетика.

## VIII. Механизмы реализации программы

Мероприятия	ответственные
1. Проведение заседаний ШМО по планированию оздоровительных мероприятий и дней здоровья.	Зам. директора по ВР, Кл.руководители
2. Организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.	Администрация школы
3. Совершенствование организации и качества питания, внедрение в практику организации обязательного горячего питания всех учащихся.	Администрация школы
4. Оптимизация расписания уроков и внеурочной деятельности школьников	Зам. директора по ВР
5. Изменения в структуре уроков, позволяющие включать в них различные виды физкультурных и оздоровительных пауз	Учителя - предметники
6. Организация совместной деятельности школы, медпункта и районной больницы	Администрация школы
7. Организация и проведение педагогических и социально – просветительских мероприятий по профилактике асоциального поведения учащихся.	Администрация школы

## IX. Ожидаемые результаты реализации программы

1. изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни;
2. повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе;
3. увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях;
4. повышение уровня знаний школьников по вопросам здорового образа жизни;
5. повышение информированности обучающихся по вопросам здоровьесбережения.

У.П. Перспективный план реализации программы на 2017-2022 г

мероприятие	сроки	ответственные
Поддержание санитарно- гигиенического режима в школе ( световой, тепловой, проветривание, состояние мебели, окон).	ежегодно	Администрация школа
Эстетическое оформление интерьера класса, школы ( информационные стенды, уголки природы, смотр кабинетов).	ежегодно	Администрация школа, кл.руководители
Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок.	ежегодно	Зам. директора школы по УВР
Активизация активного отдыха на переменах (подвижные игры, работа библиотеки).	ежегодно	Зам. директора по ВР, дежурный класс.
Приобщение семьи к занятиям физической культурой и спортом, организация лектория по пропаганде здорового образа жизни.	ежегодно	Зам. директора по ВР, учитель физической культуры, работник мед.пункта.
Вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом детей и подростков в свободное время, проведение физкультминуток.	ежегодно	Учителя - предметники, учитель физической культуры.
Организация детских оздоровительных площадок.	ежегодно	Администрация школы
Оздоровление детей в детских лагерях и санаториях.	ежегодно	Администрация школы
Тестирование учащихся по выявлению вредных привычек	ежегодно	Зам. директора по ВР, социальный педагог.
Организация месячника «За здоровый образ жизни»	ежегодно	Зам. директора по ВР, социальный педагог.
Анализ состояния здоровья, занятости учащихся физической культурой и спортом: 1) определение группы здоровья, выявление отклонений; 2) занятость в спортивных секциях; 3) участие в спортивных соревнованиях.	ежегодно	Кл.руководители, учитель физической культуры, Работники мед.пункта

Создание условий для занятия спортом детям, состоящих на внутришкольном учете.	ежегодно	Зам. директора по ВР, социальный педагог
Проведение медосмотров.	ежегодно	Администрация школы, работники мед.пункта, ЦРБ
Организация полноценного питания в школе.	ежегодно	Администрация школы

## XI. Список литературы.

1. «Организация работы по направлению «Здоровье», Зимина А.И. (журнал «Классный руководитель» №6, 2007 г)
2. Комплексная программа «Здоровье», Макарова Т.В. (журнал «Классный руководитель» №5, 2007 г)
3. Программа организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе», Калмыкова И.Б. (журнал «Классный руководитель» №5, 2007г)



**План работы по программе  
«Формирование здорового образа жизни»  
на 2017 – 2018 учебный год**

месяц	мероприятие	ответственные
Октябрь	Первенство по баскетболу 6-9 классы	Учитель физкультуры
Ноябрь	Веселые старты 5-6 классы	Учитель физкультуры
Декабрь	Акция «За здоровый образ жизни»: 1. Инсценировка «Суд над сигаретой» 9 и 11 классы	Зам. директора по ВР,  Кл.руководители
	2. Конкурс рисунков по темам: «Мы против курения!», «Мы против алкоголизма!» 5 – 7 классы	Кл.руководители  Кл.руководители
	3. Сочинение-размышление «Мое отношение к алкоголю и курению» 8 – 11 классы.	Кл.руководители
	4. Классные часы «Мы за здоровый образ жизни!»	Учитель физкультуры
	5. Веселые старты «Папа, мама, я – спортивная семья» 1-4 классы.	
	Общешкольная конференция родителей "Роль семьи в формировании здорового образа жизни"	Социальный педагог
Январь	Первенство старшеклассников «Сильные, смелые, ловкие»	Учителя физкультуры и ОБЖ Учителя физкультуры и ОБЖ

	Поездка в бассейн	Зам. директора по ВР, Кл.руководители
Февраль	Районный конкурс «Мужество и отвага»	Зам. директора по ВР,
	«Рыцарский турнир» 5-8 классы	Зам. директора по ВР,
	Игровая программа «Планета игр» 5-7 классы	Зам. директора по ВР,
Апрель	Районное соревнование «Нижегородская школа безопасности – Зарница»	Учителя физкультуры и ОБЖ
Май	Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы.	Учитель физкультуры

**План работы по программе  
«Формирование здорового образа жизни»  
на 2018 – 2019 учебный год**

месяц	мероприятие	ответственные
Сентябрь	Единый классный час «Безопасность на дороге»	Классные руководители
Сентябрь	Месячник «Готов к труду и обороне»	Классные руководители
Сентябрь - ноябрь	Областной антинаркотический конкурс «Мы выбираем жизнь»	Классные руководители, соц.педагог, ст.вожатая, зам по ВР
Сентябрь - март	Конкурс социальных проектов «Наш мир построим мы сами», «Выбери жизнь»	Классные руководители, соц.педагог, ст.вожатая, зам по ВР
Октябрь	Первенство по баскетболу. Единый классный час «Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет»	Учитель физкультуры Кл.руководители 1-9 классов
Ноябрь	Тематическая неделя по профилактике табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков «За здоровье и безопасность наших детей» Настольный теннис	Зам по ВР, соц. педагог, ст. вожатая, Кл.руководители 1-9 классов, учитель физкультуры
Декабрь - январь	Всероссийская акция «Спорт, как альтернатива пагубным привычкам»	Зам по ВР, соц. педагог, ст. вожатая, кл. руководители 1-9 классов
Январь	Конкурс методических разработок «Здоровые дети – наше будущее» Первенство по шашкам	Зам по ВР, соц. педагог, ст. вожатая, кл. руководители 1-9 классов Учитель физкультуры
Февраль	Стрельба Лыжные гонки	Учитель физкультуры
Апрель	Тематический урок ОБЖ «День пожарной охраны»	Преподаватель – организатор ОБЖ
Май	Участие в легкоатлетической эстафете, посвященной Победе в ВОВ	Учитель физкультуры