

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 имени героя Советского Союза Зои
Космодемьянской г.о. Чапаевск Самарской области

Принято
Педагогическим советом
протокол № 3
от 02.09.2017

Принято
Управляющим советом
протокол №3
от 02.09.2017

Председатель Ионова В.В. Ионова

Утверждаю

Директора ГБОУ СОШ №1 г.о.
Чапаевск

В.А.Терехов

Приказ № _____



Программа по формированию здорового образа жизни

Согласовано с Общешкольным
родительским комитетом
Протокол №3 от 02.09.2017
Председатель Макарова В.А. Макарова

Согласовано с Советом обучающихся
Протокол №3 от 02.09.2017
Председатель Кеж С.С. Калинина

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.

<i>Полное название программы</i>	«Формирование здорового образа жизни»
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.
Сроки реализации программы	2017-2022 г
Количество участников программы	Все учащиеся школы
Возраст участников программы	7 – 16 лет
Краткое содержание программы	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.

Актуальность программы

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.

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.

Программа «Формирование здорового образа жизни» разработана с учетом следующих законодательных нормативно – правовых документов:

- Конвенция ООН о правах ребёнка, принятая 20 ноября 1989г. (Сборник международных договоров СССР, 1993, вып. 46)
- Конституция РФ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года (утверждена Указом Президента Российской Федерации 12 мая 2009 г. N 537);
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.2004 № 124-ФЗ;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;

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:

1. Привести в соответствие образовательную и воспитательную деятельность с особенностями состояния физического и духовного здоровья детей;
2. Обеспечить совместную деятельность педагогов и родителей по профилактике заболеваний и оздоровления детей;
3. Формирование у детей через цикл учебных дисциплин и занятий внеурочной деятельности системы знаний о здоровье человека и здоровом

образе жизни, мотивации на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей;

4. Содействовать объединению детей и взрослых общими делами и интересами через воспитательные мероприятия.

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;

Куратор воспитательной работы 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:

- 1) педагогический профессионализм;
- 2) уважение к личности ребенка (ведущая идея гуманистической педагогики: ребенок – центр, цель и результат педагогической деятельности);
- 3) сотворчество, содружество (педагог – педагог, педагог – ребенок);
- 4) поддержка детских инициатив, творчества;
- 5) сочетание общечеловеческих и российских национальных культурных ценностей в организации жизнедеятельности детей;
- 6) индивидуальный подход и коллективное творчество;
- 7) позитивное разрешение конфликтных ситуаций;
- 8) педагогическая целесообразность (планирование, анализ, диагностика)

Этапы реализации программы.

<i>Этап</i>	<i>Наименование мероприятий</i>	<i>Сроки реализации</i>	<i>Исполнитель</i>
1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья школьников.			
1.1.	Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиНа	2017-2022 г.	Администрация школы

1.2.	Разработка и издание методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий на различных уроках, учебных, диагностических, оздоровительных программ.	2017-2022 г.	Школьное объединение классных руководителей метод.
1.3	Организация и проведение неспецифических профилактик в период подъема заболеваемости	2017-2022 г.	Кл. руководители
2. Организация и проведение диагностических мероприятий			
2.1.	Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся	2017-2022 г.	Администрация школы
2.2.	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и учителей на основе комплексной оценки	2017-2022 г.	Администрация школы
3. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий для обучающихся			
3.1.	Обеспечение качественного и рационального питания школьников и педагогов	2017-2022 г.	Работники столовой, директор школы.
3.2.	Проведение уроков физкультуры согласовано учебной программы.	2017-2022 г.	Учитель физической культуры,
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, куратор ВР
4. Формирование системы знаний о здоровьесбережении			
4.1.	Различные формы урочной и внеурочной деятельности	2017-2022 г.	Учитель физкультуры, классные руководители
4.2.	Организация и проведение олимпиад, спортивных праздников и состязаний для школьников с	2017-2022 г.	куратор воспитательной работы, учитель

	участием педагогов и родителей обучающихся		физкультуры
5. Работа с родителями обучающихся			
5.1.	Различные формы работы с родителями обучающихся	2017-2022 г.	Администрация школы, классные руководители

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.

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.	куратор ВР, Кл. руководители
2. Совершенствование организации и качества питания, внедрение в практику организации	Администрация школы

обязательного горячего питания всех учащихся.	
3. Оптимизация расписания уроков и внеурочной деятельности школьников	Зам. директора по УВР
4. Изменения в структуре уроков, позволяющие включать в них различные виды физкультурных и оздоровительных пауз	Учителя - предметники
5. Организация совместной деятельности школы, медпункта и детской больницы	Администрация школы
6. Организация и проведение педагогических и социально – просветительских мероприятий по профилактике асоциального поведения учащихся.	Администрация школы

Ожидаемые результаты реализации программы

- 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;
- повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе;
- увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях;
- повышение уровня знаний школьников по вопросам здорового образа жизни;
- повышение информированности обучающихся по вопросам здоровьесбережения.

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	куратор ВР, дежурный класс.
Приобщение семьи к занятиям физической культурой и спортом, организация лектория по пропаганде здорового образа жизни.	ежегодно	куратор ВР, учитель физической культуры
Вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом детей и подростков в свободное время, проведение физкультминуток.	ежегодно	Учителя - предметники, учитель физической культуры.
Оздоровление детей в детских лагерях и санаториях.	ежегодно	Администрация школы
Тестирование учащихся по выявлению вредных привычек	ежегодно	куратор ВР, социальный педагог.
Организация месячника «За здоровый образ жизни»	ежегодно	куратор 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,
Создание условий для занятия спортом детям, состоящих на внутришкольном учете.	ежегодно	куратор ВР
Организация полноценного питания в школе.	ежегодно	Администрация школы

Циклограмма мероприятий на текущий учебный год

мероприятие	сроки	ответственные
Поддержание санитарно- гигиенического режима в школе (световой, тепловой, проветривание, состояние мебели, окон).	ежедневно	Администрация школы, кл. руководители
Оформление уголка здоровья в кабинете.	сентябрь	кл. руководители
Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок. Ознакомление с расписанием уроков учащихся	сентябрь	Зам. директора школы по УВР, кл. руководитель
Проведение физкультминуток на уроках.	ежедневно	учителя-предметники
Проведение родительского собрание по теме: «Здоровый образ жизни и дети» «Здоровье и безопасность детей»	октябрь февраль	кл. руководитель
Занятия ШСК «Лидер»	В течение года (расписание клуба)	учитель физической культуры.
Оздоровление учащихся в лагере «Березки»	В течение года	кл. руководитель
Социально-психологическое тестирование	ноябрь	куратор ВР, кл. руководитель
Организация месячника «За здоровый образ жизни» День здоровья Проведение серии классных часов по теме: «ЗОЖ» Соревнования по футболу Соревнования по волейболу Соревнование по настольному теннису Участие в областной акции «Мы за ЗОЖ» Участие в спортивно-патриотической игре «Зарница» Сдача нормативов ГТО	сентябрь, май ноябрь январь-февраль октябрь, апрель	куратор ВР, кл.руководитель учитель ФК

<p>Анализ состояния здоровья, занятости учащихся физкультурой и спортом:</p> <p>1)определение группы здоровья, выявление отклонений;</p> <p>2) занятость в спортивных секциях;</p> <p>3) участие в спортивных соревнованиях.</p>	<p>сентябрь</p> <p>в течение года по расписанию</p>	<p>кл.руководитель учитель физкультуры, медсестра</p>
<p>Организация полноценного питания в школе.</p>	<p>В течение года по графику</p>	<p>Администрация школы</p>