



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Ошанская СОШ»
Подкорытова О.Ю./
Приказ № 12100 от «31» 08 2021 г

**Программа формирования здорового жизненного стиля,
здорового образа жизни, обучения жизненно важным навыкам
«Мы здоровыми растём»
на 2021 – 2022 год**

Пояснительная записка

Согласно ст. № 41,42 Закона РФ «Об образовании», где четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем - одна из главных задач школы.

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

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

Актуальность программы

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

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Цель программы: создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи программы:

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 6 – 16 лет.

Основные направления работы по реализации программы:

1. **Медицинское** - предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса. Под гигиеническими понимается соблюдение внешних условий организации учебного процесса: составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований, организация питания учащихся.
2. **Просветительское** - предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы. Особое место отводится работе с родителями, так как, прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения. Просветительская работа должна сочетать в себе как традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на учащихся и их родителей.
3. **Психолого - педагогическое** - предполагает, прежде всего, использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности, а также предупреждение проблем развития ребенка, обеспечение адаптации на разных этапах обучения, развитие познавательной и учебной мотивации, формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля.

4. Спортивно - оздоровительное - предполагает организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение учащихся к здоровому досугу.

Планируемые результаты

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

- называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни; правила организации учебного труда;

- как следует заботиться о своём здоровье: правила сохранения зрения, слуха, обоняния; роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда; опасность для здоровья и учебы снижения двигательной активности, курения, алкоголя, наркотиков, инфекционных заболеваний;

- основам здоровьесберегающей учебной культуре;

- здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;

- противостоянию вредным привычкам;

- высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;

- организовывать здоровьесберегающие условия учебы и общения, выбирать адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;

- самостоятельно выполнять домашние задания с использованием индивидуально эффективных, здоровьесберегающих приемов.

План работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни

| Организационный блок | | | |
|-----------------------------|--|-------------------|---|
| 1. | Обновление картотеки по вопросам формирования ЗОЖ | сентябрь-ноябрь | ЗД по ВР, библиотекаря |
| 2. | Составление программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни | август - сентябрь | ЗД по ВР |
| 3. | Обновление странички «Здоровье» на сайте образовательного учреждения | 1 раз в четверть | Отв за сайт |
| 4. | Пополнение методической копилки по формированию ЗОЖ | в течение года | ЗД по ВР |
| 5. | Создание электронного банка физкультминуток для уроков | февраль | Кл руководителей |
| 6. | Утверждение программ летней оздоровительной компании с учётом здоровьесбережения | апрель | Нач. лагеря, |
| 7. | Анализ результатов деятельности | май | ЗД ВР |
| 8. | Обновление банка видео материалов по формированию ЗОЖ | в течение года | ЗД ВР, кл руководители |
| 9. | Организация спортивных секций, кружков и факультативов, направленных на профилактику ЗОЖ | сентябрь | Зам. директора по воспитательной работе |

| Педагогический блок | | | |
|--|--|-------------------|---|
| 1. | Работа по заполнению автоматизированной программы профилактических осмотров школьников | ноябрь | Кл. руководители класса Учитель физ-ры |
| 2. | Круглый стол. Обмен опытом. | март | ЗД ВР |
| 3. | Изучение удовлетворённости родителей качеством медицинской и педагогической помощи учащимся | февраль | Соц педагог |
| 4. | Мониторинг физической подготовленности обучающихся | в течение года | Учитель физкультуры |
| Физкультурно-оздоровительный блок | | | |
| 1. | Организация объединения «Школьный спортивный клуб» | в теч. всего года | Учитель физкультуры |
| 2. | Цикл бесед по ТБ | два раза в месяц | Кл. рук |
| 3. | День здоровья | 7 апреля | уч. Физкультуры ЗД по ВР |
| 4. | Акция «Внимание, дети!» | сентябрь май | ЗД по ВР |
| 5. | Соревнования по теннису, шахматам (5-9 классы) | в течение года | уч. физкультуры |
| 6. | Соревнования по волейболу (7-9 классы) | март | уч. физкультуры |
| 7. | Тренировка и учение по действиям учащихся при возникновении пожара | 2 раза в год | администрация |
| 8. | Соревнования по баскетболу (7-9 классы) | декабрь | уч. физкультуры |
| 9. | «Зарница» | февраль | Учитель физ-ры, кл. рук. |
| 10. | Беседы «Школа – территория свободная от никотина» (5-9 классы) | январь | ЗД ВР |
| 11. | Игровая программа к 23 февраля | февраль | ЗД по ВР |
| 12. | Конкурс рисунков и плакатов на противопожарную тематику | февраль | уч. ИЗО |
| 13. | Неделя Здоровья | апрель | Кл руковод, учитель физ-ры |
| 14. | Физкультминутки во время уроков | ежедневно | учителя-предметники |
| Социальный блок | | | |
| 1. | Осуществление контроля над посещением уроков учащимися, состоящими на ВШК, контроль за поведением учащихся на уроках | в течение года | Кл. руководители |
| 2. | Результативность работы классных руководителей по профилактике правонарушений и вредных привычек | март | ЗД по ВР |
| 3. | Составление Паспорта здоровья класса | в течение года | Кл. руководители |

| Работа с учащимися | | | |
|---------------------------|---|------------------|--------------------------------|
| 1. | Пропаганда юридических знаний, о правах, обязанностях и уголовной ответственности учащихся | в течение года | ЗД по ВР |
| 2. | Контроль за занятостью учащихся «группы риска» во внеклассных мероприятиях, кружках и секциях | Отчет в ноябре | ЗД по ВР |
| 3. | Систематическая работа со списком и картотекой учащихся «группы риска» | В течение года | ЗД по ВР |
| 4. | На базе школьной библиотеки организовать книжную выставку «Три ступени, ведущие вниз» | В течение года | Заведующая библиотекой |
| 5. | Профилактические беседы о предупреждении травматизма в каникулярный период | 1 раз в четверть | Кл. руководители |
| Медицинский блок | | | |
| 1. | Профилактический осмотр учащихся | По плану | Мед. работник |
| 2. | Проф. Прививки против гриппа | октябрь- ноябрь | Мед. работник |
| 3. | Проф. прививки против инфекционных заболеваний | ежемесячно | Мед. работник |
| 4. | Осмотр учащихся на педикулёз и кожные заболевания | 1 раз в четверть | Мед. работник |
| 5. | Цикл бесед «Острые вирусные инфекции и ГРИПП» | Первое полугодие | Мед. работник |
| 6. | Контроль за организацией питания в школьной столовой | ежедневно | Директор, родительский комитет |
| 7. | Контроль за соблюдением нагрузки на учащихся на уроках физкультуры | раз в полугодие | ЗД ВР |
| 8. | Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием классов и школьных помещений | ежедневно | ЗД по УВР |