

УТВЕРЖЕНО

Директором МАОУ Кунарской СОШ

Приказом от 31 августа 2023 г № 01–25/106

**Программа
по формированию здорового образа жизни
среди обучающихся
МАОУ Кунарской СОШ
на 2023 – 2024 уч. г.**

с. Кунарское, 2023 г.

Пояснительная записка

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Исходя из этого, современная школа должна формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому школьнику возможности для выявления и развития способностей, талантов и изобретательности при должной охране и укреплении здоровья.

Опыт показывает, что создание благоприятной образовательной среды способствует укреплению здоровья школьников. Биологическая реакция организма школьника зависит как от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды.

Многие параметры образовательной среды регламентированы санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья школьников.

Именно поэтому данная подпрограмма направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий и валеологическое образование учащихся. В реализации программы задействованы все службы школы: администрация, педагоги, медицинский работник.

Цель и задачи программы

Целью данной подпрограммы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи программы:

- Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
- Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся. Их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
- Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
- Привитие обучающимся знаний, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.

Принципы реализации программы по формированию здорового образа жизни обучающихся

В основе успешной реализации программы лежат следующие основополагающие принципы:

1. Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.
2. Учёт познавательной активности в двигательной деятельности.
3. Единство физического и психического развития.
4. Наглядность.
5. Принцип целостности человека, его психосоматического, социально-культурного единства. При этом приоритетными компонентами деятельности выступают самореализация, саморазвитие, и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека.

6. Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.
7. Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.
8. Учёт возрастано-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

Педагогам общеобразовательного учреждения, реализующим программу формирования здорового образа жизни необходимо точно знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности, направленной на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Для этого необходимо создать прогнозируемую модель личности ученика. Это физически, нравственно, духовно здоровый человек, образованный и адаптированный к условиям нестабильного социума. Для него необходимы осознание здорового образа жизни, стойкий интерес к познавательной и двигательной активности, устойчивое стремление к регулярным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, самоконтроль и личностное саморазвитие.

Основные направления подпрограммы

1. Общегигиеническая работа.
 - обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности;
 - обеспечение здоровьесберегающего режима работы школы; использование на уроках и во внеурочной деятельности здоровьесберегающих технологий;
 - организация рациональной системы питания учащихся;
 - обеспечение оптимального режима двигательной активности учащихся;
 - разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся.
2. Физкультурно-оздоровительная работа.
 - организация работы спортивных кружков и секций школы;
 - физкультминутки, зарядка для глаз;
 - проведение дней здоровья;
 - проведение спортивно-массовых мероприятий.
3. Культурно-просветительская, профилактическая работа.
 - организация родительского всеобуча;
 - конференции, лектории, викторины для учащихся на валеологические темы;
 - разработка валеологической тематики классных часов.
4. Инструктивно-методическая работа.
 - организация семинаров для педагогов школы;
 - проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности и учебных тренировок.

Участники программы

- Обучающиеся;
- Классные руководители;
- Учителя – предметники;
- Родители;
- Школьный врач;
- Педагог-психолог;
- Администрация школы.

Условия реализации программы по формированию здорового образа жизни

Для реализации базовых компонентов на всех ступенях реализации программы в школе должна быть хорошая материально - техническая база для проведения мероприятий по оздоровлению и сохранению здоровья учащихся и работников школы. Спортивный зал, оборудованная площадка, игровая площадка для детей.

Учебно-воспитательный процесс школы необходимо представлять двумя блоками: учебно-педагогическим и оздоровительно-воспитательным.

Учебно-педагогический блок ставит перед собой цели:

- создание условий для комфортного ощущения ребёнка в школе, для его полноценного развития, для сохранения его здоровья (I-IV классы);
- создание условий для познания своих психических, физиологических, психологических и умственных способностей, понимания сущности здоровья, здорового образа жизни и использования этих знаний для решения проблем своего здоровья и развития (V-IX классы);
- оказание помощи в выработке способов здорового образа жизни и обучение управлению состоянием своего психического, физического и нравственного здоровья (X-XI классы).

Оздоровительно-воспитательный блок должен стремиться:

- привлекать учащихся к занятиям физической культурой и спортом,
- пропагандировать здоровый образ жизни,
- создавать условия для нормального физического развития учащихся,
- развивать органы ученического самоуправления.

Реализуя подпрограмму, необходимо организовать деятельность по двум направлениям.

Первое направление предусматривает организацию учебно-воспитательного процесса в соответствии с условиями, способствующими всестороннему развитию ребёнка, получению им высокого уровня знаний при сохранении его здоровья.

На уроках и во внеурочной работе применяются здоровьесберегающие технологии, в основе которых общеклассное взаимодействие и микрогрупповая работа.

Второе направление включает в себя комплекс оздоровительно-воспитательной работы со всеми учащимися. С целью повышения их двигательной активности:

- прогулки на свежем воздухе после окончания уроков,
- спортивные часы, занятия хореографией,
- посещение детьми спортивных секций,
- динамические паузы, физкультминутки на уроках во всех классах,
- игры, на развитие координации движений, на мгновенную реакцию, развивающие глазомер, на развитие внимания, на развитие памяти, развивающие наблюдательность, артистические игры на воображение просто веселые игры и забавы, игры-шутки, игры-минутки.

Ожидаемые результаты

- Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- Повышение уровня профилактической работы;
- Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- Введение оптимального режима труда и отдыха детей.

Показатели эффективности реализации подпрограммы

1. Повышение показателей индекса здоровья учащихся (мониторинг);

2. Повышение показателей осознанного отношения к собственному здоровью у учащихся (анкетирование).
3. Повышение уровня владения обучающимися общеучебными и социальными компетенциями (экспертная педагогическая оценка).
4. Удовлетворенность родителей учащихся работой ОУ по формированию здорового образа жизни: (анкетирование).
5. Удовлетворенность педагогов результатами работы по формированию ЗОЖ (анкетирование).

План мероприятий по реализации подпрограммы по формированию здорового образа жизни на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Содержание работы	сроки	ответственные
1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса			
1.	Составление социологических карт по классам, составление списков: - учащихся группы риска; - социально-опасных; - многодетных семей; - малообеспеченных семей; - неполных семей; - детей с заболеваниями	Сентябрь	Зам.директора по ВР, классные руководители
2.	Проведение планового медицинского осмотра обучающихся, педагогов	По плану	Администрация школы, классные руководители
3.	Проведение вакцинации обучающихся и педагогов согласно приказам Минздрава	в течение года	Администрация школы, родители, классные руководители
4.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	В течение года	Классные руководители
5.	Анализ случаев травматизма в школе	В течение года	Заместитель директор по ВР
6.	Издание приказов: - об охране жизни и здоровья школьников; - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил техники безопасности, противопожарной безопасности и охраны труда	Сентябрь	Директор МАОУ Кунарской СОШ
7.	Оформление медицинских карт, листков здоровья в классных журналах.	Сентябрь	Классные руководители, учитель физкультуры
8.	Поддержание санитарно – гигиенического режима в школе (световой и тепловой режим, проветривание, состояние мебели, окон); организация дежурства.	В течение года	Директор школы, заместитель директора по ВР
9.	Эстетическое оформление интерьера класса, школы (разведение цветов)	Постоянно	Директор школы, ответственные за кабинеты

10.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок	Ежегодно сентябрь - январь	Заместитель директора по УВР
11.	Смотр кабинетов на соответствие требованиям	Ежегодно	Директор школы, ответственные за кабинеты
12.	Организация активного отдыха на переменах (подвижные игры, работа библиотеки)	Постоянно	Классные руководители, дежурные учителя, библиотекарь
13.	Введение учебных предметов, непосредственно формирующих здоровый образ жизни (ОБЖ, «Окружающий мир»)		Администрация школы
14.	Проведение мероприятий по охране зрения учащихся	Повседневно	Учителя - предметники
2. Контроль за соблюдением санитарно- гигиенического режима в школьном учреждении			
1.	Соблюдение воздушного и светового режима в школе	Постоянно	Директор
2.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований Сан ПиНа)	В течение года	Заместитель директора по УВР
3.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: - проветривание; - освещение; - отопление; - уборка	постоянно	Заведующая хозяйством
4.	Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в школе	Постоянно	Директор
5.	Содержание в исправности всех средств пожаротушения	Постоянно	Заведующая хозяйством
6.	Обеспечение хранения спортивного инвентаря	Постоянно	Учитель физкультуры
7.	Организация ремонта учебных кабинетов	Летний период	Директор, ответственные за кабинеты
8.	Подготовка актов по приемке школы к новому учебному году	Июль-август	Директор
9.	Приемка школы к новому учебному году	Август	Директор школы
10.	Рейды: - по проверке внешнего вида обучающихся; - по сохранности библиотечных учебников; - по выполнению школьниками режима дня	По отдельному плану	Зам.директора по ВР, библиотекарь, совет старшекласников.
11.	Проведение тренировочных эвакуаций	По графику	Директор, учитель ОБЖ
12.	Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов	Август-сентябрь	Директор школы
13.	Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям школьной образовательной среды	октябрь-май	Учителя начальных классов

14.	Проверка состояния охраны труда в школе и документации по технике безопасности в учебных кабинетах	По отдельному плану	Администрация школы, ответственный за ОТ
15.	Обеспечение требований техники безопасности во время ремонта школы	В летний период	Директор
16.	Разработка плана мероприятий по охране труда и технике безопасности в школе	Сентябрь	Администрация школы, ответственный за ОТ
17.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	постоянно	Директор
18.	Диагностика загруженности учащихся домашними заданиями	В течение года	Заместитель директора по УВР
19.	Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий	Постоянно	Директор
20.	Организация дежурства по школе	Постоянно	Заместитель директора по ВР
3. Уровень здоровья учащихся, мероприятия по сохранности и укреплению здоровья детей			
1.	Состояние здоровья учащихся (анализ на основе углубленного осмотра)	В течение года	Администрация школы
2.	Психологический мониторинг здоровья учащихся: - тест на адаптацию в начальной школе; - тест на адаптацию в средней школе пятиклассников	Сентябрь-январь	Педагог-психолог
3.	Организация горячего питания	постоянно	Администрация школы
4.	Оздоровительная программа с детьми в летний период (организация и работа школьного оздоровительного лагеря)	Июнь	Администрация школы Начальник ЛОЛ
4. Гигиеническое, санитарно – просветительное воспитание учащихся			
1.	Проведение бесед, классных часов, круглых столов, диспутов	В течение года	Классные руководители
2.	Пропаганда специальной литературы по здоровому образу жизни		Библиотекарь, классные руководители
5. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания)			
1.	Результаты тестирования учащихся по выявлению склонностей учащихся к вредным привычкам. Определение дальнейшей деятельности школы	Ежегодно	Заместитель директора по ВР, классные руководители
2.	Участие в проведении Международного дня борьбы со СПИДом, Международного дня борьбы с курением, День Трезвости (Беседы со специалистами, книжные выставки в библиотеке, конкурсы рисунков, тестирование)	1.12 21.11 07.09	Заместитель директора по ВР, классные руководители, учитель ОБЖ

3.	Месячник профилактики наркомании, табакокурения (обновление уголков Здоровья 1-4 классы, классные часы, лекции, беседы, тематические диспуты, ролевые игры, тренинги, конкурсы плакатов, обзорные книжные выставки и материалы СМИ)	По плану	Заместитель директора по ВР, учитель ИЗО, библиотекарь
4.	Тематические классные часы	В течение года	Классные руководители
5.	Тематические родительские собрания	В течение года	Классные руководители
6.	Встречи с сотрудниками наркологического диспансера, врачами кожно-венерологического диспансера, инспектором ПДН и т.д.	По плану	Заместитель директора по ВР
7.	Проведение бесед о вреде курения, употребления спиртосодержащей продукции, наркотических и психотропных средств (5-11-е классы)	По плану зам.директора по ВР	Классные руководители, зам. директора по ВР
8.	Конкурсы, викторины	По плану	Заместитель директора по ВР
9.	Оформление и обновление информации на общешкольном стенде «Сделай правильный выбор»	В течение года	Заместитель директора по ВР
6. Физкультурно – массовая оздоровительная работа			
1.	Анализ занятости учащихся спортивных секциях	В течение года	Заместитель директора по ВР
2.	Школьные программы спортивно – массовой оздоровительной работы	Учебный год	Директор школы, учитель физической культуры, классные руководители
3.	Летняя оздоровительная программа (Школьный оздоровительный лагерь. Витаминные столы)	Июнь	Начальник ЛОЛ
4.	Организация летней оздоровительной площадки при школе	Июнь	Начальник ЛОЛ
5.	Озеленение учебных кабинетов и территории школы	Май-сентябрь	Классные руководители, директор
6.	Проведение месячника по очистке школьной территории	Май	Заведующая хозяйством
7.	Проведение дней здоровья	По плану	Учитель физической культуры, классные руководители, зам. директора по ВР
8.	Проведение недели пропаганды здорового образа жизни: - выставка поделок; - классные часы по ЗОЖ; - оформление тематического стенда; - викторина	По плану	Заместитель директора по ВР, классные руководители
9.	Проведение подвижных школьных перемен, динамических пауз	Постоянно	Классные руководители

10.	Туристический слет «Туристическая тропа»	Сентябрь	Учитель географии, учитель физической культуры, заместитель директора по ВР
11.	Походы выходного дня	Сентябрь	Классные руководители
12.	День здоровья. День сдачи ГТО	Сентябрь	Учитель физической культуры, классные руководители
13.	Проведение недели ГТО: - конкурс рисунков; - соревнования по пулевой стрельбе; - классные часы «История ГТО»	По плану	Учитель физической культуры, классные руководители
14.	Спортивно-развлекательное мероприятие «Веселые старты»	По плану	Учитель физической культуры
15.	Спортивные соревнования в рамках «Малой школьной спартакиады»	По плану	Учитель физической культуры
16.	Товарищеские встречи по футболу, волейболу, пионерболу, лапте, баскетболу	По плану	Учитель физической культуры
17.	Школьный шахматный турнир	Декабрь	Учитель физической культуры
18.	Городские спортивные соревнования	По плану	Учитель физической культуры
7. Профилактика травматизма			
1.	Занятия по правилам дорожного движения (выступления сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, инструктажи, викторины, конкурсы рисунков)	В течение года	Заместитель директора по ВР, классные руководители
2.	Занятия по ПБ (выступления сотрудников пожарной части, тематические классные часы, инструктажи, викторины, конкурсы рисунков, экскурсии в пожарную часть)	В течение года	Заместитель директора по ВР, классные руководители
3.	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках урока ОБЖ	По программе	Преподаватель ОБЖ
4.	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности	Сентябрь	Директор школы, ответственный за ОТ
5.	Статистика и анализ случаев травматизма в школы	В течение года	Заместитель директора по ВР
6.	«Школа безопасности» в рамках Дня защиты детей в ЧС	Май	Заместитель директора по ВР, классные руководители, учитель ОБЖ
7.	Общешкольные тренировки по эвакуации личного состава при угрозе и возникновении ЧС	По плану	Учитель ОБЖ
8. Методическая работа с педагогами			

1.	Повышение профессиональной компетентности учителей, в вопросах организации здоровьесберегающей среды в ОО через курсовую переподготовку	ежегодно	Администрация школы, руководитель МО
2.	Составление методических рекомендаций и разработок по проблеме здоровьесбережения.	Ежегодно	Заместитель директора по ВР, руководители МО
3.	Включение в структуру уроков различных видов физкультурных и оздоровительных упражнений	В течение года	Учителя - предметники
9. Работа с родителями			
1.	Общешкольное родительское собрание: «Адаптация. Что должны знать и уметь родители первоклассников»	Октябрь	Педагоги, педагог - психолог
2.	Реализация Программы психолого-педагогического просвещения родителей «Школа для родителей»	В течении учебного года	Педагог - психолог, заместитель директора по ВР, классные руководители
3.	Классные родительские собрания (темы представлены ниже)	Март	Заместитель директора по ВР, классные руководители
4.	Проведение совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий: - дни здоровья; - туристические походы; - посещение бассейна; - ежемесячные внеклассные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности; - прогулки, на природе.	В течение года	Классные руководители, учитель физической культуры, заместитель директора по ВР

Тематика классных часов по пропаганде здорового образа жизни

Класс	Тема классного часа	Дата проведения
1 -2	Чистые руки – чистое тело смело берись за любое дело	Октябрь
	Режим дня	Декабрь
	Причины нарушения работы пищеварительной системы. Рациональное и сбалансированное питание.	Февраль
	Профилактика школьных болезней.	Март
	Здоровый образ жизни во время летней оздоровительной кампании.	Апрель
3	Что, значит, быть здоровым человеком	Октябрь
	Профилактика заболеваний костно-мышечной системы.	Декабрь
	Профилактика инфекционных заболеваний. Микробы.	Февраль
	Говорим мы вам без смеха - чистота залог успеха	Март
	Здоровый образ жизни во время летней оздоровительной кампании.	Апрель
4	Гигиена мальчиков. Гигиена девочек.	Октябрь
	Режим дня школьника	Декабрь
	Безопасное поведение в школе во время уроков и во время перемен.	Февраль
	Сам себе я помогу и здоровье сберегу	Март
	Как защититься от простуды и гриппа	Апрель
5.	Почему важны профилактические осмотры детей и подростков.	Октябрь
	Правильное питание – залог здоровья	Декабрь
	Безопасность поведения в школе	Февраль
	Вредные привычки	Март
	Поведение в экстремальной ситуации	Апрель
6	Предупреждение заболеваний	Октябрь
	Гигиена тела	Декабрь
	Личная безопасность поведение в экстремальной ситуации	Февраль
	Профилактика болезней системы кровообращения.	Март
	Здоровый образ жизни во время летней оздоровительной кампании.	Апрель
7	Репродуктивное здоровье подростков.	Октябрь
	Правила личной гигиены подростка	Декабрь
	Предупреждение заболеваний	Февраль
	Влияние наркотиков на жизненный стиль	Март
	Что значит: быть здоровым человеком?	Апрель
8	Как не стать наркоманом	Октябрь
	Гигиена юношей. Гигиена девушек.	Декабрь
	Инфекционные заболевания и иммунитет подростка	Февраль
	Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь	Март
	Бытовой и уличный травматизм	Апрель
9	Выход есть: живи без вредных привычек	Октябрь
	Гигиена тела – основа здорового образа жизни	Декабрь
	Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.	Февраль
	Нравственное здоровье	Март
	Режим дня и оптимальные условия функционирования организма человека	Апрель

10-	Профилактика ВИЧ.	Октябрь
11	Гигиена тела – основа здорового образа жизни	Декабрь
	Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.	Февраль
	Нравственное здоровье	Март
	Режим дня и оптимальные условия функционирования организма человека	Апрель

Тематика родительских собраний и других мероприятий для родителей по проблеме формирования здорового образа жизни

1. «Здоровье ребенка в руках взрослых»,
2. «Здоровая семья: нравственные аспекты»,
3. «На контроле здоровье детей»,
4. «Режим труда и учебы»,
5. «Физическое воспитание детей в семье»,
6. «Алкоголизм, семья, дети»,
7. «Пагубное влияние курения табака на здоровье человека»,
8. «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности»,
9. «Вредные привычки у детей»,
10. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»,
11. «Вопросы, которые нас волнуют»,
12. «Эти трудные подростки»,
13. «Взрослые проблемы наших детей»,
14. «Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования»,
15. «Курение и статистика»,
16. «Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) - реальность или миф»,
17. «Наркотики в зеркале статистики»,
18. «Социальный вред алкоголизма»,
19. «Психология курения»,
20. «Нецензурная брань - это тоже болезнь»,
21. «Наблюдения родителями режимных моментов в школе, содержащих в себе оздоровительный эффект»,
22. «Обучение родителей оздоровительным технологиям»,
23. «Трудности адаптации первоклассников к школе»,
24. «Адаптация пятиклассников»,
25. «Итоги медицинского осмотра учащихся школы».

Тематика семинаров по здоровьесберегающим технологиям для педагогов ОО

1. Современные педагогические технологии по сбережению здоровья детей в процессе обучения. Создание комфортной обстановки на уроке.
2. Сохранение зрения у детей.
3. Предупреждение утомляемости детей в процессе обучения.
5. Создание санитарно-гигиенических условий для учащихся.
6. Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни.
7. Предупреждение нарушения осанки школьников.

Прошито, пронумеровано
и прошито
Директор школы **Е.А. Асочакова**



1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067672

Владелец Асочакова Елена Александровна

Действителен с 10.03.2023 по 09.03.2024