

Утверждаю:
Директор школы _____
Селезнева Н.И.

**Муниципальное образовательное учреждение
Заболотская основная общеобразовательная школа
Шарьинского района Костромской области**

Программа

"Формирование здорового образа жизни"

Возраст детей – 7 -15 лет

Срок реализации программы – 5 лет

Автор программы:
Директор школы Селезнева Н.И.

2015 год

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.

I. Информационная карта.

<i>Полное название программы</i>	«Формирование здорового образа жизни»
<i>Автор программы</i>	Директор школы Селезнева Наталья Игоревна
<i>Территория, представившая программу</i>	Муниципальное общеобразовательное учреждение Заболотская основная общеобразовательная школа
<i>Адрес организации</i>	157552 Костромская область, Шарьинский район, с.Заболотье ул.Центральная,д.16
<i>Телефон</i>	37-2-44
<i>Цель:</i>	сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов и формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в школе.
<i>Сроки реализации программы</i>	2015-2020 г
<i>Количество участников программы</i>	Все учащиеся школы
<i>Возраст участников программы</i>	7 – 15 лет
<i>География участников программы</i>	С.Заболотье, д.Балаболиха, д.Казанка,д.Сысоиха
<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 Заболотской основной школы 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.

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

- ✎ Конвенция ООН о правах ребенка;
- ✎ Конституция РФ;
- ✎ Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✎ Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.2004 № 124-ФЗ;
- ✎ Планы реализации мероприятий по профилактике асоциального поведения среди детей и молодежи на 2003-2006 годы;

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;
- ❖ 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;
- ❖ Учитель 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>
1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья школьников.			
1.1.	Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиНа	2015-2020 г.	директор школы,
1.2.	Разработка и издание методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий на различных уроках, учебных, диагностических, оздоровительных программ.	2015-2017 г.	Школьное метод.объединение классных руководителей
1.3	Нормативное обеспечение школы мед.препаратами, формирование мед.аптек.	2015-2016 г.	директор школы, Кл.руководители
1.4	Обеспечение и организация профилактических прививок.	2015-2020 г.	Медицинские работники
1.5	Организация и проведение неспецифических профилактик в период подъема заболеваемости	2015-2020г.	Кл. руководители, директор
2. Организация и проведение диагностических мероприятий			
2.1.	Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся	2015 - 2020 г.	директор школы, медицинские работники, кл.рук-ли
2.2.	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и учителей	2015 - 2020 г.	Директор школы, медицинские работники
3. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий для обучающихся			

3.1.	Обеспечение качественного и рационального питания школьников и педагогов	2015 - 2020 г.	Медработники, работники столовой, директор школы, социальный педагог
3.2.	Проведение уроков физкультуры согласовано учебной программы и планам – графика прохождения учебного материала	2015 - 2020 г.	Учитель физической культуры, Кл.руководители
3.3.	Осуществление дифференцированного подхода на учебных занятиях к детям, имеющим слабое физическое развитие и отклонение в состоянии здоровья	2015 - 2020 г.	Учитель физической культуры
3.4.	Проведение месячника «За здоровый образ жизни»	2015 - 2020 г.	Учитель физкультуры, Соц.педагог
4. Формирование системы знаний о здоровьесбережении			
4.1.	Различные формы урочной и внеурочной деятельности	2015 - 2020 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	2015 - 2020 г.	директора , учитель физкультуры
5. Работа с родителями обучающихся			
5.1.	Различные формы работы с родителями обучающихся	2015 - 2020 г.	директор, 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 летнего отдыха детей.
- 3. Урочная и внеурочная работа.**
- ☐ Открытые уроки учителя физкультуры, ОБЖ.
 - ☐ Открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.
 - ☐ Спортивные кружки и секции.

VIII. Механизмы реализации программы

Мероприятия	ответственные
1. Проведение заседаний ШМО по планированию оздоровительных мероприятий и дней здоровья.	Директор школы, Кл.руководители
2. Организация летнего отдыха детей.	Директор школы
3. Совершенствование организации и качества питания, внедрение в практику организации обязательного горячего питания всех учащихся.	Директор школы
4. Оптимизация расписания уроков и внеурочной деятельности школьников	Директор школы
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	Директор школы
7. Организация и проведение педагогических и социально – просветительских мероприятий по профилактике асоциального поведения учащихся.	Директор 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.

Х.Перспективный план реализации программы

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

