

Принята на Управляющем Совете
МКОУ «Ольховская средняя
общеобразовательная школа»
протокол № 1 от «09» сентября 2019 года

Утверждена приказом
по МКОУ «Ольховская средняя
общеобразовательная школа»
от «10» сентября 2019 года № 1-208а

Директор школы

Л.В. Дрогвинова



Программа

«Формирование здорового образа жизни»

2019-2023 г.г.

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 ухудшения 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.

Актуальность программы

Одним из приоритетных направлений работы педагогического коллектива МКОУ «Ольховская средняя общеобразовательная школа» 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 Ольховского ФАП, 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 около 70% детей рождается с нарушениями 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;

организация системы просветительской работы о здоровом образе жизни не только с обучающимися, но и с родителями.

Девизом работы школы по данной программе нами взяты 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:

- Конвенции о правах ребенка;

- Конституции РФ;
- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.2004 № 124-ФЗ.

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 систему знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни, мотивацию 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.

Кадровое обеспечение

В реализации программы участвуют:

- Директор школы, осуществляющий контроль и руководство педагогическим коллективом, утверждающий правила внутреннего трудового распорядка, должностные обязанности сотрудников, создающий необходимые условия для проведения работы по данной программе.
- Заместитель директора по воспитательной работе осуществляет претворение в жизнь данной программы, а также организует проведение мероприятий, запланированных 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 внеурочной деятельности.

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).

Этапы реализации программы

<i>Этап</i>	<i>Наименование мероприятий</i>	<i>Сроки реализации</i>	<i>Исполнитель</i>
<i>1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья школьников.</i>			
1.1.	Осуществление контроля за соблюдением требований СанПиН.	2019-2023 г.	Администрация школы, медицинская сестра ФАПа
1.2.	Разработка и издание учебных, диагностических, оздоровительных программ, методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий на уроках.	2019-2023 г.	Школьное методическое объединение классных руководителей
1.3	Формирование медицинских аптек.	2019-2023 г.	Директор школы, заведующие кабинетами
1.4	Обеспечение и организация профилактических прививок.	2019-2023 г.	Медицинские работники Ольховского ФАП.
1.5	Организация и проведение неспецифических профилактик в период подъема заболеваемости.	2019-2023 г.	Классные руководители
<i>2. Организация и проведение диагностических мероприятий</i>			
2.1.	Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья учащихся.	2019 - 2023 г.	Администрация школы, медсестра Ольховского ФАП
2.2.	Создание базы данных о состоянии здоровья учащихся и учителей на основе комплексной оценки.	2019 - 2023 г.	Администрация школы, медсестра Ольховского ФАП

3. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий для учащихся

3.1.	Обеспечение качественного и рационального питания школьников и педагогов.	2019- 2023 г.	Директор школы, медработник ФАП, работники столовой, заместитель директора по ВР
3.2.	Проведение уроков физкультуры согласно учебным программам и планам – графикам прохождения учебного материала.	2019-2023 г.	Учителя физической культуры, классные руководители
3.3.	Осуществление дифференцированного подхода на учебных занятиях к детям, имеющим слабое физическое развитие и отклонения в состоянии здоровья.	2019-2023 г.	Учителя физической культуры
3.4.	Организация и проведение Дней здоровья.	2019-2023 г.	Учителя физкультуры, зам. директора по ВР

4. Формирование системы знаний о здоровьесбережении.

4.1.	Различные формы урочной и внеурочной деятельности.	2019-2023 г.	Учителя физкультуры, медицинские работники ФАПа, классные руководители
4.2.	Организация и проведение олимпиад, спортивных праздников и состязаний для школьников с участием педагогов и родителей учащихся.	2019-2023 г.	Заместитель директора по воспитательной работе, учителя физкультуры
4.3.	Работа с родителями учащихся.	2019-2023 г.	Администрация школы, родительский комитет, классные руководители

Содержание программы

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

1. Учет состояния здоровья детей:

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

2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- Организация работы спортивных секций, кружков.
- 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.

Механизмы реализации программы

Мероприятия	Ответственные
1. Проведение заседаний ШМО по планированию оздоровительных мероприятий и Дней здоровья.	Зам. директора по ВР, классные руководители
2. Организации обязательного горячего питания всех учащихся, совершенствование качества питания.	Администрация школы
3. Оптимизация расписания уроков и внеурочной деятельности школьников.	Зам. директора по ВР
4. Изменения в структуре уроков, позволяющие включать в них различные виды физкультурных и оздоровительных пауз.	Учителя - предметники
5. Организация совместной деятельности школы, медпункта и районной больницы.	Администрация школы
6. Организация и проведение педагогических и социально – просветительских мероприятий по профилактике асоциального поведения учащихся.	Администрация школы

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Изменение у всех субъектов образовательной деятельности 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 учащихся по вопросам здоровьесбережения.

Перспективный план реализации программы на 2019-2023 г.г.

Мероприятие	Сроки	Ответственные
Поддержание санитарно-гигиенического режима в школе (световой, тепловой, проветривание, состояние мебели, окон).	ежегодно	Администрация школы
Эстетическое оформление интерьера классов, школы (информационные стенды, уголки природы).	ежегодно	Администрация школы, 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, учителя физической культуры, работники ФАпа
Вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом детей и подростков в свободное время, проведение физкультурминуток.	ежегодно	Учителя - предметники, учителя 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
Организация месячника «За здоровый образ жизни».	ежегодно	Зам. директора по ВР
Анализ состояния здоровья, занятости	ежегодно	Классные

<p>учащихся физкультурой и спортом: 1) определение группы здоровья, выявление отклонений; 2) занятость в спортивных секциях; 3) участие в спортивных соревнованиях.</p>		<p>руководители, учителя физической культуры, работники ФАП</p>
<p>Создание условий для занятия спортом детям, состоящим на внутришкольном учете.</p>	ежегодно	<p>Зам. директора по ВР</p>
<p>Проведение медосмотров.</p>	ежегодно	<p>Администрация школы, работники ФАПа, ЦРБ</p>
<p>Организация полноценного питания в школе.</p>	ежегодно	<p>Администрация школы</p>