



"Утверждаю"
Директор школы
Гатагов В.М./
28 августа 2016г.

ПРОГРАММА

по формированию культуры здорового образа жизни

«Школа - территория здоровья»

Для обучающихся 1-11 классов

Срок реализации: 2016-2020 гг.

Новый Урух

2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Согласно статьям 28, 41, 42 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и здоровье детей, создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья обучающихся.

В условиях сохраняющейся тенденции ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения деятельность по сохранению, укреплению и формированию здоровья школьников рассматривается как необходимое условие национальной безопасности и развития российского общества. В состоянии здоровья детей и подростков, являющихся интеллектуальным, кадровым, оборонным потенциалом общества и государства, сформировались устойчивые негативные тенденции: растет заболеваемость, ухудшается физическое развитие, прогрессивно увеличивается распространенность факторов риска формирования здоровья и развития. В настоящее время число здоровых детей школьного возраста в целом по стране не превышает 10%.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа рассчитана на учащихся 1-11 классов. В настоящей Программе понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние физического, душевного и социального благополучия человека.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Цель и задачи Программы.

II. Механизм и этапы реализации Программы.

III. Содержание деятельности по формированию культуры здорового образа жизни.

1. Календарный план профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни. Примерные темы классных часов и родительских собраний по ЗОЖ.

2. Школьное питание - новые формы работы.

3. Медицинское обслуживание.

4. Здоровьесберегающая среда и здоровьесберегающие технологии в методической работе.

5. Развитие физической культуры учащихся.

IV. Ожидаемые конечные результаты Программы.

I. Цель и задачи Программы

Цель: сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов, формирование у обучающихся навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в школе.

Задачи:

- разработать методическое обеспечение функционирования системы воспитания по формированию основ здорового образа жизни у обучающихся, координировать деятельность гимназии, семьи, общественности в формировании здорового образа жизни;
- реализовать систему программных мероприятий здоровьесберегающей направленности, оценить степень их эффективности;
- соблюдать гигиенические нормы организации учебного процесса, нормирование учебной нагрузки в соответствии с требованиями санитарных правил и норм, осуществлять профилактику утомления обучающихся;
- продолжить внедрение эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков, повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- осуществлять систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физическим здоровьем обучающихся, использовать комплекс оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни;
- формировать доброжелательные и справедливые отношения в коллективе, гуманный подход к каждому ученику, предупреждение влияния негативных явлений на личность и оказывать психологическую помощь;
- создать благоприятные условия для формирования здорового образа жизни, профилактики преступности, наркомании, алкоголизма и иных антиобщественных проявлений среди молодежи;
- обобщить педагогический опыт работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся.

II. Механизм и 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 обучающихся</i>			
---	--	--	--

1.1.	Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиНа	Постоянно 2016-2020	Администрация ОУ, ответственный за питание, медицинский работник
1.2.	Составление рационального расписания уроков и внеурочной деятельности школьников, не допускающего перегрузок	Ежегодно 2016-2020	Зам. директора по УВР
1.3	Обеспечение качественного и рационального питания обучающихся в столовой	Постоянно 2016-2020	Администрация ОУ, медицинский работник, работник столовой, ответственный за питание
1.4.	Обеспечение и организация профилактических прививок (в соответствии с календарем профилактических прививок и сезонных), ежегодных профилактических осмотров обучающихся	Постоянно 2016-2020	Медицинский работник
1.5.	Организация и проведение неспецифических профилактических мероприятий в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа	Постоянно 2016-2020	Администрация ОУ, классные руководители, учителя-предметники, медицинский работник
1.6.	Информационное и эстетическое оформление интерьера класса, столовой, коридоров (информационные стенды, уголки здоровья, обустройство столовой, смотр кабинетов)	Постоянно 2016-2020	Администрация ОУ, классные руководители.
1.7.	Разработка и издание методических рекомендаций по применению	В течение 2016-2017 учебного года	Методическое объединение классных руководителей

	здоровьесберегающих технологий на различных уроках и при проведении внеклассных мероприятий		
2. Организация и проведение диагностических мероприятий			
2.1.	Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся	Ежегодно 2016-2020	Администрация ОУ, медицинский работник
2.2.	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и педагогических работников на основе комплексной оценки	Ежегодно 2016-2020	Администрация ОУ, медицинский работник
2.3.	Анализ занятости обучающихся физкультурой и спортом	Ежегодно 2016-2020	Классные руководители, учителя физической культуры
3. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий с обучающимися			
3.1.	Проведение классных часов, бесед, встреч, «круглых столов» по вопросам ЗОЖ	Ежегодно 2016-2020	Классные руководители, учителя-предметники, медицинский работник.
3.2.	Проведение уроков физической культуры в соответствии с учебной программой	Постоянно 2016-2020	Учителя физической культуры
3.3.	Осуществление дифференцированного подхода на учебных занятиях к обучающимся, имеющим слабое физическое развитие и ограничения по состоянию здоровья	Постоянно 2016-2020	Учителя физической культуры
3.4.	Проведение месячника «Здоровый образ жизни»	Ежегодно (декабрь) 2016-2020	Зам. директора по ВР

		учителя физической культуры, классные руководители
3.5.	Проведение динамических пауз на уроках и переменах (гимнастика, подвижные игры)	Постоянно 2016-2020 Классные руководители, учителя физкультуры
4. Формирование системы знаний о здоровьесбережении		
4.1.	Внедрение разнообразных и новых форм урочной и внеурочной деятельности	Постоянно 2016-2020 Администрация ОУ
4.2.	Организация и проведение олимпиад, спортивных праздников и состязаний для обучающихся с участием педагогов и родителей (законных представителей)	Ежегодно 2016-2020 Заместитель директора по ВР, учителя физической культуры, классные руководители
5. Работа с родителями (законными представителями) обучающихся		
5.1.	Проведение всеобщих лекториев о ЗОЖ, профилактике вредных привычек с приглашением сотрудников лечебных и профилактических учреждений, правоохранительных органов	Ежегодно 2016-2020 Зам. директора по ВР, родительский комитет, классные руководители.
5.2.	Организация участия родителей (законных представителей) в соревнованиях «Папа, мама, я - спортивная семья», спортивных праздниках, туристических прогулках и др.	Ежегодно 2016-2020 Родительский комитет, классные руководители
5.3.	Проведение родительских собраний с рассмотрением вопросов о ЗОЖ, гигиене, возрастных особенностях, психическом и физическом развитии обучающихся	Ежегодно 2016-2020 Классные руководители.

III. Содержание деятельности по формированию культуры здорового образа жизни

1. Календарный план профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни.

В рамках тематических декад и месячников проводятся мероприятия, связанные со здоровым образом жизни (спортивные соревнования, конкурсы плакатов и рисунков, классные часы, беседы, кинолектории и др.).

Сентябрь - декада профилактики детского дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!»;

Октябрь - месячник пожарной безопасности и гражданской обороны.

Ноябрь - месячник правовой культуры, профилактики преступлений и правонарушений.

Декабрь - месячник здорового образа жизни.

Январь - Декада Мужества (посвящена Дню снятия блокады Ленинграда).

Февраль - военно-патриотический месячник.

Март - месячник трудового воспитания и профориентации.

Апрель - экологический месячник.

Май - декада «Вахта памяти» (посвящена Дню Победы).

Формы работы:

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	1-4 классы	5-8 классы	9-11 классы
1.	Классные часы и беседы о пользе физических упражнений, закаливании организма, избавлении от вредных привычек, сбалансированном питании, правильном режиме труда и отдыха, гигиене	в течение года	+	+	+
2.	Лекции, беседы, встречи с медработниками лечебных и профилактических	в течение года	+	+	+

	учреждений и организаций				
3.	Лекции, беседы, встречи с работниками ПДН, МЧС, наркоконтроля	в течение года	+	+	+
4.	Тренинги-беседы с сотрудниками ЦСМ «Центр социализации и молодежи» Ирафского района	в течение года	+	+	+
5.	Тестирование, анкетирование по вопросам ЗОЖ (Зам. директора по ВР)	в течение года	+	+	+
6.	Демонстрация мультфильмов о ЗОЖ и профилактике вредных привычек (классные руководители 1-4 классов)	в течение года	+		
7.	Походы, экскурсии	в течение года	+	+	+
8.	Встречи с интересными людьми социально-значимых профессий	в течение года	+	+	+
9.	Спортивные соревнования по различным видам спорта, «веселые старты»	в течение года	+	+	+
10.	Родительские собрания по вопросам ЗОЖ, профилактике употребления ПАВ, алкоголя, табака	в течение года	+	+	+
11.	Социально-психологическое тестирование подростков с 13 лет (Зам. Директора по ВР)	сентябрь		+	+
12.	Классное мероприятие с	октябрь	+		

	приглашением родителей «Здоровые дети в здоровой семье»				
13.	Конкурс - выставка социальных плакатов, рисунков о ЗОЖ, профилактике употребления табака, алкоголя, ПАВ	ноябрь	+	+	+
14.	Классные мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы со СПИДом, лекции медработников	декабрь		+	+
15.	Викторина «Соблюдай правила ЗОЖ»	январь	+		
16.	Викторина, посвященная Всемирному Дню здоровья	апрель		+	+
17.	Семейный спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья»	май	+	+	+
18.	Фотоконкурсы «Как прекрасен этот мир!», «Счастливая семья»	апрель май	+	+	+

Примерные темы классных часов и родительских собраний по ЗОЖ

I. Младший школьный возраст (1-4 классы)

1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.
2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза.
3. Организация работы по профилактике детского травматизма.

II. Младший подростковый возраст (5-6 классы)

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация профилактики детского травматизма на дорогах.

III. Средний подростковый возраст (7-8 классы)

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.

3. Организация мероприятий по профилактике травматизма.
4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.

IV. Старший подростковый возраст (9-11 классы)

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Профилактика наркомании, алкоголизма.
3. Профилактика преступности.

2. Школьное питание - новые формы работы

Статистика показывает, что все больше семей отказываются от натуральных продуктов, предпочитая в повседневном питании различного рода полуфабрикаты, консервы, и продукты длительного хранения. Низкий уровень знаний и культуры родителей в вопросах рационального питания делает детей заложниками элементарной безграмотности и существенно ухудшает условия для нормального развития детского организма.

Обеспечить детей полноценным, сбалансированным питанием, повысить уровень образованности населения в вопросах питания на данном этапе возможно только в условиях организованных коллективов в образовательных учреждениях.

Комплексные мероприятия в образовательном учреждении:

- проведение родительских собраний-конференций совместно с детьми по вопросам организации питания учащихся, роли питания в формировании физического и психического здоровья человека, особенности современного рынка продуктов питания и его влияние на здоровье человека;
- проведение бесед, уроков с учащимися старших классов «Беседы о питании»;
- оформление стенгазет и проведение конкурсов на лучшую стенгазету по вопросам рационального питания и здорового образа жизни;
- проведение анкетирования старшеклассников и родителей (законных представителей) по вопросам организации питания в столовой.

3. Медицинское обслуживание

В образовательном учреждении медицинское обслуживание осуществляется фельдшером ФАТ с.Новый Урух .

Задачи:

- Организация систематического врачебного контроля над состоянием здоровья учащихся.
- Подбор и организация комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни.

Направления:

1. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ

-Оздоровления в курсе преподавания различных предметов.

- Развитие физической культуры учащихся..

- Организации внеклассной работы.

- Организации работы с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, СПИДа.

- Работа с родителями и общественностью.

2. ПРОТИВОЭПИДЕМИЧЕСКАЯ

Формы работы: Учет, осмотр учащихся, наблюдения, работа с картотекой, обследование, контролируемые лечения.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ

Формы работы: участие в составлении расписания, санитарные проверки состояния школы, пищеблока, консультации учителям, организация проверок соблюдения правил личной гигиены.

4. РАБОТА С УЧИТЕЛЯМИ

Формы работы: выступления на педсоветах, консультации, работа с методическими материалами.

4. Здоровьесберегающая среда и здоровьесберегающие технологии в методической работе

Каждое образовательное учреждение помимо решения педагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению их здоровья.

Научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения.

Гигиенические показатели, характеризующие урок:

1) Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.

2) Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма: 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как

бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение - более творческая задача, и коэффициент утомления при этой форме работы несколько ниже. Наоборот: частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий.

3) Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут.

4) Число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма - не менее трех.

5) Чередование видов преподавания. Норма - не позже чем через 10-15 минут.

6) Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из "потребителей знаний" в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

7) Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

8) Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке - их место, содержание и продолжительность. Норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3 - повторениями каждого упражнения.

9) Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.

10) Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации.

11) Психологический климат на уроке.

12) Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п.

13) Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.

Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма - не ранее чем через 25-30 минут в 1-м классе; 35-40 минут в начальной школе; 40 минут в средней и старшей школе.

15) Темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, "скомканность", нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;

- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

5. Развитие физической культуры учащихся

Физическая культура и спорт играют значительную роль в формировании личности учащихся. Систематические занятия физкультурой и спортом, способствуя физическому развитию, физической подготовке человека, воспитывают в нем такие морально-волевые качества, как смелость, решительность, лидерство. Физическая культура и спорт являются мощным фактором профилактики таких антисоциальных явлений, как курение, пьянство, наркомания и др., ибо систематические тренировочные занятия приучают человека к трудолюбию, порядочности, к уважению личности других и т.д.

Реализация настоящей программы создаст условия для решения первоочередных задач для развития физической культуры, разносторонней физической подготовленности, формирования потребности и привычки к занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни. Все это приведет к улучшению показателей здоровья и значительному сокращению вредных привычек у учащейся молодежи.

Цель: развитие физической культуры в гимназии - создание условий для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся средствами физической культуры.

Задачи:

- Формирование осознанного отношения и потребности у учащихся в систематическом занятии физической культурой и спортом;

- Содействие развитию образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала учащихся на занятиях по физической культуре на основе внедрения новых педагогических технологий;

- Развитие массового спорта среди учащихся, родителей и педагогов;

- Обеспечение систематического мониторинга физического состояния учащихся за счет совершенствования применения «Паспорта физического состояния учащегося»;

- Улучшение учебно-материальных, организационно-педагогических и кадровых

условий для развития физической культуры в ОУ;

■ Популяризация среди учащихся здорового образа жизни средствами физической культуры.

IV. Ожидаемые результаты реализации Программы

В результате осуществления программы ожидается:

- 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 и здоровьесбережения;
- формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни;
- повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;
- улучшение здоровья учащихся;
- повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;
- создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы;
- поддержка родителями деятельности гимназии по воспитанию здоровых детей.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575831

Владелец Надгериева Джулетта Игнатовна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022