## МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

**УЧРЕЖДЕНИЕ «ТАЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

688861, Камчатский край, Пенжинский район, с. Таловка, ул. Лесная, д. 7

тел./факс: 8(41546) 64-0-69, e-mail: talovkashkola@yandex.ru

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО педагогическим советом МКОУ ТСШ  протокол от «30»августа 2021 г. | «УТВЕРЖДАЮ» |

Программа

"Формирование здорового образа жизни"

Возраст детей – 7-16 лет

Срок реализации программы – 5 лет

с. Таловка

2021 г.

**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 предупреждения 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

10. План реализации программы

I. Информационная карта.

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | «Формирование здорового образа жизни» |
| Территория, представившая программу | МКОУ "Таловская средняя школа" |
| Адрес организации | 688861, Камчатский край, Пенжинский район, с. Таловка, ул. Лесная, д. 7 |
| Телефон | тел./факс: 8(41546) 64-0-69 |
| Цель: | сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов и формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьеформирующей среды в школе. |
| Сроки реализации программы | 2021-2026 г. |
| Количество участников программы | Все учащиеся школы |
| Возраст участников программы | 7 – 16 лет |
| География участников программы | с. Таловка |
| Краткое содержание программы | 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 педагогического коллектива МКОУ "Таловская средняя 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, 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 25-30% 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, растет, 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, педагогический коллектив 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;

- Закон РФ «Об образовании»;

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 здоровьеформирующей 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;

- заместитель директора по воспитательной работе 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;

- учителя 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап | Наименование мероприятий | Сроки реализации | Исполнитель |
| 1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья школьников. | | | |
| 1.1. | Осуществление контроля за соблюдением норм СаНПиНа | 2021-2026 г. | Администрация школы, медицинская сестра |
| 1.2. | Разработка и издание методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий на различных уроках, учебных, диагностических, оздоровительных программ. | 2021-2024 г. | Школьное метод.объединение классных руководителей |
| 1.3 | Нормативное обеспечение школы мед.препаратами, формирование мед.аптечек. | 2021-2022 г. | Руководитель школы,  Кл.руководители |
| 1.4 | Обеспечение и организация профилактических прививок. | 2021-2026 г. | Медицинские работники |
| 1.5 | Организация и проведение неспецифических профилактик в период подъема заболеваемости | 2021-2026 г. | Кл. руководители |
| 2. Организация и проведение диагностических мероприятий | | | |
| 2.1. | Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся | 2021 - 2026 г. | Администрация школы, медицинские работники, |
| 2.2. | Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и учителей на основе комплексной оценки | 2021 - 2026 г. | Администрация школы, медицинские работники, |
| 3. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий для обучающихся | | | |
| 3.1. | Обеспечение качественного и рационального питания школьников и педагогов | 2021- 2026 г. | Медработники, работники столовой, директор школы, социальный педагог |
| 3.2. | Проведение уроков физкультуры согласовано учебной программы и планам – графика прохождения учебного материала | 2021-2026 г. | Учитель физической культуры,  Кл.руководители  Спортивный актив школы |
| 3.3. | Осуществление дифференцированного подхода на учебных занятиях к детям, имеющим слабое физическое развитие и отклонение в состоянии здоровья | 2021-2026 г. | Учитель физической культуры |
| 3.4. | Проведение месячника «За здоровый образ жизни» | 2021-2026 г. | Учитель физкультуры,  зам. директора по ВР,  Соц.педагог |
| 4. Формирование системы знаний о здоровьесбережении | | | |
| 4.1. | Различные формы урочной и внеурочной деятельности | 2021-2026 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 | 2021-2026 г. | Заместитель директора по воспитательной работе, учитель физкультуры |
| 5. Работа с родителями обучающихся | | | |
| 5.1. | Различные формы работы с родителями обучающихся | 2021-2026 г. | Администрация школы, 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 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.

VIII. Механизмы реализации программы

|  |  |
| --- | --- |
| Мероприятия | ответственные |
| 1. Проведение заседаний ШМО по планированию оздоровительных мероприятий и дней здоровья. | Зам. директора по ВР  Кл.руководители |
| 2. Организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием. | Администрация школы |
| 3. Совершенствование организации и качества питания, внедрение в практику организации обязательного горячего питания всех учащихся. | Администрация школы |
| 4.Оптимизация расписания уроков и внеурочной деятельности школьников | Зам. директора по ВР |
| 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 | Администрация школы |
| 7. Организация и проведение педагогических и социально – просветительских мероприятий по профилактике асоциального поведения учащихся. | Администрация 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.

X. Перспективный план реализации программы на 2021-2026 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| мероприятие | сроки | ответственные |
| Поддержание санитарно- гигиенического режима в школе ( световой, тепловой, проветривание, состояние мебели, окон). | ежегодно | Администрация школы |
| Эстетическое оформление интерьера класса, школы (информационные стенды, уголки природы, смотр кабинетов). | 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, учитель физической культуры, работник мед.пункта |
| Вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом детей и подростков в свободное время, проведение физкультминуток. | ежегодно | Учителя-предметники, учитель 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, социальный педагог. |
| Организация месячника «За здоровый образ жизни» | ежегодно | Зам. директора по ВР, 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,  Работник мед.пункта |
| Создание условий для занятия спортом детям, состоящих на внутришкольном учете. | ежегодно | Зам. директора по ВР,  социальный педагог |
| Проведение медосмотров. | ежегодно | Администрация школы, работники мед.пункта, ЦРБ |
| Организация полноценного питания в школе. | ежегодно | Администрация школы |