

Рассмотрен на
Педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2022г.

Совет родителей МБОУ СОШ
№ 4 ст. Зольской
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Управляющий Совет
МБОУ СОШ № 4 ст. Зольской
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Совет обучающихся
МБОУСОШ № 4 ст. Зольской
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.



Программа воспитания и формирования здорового образа жизни обучающихся «Наше здоровье в наших руках»

на 2022-2027 годы.

1. Общие положения.

Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего.

Ученые полагают, что многие факторы риска, создающие психоэмоциональное напряжение, обусловлены технократическим развитием нашего государства, когда все внимание уделено развитию техники, а человек остается без необходимой защиты. Факты говорят о том, что в стране наблюдается тенденция физической деградации подрастающего поколения. Подростки в наше время по мышечной силе и выносливости на 10-18% уступают своим сверстникам 60-х годов XX века. Акселерация заменяется деселерацией, отставанием психофизического развития организма от паспортного возраста. Болезненность детей возрастает во всех возрастных группах, а на протяжении обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 3-4 раза. При этом регулярными занятиями спортом охвачено не более 10% молодежи.

Поэтому мы считаем проблему сохранения здоровья, прежде всего социальной, и следовательно, решать ее необходимо на всех слоях общества. Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Ее достижение в современной школе неразрывно связано с применением здоровьесберегающей педагогики, основными приоритетами которой являются: Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.

Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.

Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Для решения задачи формирования здорового образа жизни школьников, администрацией МБОУ СОШ № 4 ст. Зольской было предложено создать комплексную спортивно-оздоровительную программу «Наше здоровье в наших руках», в которой были бы отражены цели, задачи, мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование у них здорового образа жизни, а также средства и механизмы, обеспечивающие их практическую реализацию.

2. Цель программы:

Создание организационно-педагогических условий для пропаганды и формирования здорового образа жизни школьников.

Основные задачи:

1. Обеспечение безопасной и здоровой среды в МБОУ СОШ № 4 ст. Зольской для обеспечения здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
2. Внедрение в учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Воспитание у школьников чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи, осуществляемое в рамках учебной и внеурочной деятельности школьников.
4. Мониторинг уровня здоровья школьников.
5. Расширение взаимодействия школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.
6. Развитие материальной базы и создание условий для занятий физической культурой и спортом.

3. Концепция программы

Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);

культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);

культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями); культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;

формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;

формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;

формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

4. Ожидаемые конечные результаты программы:

повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;

рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.

повышение приоритета здорового образа жизни;

повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;

повышение уровня самостоятельности и активности школьников;

повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении, как здоровья школьников, так и своего здоровья.

5. Функциональное обеспечение реализации программы

1. Функции медицинской службы станицы:

проведение диспансеризации обучающихся школы;

медосмотр обучающихся школы, определение уровня физического здоровья;

выявление обучающихся специальной медицинской группы.

2. Функции администрации:

общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;

общее руководство и контроль за организацией горячего питания обучающихся в школе;

общее руководство по обеспечению правильного режима работы и отдыха обучающихся в школе;

организация и контроль уроков физкультуры;

обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;

разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья обучающихся и ее контроль;

организация работы классных руководителей по программе «Наше здоровье в наших руках» и ее контроль;

организация реализации программы «Наше здоровье в наших руках» через работу

пришкольного оздоровительного лагеря «Колосок» с дневным пребыванием детей

организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;

3. Функции классного руководителя:

организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;

организация и проведение профилактической работы с родителями;

организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;

организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы «Наше здоровье в наших руках».

4. Функции учителя-предметника:

организация физкультминуток для обучающихся, гимнастики для глаз на уроках;
соблюдение техники безопасности на уроках и переменах;
проведение на последнем уроке беседы по ПДД.

5. Функции учителей физкультуры, руководителей спортивных кружков и секций :

организация физкультурных секций для обучающихся;
организация и проведение веселых стартов, легкоатлетических кроссов, лыжных прогулок, соревнований;
организация спортивных праздников «Папа, мама, я – спортивная семья»;
организация и проведение «Дня здоровья»;
участие в районных соревнованиях.

5. Участники программы:

обучающиеся МБОУ СОШ № 4 ст. Зольской
педагогический коллектив школы
родительское сообщество
социум

6.Сроки и этапы реализации программы:

1 этап (2022 – 2023г.) – подготовительный:

1. Знакомство с нормативными документами.
2. Анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам.
3. Изучение теоретической основы проблемы формирования здорового образа жизни школьников.
4. Разработка и выполнение плана профилактических и воспитательных мероприятий по формированию здорового образа жизни школьников (1-11 класс).

2 этап (2023– 2026гг.) – основной:

Внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных.
Систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ.
Выполнение оздоровительных мероприятий.
Мониторинг уровня здоровья школьников.

3 этап (2026 – 2027 гг) – контрольно-обобщающий:

Обобщение педагогического опыта по формированию здорового образа жизни школьников (1-11 класс).
Подведение итогов, выпуск методических рекомендаций.

8. Методы контроля над реализацией программы:

контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью обучающихся в свете формирования здорового образа жизни;
мониторинг состояния здоровья обучающихся и морально-психологического климата в школе;
посещение и взаимопосещение уроков, внеклассных мероприятий;
создание методической копилки опыта работы.

9. Реализация основных направлений программы:

Медицинское направление предполагает:

создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
проведение физкультминуток;
гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния гимназии;
планомерная организация питания учащихся.

Просветительское направление предполагает:

организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;

организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;

пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры).

Психолого-педагогическое направление предполагает:

использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;

обеспечение адаптации на разных этапах обучения;

развитие познавательной и учебной мотивации;

формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;

организация психолого-педагогической и коррекционной помощи обучающимся.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;

привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся;

широкое привлечение обучающихся, родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Диагностическое направление предполагает:

мониторинг общего состояния здоровья, наличие хронических заболеваний;

мониторинг внешкольной занятости дополнительными занятиями;

мониторинга отношения обучающихся к вредным привычкам.

10. Применение разнообразных форм работы:

1. Учет состояния детей:

определение группы здоровья;

учет посещаемости занятий;

контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

2. Физическая и психологическая разгрузка обучающихся:

организация зарядки перед уроками;

организация работы спортивных секций и кружков;

дни здоровья;

физкультминутки для обучающихся;

организация летнего оздоровительного лагеря при школе с дневным пребыванием.

3. Урочная и внеурочная работа:

открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;

открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;

дни Здоровья;

спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол футбол, настольный теннис;

участие в районных спортивных соревнованиях;

спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»

11. План деятельности по реализации программы «Наше здоровье в наших руках».

1 этап (2022– 2023г.) – подготовительный:

Мониторинг состояния здоровья детей (группы здоровья) – сентябрь
 Анкетирование обучающихся 8 - 11 классов по вредным привычкам - ноябрь
 Мониторинг занятости обучающихся во внеурочное время сентябрь, январь
 Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни – по итогам четвертей, года.

2 этап (2023 – 2026гг.) – основной:

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса			
1.	Составление социального паспорта классов и школы	Сентябрь	Соц.педагоги классные руководители
2.	Профосмотры детей в условиях школы	В течение года	медсестра
3.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	В течение года	классные руководители
4.	Контроль состояния здоровья школьников по итогам диспансеризации	Апрель	Педиатр, медсестра
5.	Издание приказов: - об охране жизни и здоровья школьников; - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил техники безопасности, противопожарной безопасности и охраны труда	Сентябрь	Директор
6.	Оформление медицинских карт, листков здоровья в классных журналах. Комплектование на их основе физкультурных групп.	Сентябрь	Медсестра Классные руководители, учитель физкультуры
7.	Поддержание санитарно – гигиенического режима в школе. Организация дежурства.	В течение года	Техперсонал, зав. кабинетами Зам по ВР.
8.	Эстетическое оформление интерьера классов, школы	Постоянно	заведующие кабинетами, техперсонал
9.	Составление рационального расписания уроков, не допускающее перегрузок	Ежегодно сентябрь - январь	Зам. директора по УВР
10.	Смотр кабинетов (аттестация рабочих мест); их соответствие требованиям	Ежегодно	Директор школы, заведующие кабинетами
11.	Организация активного отдыха на переменах (подвижные игры, работа библиотеки)	Постоянно	Педагоги-организаторы библиотекарь
12.	Введение учебных предметов, непосредственно формирующих здоровый образ жизни (ОБЖ, «Окружающий мир»)	С 1.09	Администрация школы
15.	Проведение мероприятий по охране зрения учащихся	Повседневно	Учителя - предметники
2. Контроль за соблюдением санитарно - гигиенического режима в школьном учреждении			
1.	Соблюдение температурного, воздушного и светового режима в школе	Постоянно	Зам. директора по АХЧ, техперсонал
2.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований Сан ПиНа)	В течение года	Зам. директора по УВР

3.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание, освещение, отопление, уборка	постоянно	Зам. директора по АХЧ, ответственный по охране труда
4.	Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в школе	Постоянно	Зам. директора по АХЧ
5.	Содержание в исправности всех средств пожаротушения	Постоянно	Зам. директора по АХЧ
6.	Обеспечение правил хранения спортивного инвентаря	Постоянно	Учитель физкультуры
7.	Организация ремонта учебных кабинетов	Летний период	Зам. директора по АХЧ, зав. кабинетами
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 по ВР, классные руководители.
11.	Проведение учебных пожарных эвакуаций	По графику	Директор, учитель ОБЖ
12.	Приобретение сантехнического оборудования, люминесцентных и электрических ламп	В течение года	Директор, Зам. директора по АХЧ
13.	Составление заявок на приобретение мебели, наглядных пособий, оборудования и ТСО для кабинетов	В течение года	Директор, Зам. директора по АХЧ
14.	Приобретение моющих и чистящих средств	Постоянно	Зам. директора по АХЧ
15.	Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов	Август-сентябрь	Директор школы, Зам. директора по АХЧ
16.	Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям школьной образовательной среды	октябрь-май	учителя начальных классов
17.	Обеспечение требований техники безопасности во время ремонта школы и работы ДЛО	В летний период	директор начальник лагеря,
18.	Разработка плана мероприятий по охране труда и технике безопасности в школе	Сентябрь	Ответственный по ОТ
19.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	постоянно	Зам. директора по ВР, ответственный по питанию
20.	Контроль физического воспитания учеников	По отдельному плану	Администрация школы, учитель физкультуры
21.	Контроль преподавания ОБЖ	По плану	Администрация школы
22.	Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий	Постоянно	Зам.директора по АХЧ, техперсонал
23.	Организация дежурства по школе	Постоянно	Классные руководители, Зам.директора по ВР
3. Мониторинг уровня 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, основной школе; - тест на тревожность	Сентябрь-январь	Педагог-психолог
3.	Организация горячего питания	постоянно	Администрация школы
4.	Оздоровительная программа с детьми в летний период	Июнь	Администрация школы
5.	Витаминотерапия в весенний период	Март-апрель	Ответственный за питание
4. Санитарно - гигиеническое просвещение			
1.	Проведение бесед, классных часов, часов общения	В течение года	Классные руководители
2.	Пропаганда специальной литературы по здоровому образу жизни	В течение года	Библиотекарь, классные руководители
5. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания)			
1.	Результаты тестирования учащихся по выявлению склонностей учащихся к вредным привычкам. Корректировка планов воспитательной работы.	Ежегодно	Зам. директора по ВР, классные руководители, педагог-психолог
2.	Участие в проведении Международного дня борьбы со СПИДом, Международного дня борьбы с курением	1.12 19.11	Зам. директора по ВР, классные руководители, учитель ОБЖ
3.	Тематические классные часы	В течение года	Зам.директора по ВР, классные руководители
4.	Тематические родительские собрания	В теч. года	ЗД по ВР, классные руководители
5.			
6.	Проведение бесед о вреде курения, употребления спиртосодержащей продукции, наркотических и психотропных средств (5 - 9 классы)	По плану зам.директора по ВР	классные руководители, зам. директора по ВР,
7.	Конкурсы, викторины	По плану	Зам. директора по ВР
8.	Участие в Конкурсе творческих работ учащихся 9-11 классов «Мы за здоровый образ жизни!»	По плану района	Зам. директора по ВР
6. Физкультурно–массовая оздоровительная работа			
1.	Анализ занятости учащихся физкультурой и спортом	сентябрь	ЗД по ВР, учитель физкультуры
2.	Школьные программы спортивно – массовой оздоровительной работы	Учебный год	Зам по ВР, классные руководители, учитель физкультуры
3.	Летняя оздоровительная программа	июнь	Начальник оздоровительного лагеря
4.	Организация летней оздоровительной площадки при школе	Июнь	Зам по ВР, Руководитель детской площадки
5.	Озеленение учебных кабинетов и территории школы	Май-сентябрь	Классные руководители, учитель технологии
6.	Проведение акции «Чистый двор» по очистке школьной территории	Май	Классные руководители, учитель технологии

7.	Проведение Дней здоровья	Ежемесячно	Учитель физкультуры, классные руководители, зам. по ВР
8.	Проведение недели правовых знаний и пропаганды здорового образа жизни,	В течение года	ЗД по ВР, классные руководители, учитель ОБЖ
9.	Проведение подвижных школьных перемен	Постоянно	Классные руководители, вожатые
10.	Работа спортивных секций	В течение года	Учителя физкультуры
11.	Организация работы по оздоровлению педагогического коллектива.	Постоянно	Директор школы, председатель ППО
7. Безопасность жизнедеятельности			
1.	Занятия по правилам дорожного движения (выступления сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурсы рисунков)	В течение года	ЗД по ВР, классные руководители
2.	Месячник безопасности (по отдельному плану)	сентябрь	Преподаватель ОБЖ ЗД по ВР
3.	Неделя безопасности (по отдельному плану)	сентябрь	Преподаватель ОБЖ
4.	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках преподавания ОБЖ	По программе	Преподаватель ОБЖ
5.	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности	сентябрь	Директор школы, завучи
6.	Статистика и анализ случаев травматизма в школе	В течение года	Комиссия по профилактике травматизма
7.	Тематические классные часы и часы общения.	По плану кл.рук.	Классные руководители

3 этап (2026 – 2027г.) – контрольно-обобщающий:

Мониторинг влияния состояния здоровья обучающихся

Проведение семинара по обмену опытом использования здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий.

Анализ итогов реализации подпрограммы.

Обобщение опыта результатов работы школы, формирование «банка идей».

Ознакомление родителей с деятельностью школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.

Литература

1. *Бодмаев Ю.Л.* Психологическая коррекция отклоняющегося поведения у школьников. — М., 1997.
2. *Волжская Н.Ю.* О наркотиках с разных сторон (методическое пособие для работы с подростками). - М., 2000.
3. *Дубровина И.В.* Психологическая служба образования. — М., 1997.
4. *Еникеева Д.Д.* Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. — М., 1999.
5. *Сирота Н.А., Ялтонский В.М.* Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди детей и подростков. — М., 2003.
6. Журнал «Классный руководитель» № 5, 2007 год: «Программные обеспечения здоровьесберегающей деятельности школы»;
7. Журнал «Воспитание школьников» № 8, 2007 год: «Профилактическая программа формирования здорового образа жизни в гимназии»;
8. Журнал «Классный руководитель» № 6, 2005 год: «Программа Здоровье»;
9. Журнал «Практика административной работы в школе» № 5, 2007 год: «Основные мероприятия программы «Школа здоровья»;
10. интернет-ресурсы по теме безопасности:
11. <http://www.fskn.gov.ru>
12. сайт Госавтоинспекции (раздел «Детская безопасность») <http://www.gibdd.ru/about/social/children-safety/>;
13. интерактивный ресурс ГИБДД МВД России: <http://deti.gibdd.ru/>.
14. интернет-портал «Добрая Дорога Детства»: <http://www.dddgazeta.ru/>;
15. сайт ФГАОУ ДПО «Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования» (методические рекомендации к Всероссийскому открытому уроку по основам безопасности жизнедеятельности уроку) - <http://www.apkpro.ru/247.html>;
16. сайт Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий «Культура безопасности жизнедеятельности» - <http://www.culture.mchs.gov.ru/>;
17. Спас-экстрим - <http://www.spas-extreme.ru/themes>;