

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»  
СЕЛА НОВОСЫСОЕВКА,  
ЯКОВЛЕВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН**

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №1  
с. Новосысоевка  
Смелая Н.Ю.  
«02» сентября 2022



**ПРОГРАММА  
ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ  
НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
(5-9 КЛАСС)**

## Пояснительная записка

### Общие положения.

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим современная школа должна формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому школьнику возможности для выявления и развития способностей при необходимом уровне охраны и укрепления здоровья.

На современном этапе развития образования необходима стабилизация и улучшение работы по оздоровлению детей, нужен комплексный системный подход к данной проблеме.

Проблема сохранения и развития здоровья в последнее время приобрела статус приоритетного направления. Идея здоровьесбережения учащихся в образовании – красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни (далее – Программа) в соответствии с определением ФГОС – комплексная программа формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени основного общего образования являются:

- ✓ Конституция РФ от 12.12.1998 г;
- ✓ Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования обучающихся с ОВЗ;
- ✓ СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» (Приказ Минздрава от 29.12.2010г с изменениями от 24.11.2015 г.);
- ✓ СанПиН 2.4.2.3286-15 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

- ✓ СанПиН 2.4.3259-15 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Программа построена *на основе общенациональных ценностей российского общества*, таких, как гражданственность, здоровье, безопасность человека и государства.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни *сформирована с учётом факторов*, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- ✓ неблагоприятные экологические, социальные и экономические условия;
- ✓ факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- ✓ чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом.

Наиболее эффективным путём формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является направляемая и организуемая взрослыми самостоятельная работа школьников, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в школе, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и школе.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей экологически безопасной, здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, организации рационального питания.

Одним из компонентов формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является просветительская работа с их родителями (законными представителями), привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы школы по охране здоровья обучающихся.

Разработка Программы, а также организация всей работы по её реализации строится на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

**Основная цель** настоящей Программы – сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения Образовательной программы.

С целью воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни учащиеся:

- ✓ получают представления о здоровье, здоровом образе жизни, природных возможностях человеческого организма, их обусловленности экологическим качеством окружающей среды, о неразрывной связи экологической культуры человека и его здоровья (в ходе бесед, просмотра учебных фильмов, игровых и тренинговых программ, уроков и внеурочной деятельности);
- ✓ участвуют в пропаганде экологически сообразного здорового образа жизни — проводят беседы, тематические игры, театрализованные представления для младших школьников, сверстников, населения;
- ✓ участвуют в проведении школьных спартакиад, эстафет, походов по родному краю. Ведут краеведческую, поисковую, экологическую работу;
- ✓ составляют правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учёбы и отдыха с учётом экологических факторов окружающей среды;
- ✓ учатся оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- ✓ получают представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека (в рамках бесед с педагогами, школьным психологом, медицинским работником, родителями(законными представителями));
- ✓ приобретают навык противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных для здоровья привычек, зависимости от ПАВ (научиться говорить «нет») (в ходе дискуссий, тренингов, ролевых игр, обсуждения видеосюжетов и др.);
- ✓ разрабатывают и реализуют учебно-исследовательские и просветительские проекты по направлениям: физическая культура, валеология и др.

**Задачи Программы:** формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

- 1) сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- 2) дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная

активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;

- 3) научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- 4) сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- 5) сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- 6) обучить безопасному поведению в окружающей среде и элементарным навыкам поведения в экстремальных ситуациях;
- 7) сформировать навыки позитивного общения;
- 8) научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- 9) сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- 10) обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- 11) сформировать у детей потребность предвидеть возможные жизненные экстремальные ситуации, выработать навык правильного их анализа и адекватного поведения, то есть грамотные действия в тех условиях, которые могут сегодня встретиться на жизненном пути;
- 12) сформировать у детей устойчивые привычки дисциплинированного, осторожного поведения на улицах, дорогах, в быту, навыки самоконтроля, самоорганизации в определённых жизненных ситуациях;
- 13) проводить пропаганду физической культуры, спорта, туризма в семье.

### **Принципы, которые легли в основу создания программы:**

1. Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей школьников предусматривает поддержку всех учащихся с использованием разного по трудности и объёму предметного содержания, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым учеником.
2. Учет возрастных особенностей обучающихся.
3. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.
4. Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок — субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

5. Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия по материализованной программе к речевому и умственному выполнению действий, переход от поэтапных действий к автоматизированным.
6. Рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания.
7. Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения переутомления детей.

### **Программа включает управленческие мероприятия:**

- информационно-аналитические;
- мотивационно-целевые;
- планово-прогностические;
- организационно-исполнительские;
- контрольно-диагностические;
- регулятивно-коррекционные.

### ***Управление по сохранению развития и здоровья в учебно-воспитательном процессе предусматривает:***

- осмысление направлений деятельности всеми субъектами образовательного процесса;
- поэтапный анализ реализации направлений деятельности, создание организационных условий для реализации мер.

### **Целостность системы формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся включает:**

- системность деятельности по вопросам здоровьесбережения (отражены в основной образовательной программе образовательного учреждения, уставе и локальных актах образовательного учреждения направлений деятельности, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, безопасный образ жизни обучающихся);
- взаимодействие образовательного учреждения с органами исполнительной власти, правоохранительными органами, научными учреждениями, учреждениями дополнительного образования детей, культуры, физической культуры и спорта, здравоохранения и другими заинтересованными организациями по вопросам охраны и укрепления здоровья, безопасного образа жизни обучающихся;
- преемственность и непрерывность обучения здоровому и безопасному образу жизни (здоровью) на различных ступенях, уровнях образования;
- комплексный подход в оказании психолого-педагогической, медико- социальной поддержки различных групп обучающихся;

- непрерывность отслеживания сформированности здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

**Участники Программы:**

- обучающиеся;
- классные руководители;
- учителя-предметники (преподаватель ОБЖ, учителя биологии, физической культуры и др);
- другие специалисты (педагог-психолог, логопед, социальный педагог);
- родители (законные представители).

**Сроки реализации программы:** 2022-2024 гг.

**Ожидаемые результаты:**

- ✓ повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- ✓ осознанное отношение детей, их родителей и педагогов к своему здоровью как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- ✓ соблюдение оптимального режима учебного труда и активного отдыха детей.

**Главные результаты:**

- Сохранение и развитие здоровья учащихся.
- Снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями, заболеваниями позвоночника и глаз.
- Социальная адаптация.

**Этапы организации работы школы по реализации Программы**

Работа школы по реализации Программы будет проходить в три этапа.

*Первый этап* –подготовительный.

Анализ состояния и планирование работы школы по данному направлению, в том числе по:

- ✓ организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек;
- ✓ организации проводимой и необходимой для реализации Программы просветительской работы школы с обучающимися и родителями (законными представителями);
- ✓ выделению приоритетов в работе школы с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся на второй ступени образования.

*Второй этап* – основной.

Организация просветительской, учебно-воспитательной и методической работы школы по данному направлению.

1. Просветительская, учебно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, включает:

- ✓ внедрение в систему работы школы дополнительных образовательных курсов, которые направлены на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни и могут реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс;
- ✓ лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, профилактике вредных привычек;
- ✓ проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных пропаганду здорового образа жизни;
- ✓ работа центра «Здоровый образ жизни».

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников школы и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- ✓ проведение соответствующих лекций, консультаций, семинаров, круглых столов, родительских собраний, педагогических советов по данной проблеме;
- ✓ приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- ✓ привлечение педагогов, медицинских работников и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

*Третий этап*- заключительный.

Сбор и анализ результатов выполнения программы.

Коррекция деятельности.



## 1. Содержание программы.

Системная работа на ступени основного общего образования по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни может быть организована по следующим направлениям (шесть взаимосвязанных разделов):



<b>Планируемые результаты</b>					
Соответствие состояния и содержания классной комнаты санитарными гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.	Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятий в кружках и спортивных секциях) обучающихся на всех этапах обучения. Обучающиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на	Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья; рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно – двигательного характера. Обучающиеся имеют первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и отдыха.	Эффективное внедрение в систему работы программы, направленной на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс.	Эффективная совместная работа педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.	Эффективная работа по выявлению Имеющихся отклонений в реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

	здоровье человека. У обучающихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.				
--	--	--	--	--	--

Каждый раздел программы отражает конкретное направление воспитательной работы.

### **Раздел 1.**

#### **Здоровьесберегающая инфраструктура**

##### **Цель раздела:**

Совершенствование здоровьесберегающей инфраструктуры как объективного условия для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

##### **Задачи раздела программы**

Совершенствование организационных (материально-технических, санитарно-гигиенических и других) условий для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

##### ***Безопасная инфраструктура школы*** включает:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений школы экологическим требованиям, санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
- организацию качественного горячего питания обучающихся, в том числе горячих завтраков;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадки необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие помещений для медицинского персонала;
- наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (социальный педагог, логопед, дефектолог, учителя физической культуры, психолог, медицинский работник).

В школе создана материально-техническая база, обеспечивающая оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся:

– В школе работают оснащенный спортивный зал, имеется спортивная площадка со специальным покрытием, оборудованные необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём, раздевалки.

Таким образом, в школе созданы условия для проведения уроков физкультуры, для реализации спортивных и физкультурных программ во внеурочное время.

– В школе работает два медицинских кабинета (процедурный и смотровой), оснащенных в соответствии с требованиями СанПиН, кабинеты оснащены дополнительным оборудованием для повышения качества и эффективности медицинской помощи и профилактического осмотра.

Медицинское обслуживание в образовательном учреждении осуществляется работником, закрепленным за школой, находящимся в штате РБ. Школа обеспечивает условия для работы данного специалиста. На базе школы медицинский работник участвует в проведении летней оздоровительной компании. Медицинский работник осуществляет проведение профилактических прививок, плановые медосмотры учащихся проводятся специалистами РБ. Уровень здоровья школьников определяется по итогам возрастных медицинских осмотров.

Отслеживание состояния здоровья ведут классные руководители, медицинский работник, администрация школы. В основе педагогического воздействия лежит воспитание у школьников бережного отношения к своему здоровью, привитие навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.

Иммунопрофилактика обучающихся, регламентированная Национальным календарем прививок, проводится на базе школы. Все прививки проводятся бесплатно и только с письменного согласия родителей (законных представителей). Данные мероприятия проводятся достаточно эффективно.

– В школе работает столовая, позволяющая организовывать горячие завтраки и обеды в урочное время.

Сегодня школьное питание является одним из приоритетов в решении проблем охраны здоровья детей на государственном уровне.

Горячим питанием охвачено более 60 % учащихся школы. Система организации питания в школе ставит перед собой следующие задачи:

- обеспечить всем учащимся полноценное горячее питание;
- следить за калорийностью и сбалансированностью питания;
- прививать учащимся навыки здорового образа жизни;
- формировать культуру питания и навыки самообслуживания.

Для организации питания имеется столовая на 100 мест. Утвержден график работы столовой.

Соблюдение норм хранения продуктов и калорийности питания ежедневно контролируется.

Мытье посуды производится с соблюдением санитарно-гигиенических норм, с использованием средств дезинфекции.

Рацион соответствует возрастным потребностям школьников в пищевых веществах и энергии.

Организован питьевой режим.

#### Учебные кабинеты.

Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает квалифицированный состав специалистов:

- администрация школы;
- социальный педагог и психолог;
- учитель-логопед;
- учителя физической культуры;
- медицинский работник;
- учителя школы.

Ответственность и контроль за реализацию этого направления возлагаются на администрацию школы.

## **Раздел 2.**

### **Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся**

#### **Цель раздела:**

Совершенствование организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся как педагогическое условие для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

#### **Задачи раздела программы**

Создание педагогических условий для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников путем снижения чрезмерного функционального напряжения и утомления, создания условий для снятия перегрузки.

***Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся***, направленная на повышение эффективности учебного процесса, при чередовании обучения и отдыха включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеурочной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) обучающихся на всех этапах обучения;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;

- индивидуализацию обучения, учёт индивидуальных особенностей развития обучающихся: темпа развития и темпа деятельности, обучение по индивидуальным образовательным траекториям;
- ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем под строгим контролем медицинского работника.

Организация образовательного процесса строится с учетом *гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеурочной нагрузки* (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях). Расписание уроков составлено на основе учебного плана, утвержденного директором школы, требованиями СанПиН, с учетом баллов ежедневной и недельной нагрузки обучающихся, исходя из имеющихся возможностей школы.

Максимальное количество часов в неделю выдержано.

Педагоги используют приём самооценки достижений учащихся на разных этапах обучения: в результате работы на конкретном уроке, в результате изучения темы или раздела, в результате обучения в том или ином классе. Система заданий направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий. Содержание учебников имеет культурологический, этический и личностно ориентированный характер и обеспечивает возможность понимания школьниками основных правил поведения в обществе на основе традиционных духовных идеалов и нравственных норм. Достижению указанных личностных результатов способствует тесная связь изучаемого материала с повседневной жизнью ребенка, с реальными проблемами окружающего мира, материал о правах ребенка, о государственных и семейных праздниках и знаменательных датах. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребенка в природном и социальном окружении.

В школе строго соблюдаются все *требования к использованию технических средств обучения*, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств. В школе есть 1 компьютерный класс, оборудованный в соответствии с требованиями СанПиНа. Режим работы использования компьютерной техники и ТСО на уроках строго регламентирован.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности *индивидуальные особенности развития учащихся*: темпа развития и темп деятельности. В используемой в школе системе учебников учтены психологические и возрастные особенности школьников, различные учебные возможности детей.

Наиболее эффективный путь формирования культуры, ценности здоровья, здорового образа жизни — самостоятельная работа обучающихся, направляемая и организуемая взрослыми: учителями, воспитателями, психологами, взрослыми в семье. Самостоятельная работа способствует активной и успешной социализации школьника, развивает способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Виды учебной деятельности, используемые в урочной и внеурочной деятельности: ролевые игры, проблемно-ценностное и досуговое общение, проектная деятельность, социально-творческая и общественно полезная практика.

Формы учебной деятельности, используемые при реализации программы: исследовательская работа во время прогулок, в музее, деятельность классной или школьной газеты по проблемам здоровья, мини-проекты, ролевые ситуационные игры, практикум-тренинг, спортивные игры, дни здоровья.

Эффективность реализации этого направления зависит от деятельности каждого педагога.

### **Раздел 3.**

#### **Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы обучающихся**

##### **Цель раздела:**

Создание педагогических условий для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы обучающихся.

##### **Задачи раздела программы**

Совершенствование организации физкультурно-оздоровительной работы обучающихся, включая обеспечение рациональной организации режима обучающихся, нормального физического развития, повышения адаптивных возможностей организма как педагогическое условие для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

*Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы*, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима, нормального физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья;
- рациональную организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени основного общего образования;
- организацию занятий по лечебной физкультуре;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация этого направления зависит от администрации школы, учителей физической культуры, медицинских работников, психологов, а также всех педагогов.

### **Раздел 4.**

#### **Реализация дополнительных образовательных программ**

### **Цель раздела:**

Создание педагогических условий для эффективной реализации дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

### **Задачи раздела программы:**

Оптимизация внедрения в систему работы образовательного учреждения дополнительных образовательных программ (образовательных модулей, компонентов), направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни как ресурс для совершенствования здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

*Реализация дополнительных образовательных программ* предусматривает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс («Разговор о правильном питании», «Изучаем ПДД» и др.);
- проведение дней экологической культуры и здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;

Раздел предусматривает разные формы организации занятий:

- интеграцию в базовые образовательные дисциплины;
- проведение часов здоровья и безопасности;
- факультативные занятия;
- проведение классных часов;
- занятия в кружках и секциях;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
- организацию дней здоровья.

Реализация этого направления зависит от администрации школы, учителей физической культуры, медицинского работника, а также всех педагогов.

## **Раздел 5.**

### **Просветительская работа с родителями (законными представителями)**

#### **Цель раздела:**

Создание педагогических условий для построения и реализации эффективной системы просветительской работы с родителями (законными представителями).

#### **Задачи раздела программы:**

Построение и реализация эффективной системы просветительской работы с родителями (законными представителями) как педагогическое условие совершенствования системы охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников

*Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:*

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье детей, и т.п.;

- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней экологической культуры и здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

Реализация этого направления зависит от классных, родителей, а также всех учителей физической культуры.

## **Раздел 6.**

### **Управление реализацией программы формирования здорового и безопасного образа жизни.**

#### **Цель:**

Выявление имеющихся отклонений в реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задача раздела программы:** контроль реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение качества учебно-воспитательного процесса, взаимодействия с родителями, педагогами.

Управление реализацией программы формирования здорового и безопасного образа жизни включает следующие компоненты:

- I. Изучение и контроль за реализацией программы в учебно - воспитательном процессе, что включает в себя:
  1. Утверждение планов работы в рамках программы;
  2. Создание материально-технической базы для реализации программы.  
Обеспечение специалистов нормативно-правовой методической литературой;
  3. Контроль за эффективностью использования оборудованных площадок, залов в целях сохранения здоровья обучающихся;
  4. Контроль за режимом работы специалистов;
  5. Организация проведение семинаров в рамках программы формирования здорового и безопасного образа жизни;
  6. Контроль за соблюдением санитарно- гигиенических норм в обеспечении образовательного процесса;
  7. Проверка соответствия нормам и утверждение расписания школьных занятий;
  8. Контроль за качеством горячего питания обучающихся;
  9. Контроль за повышением квалификации специалистов.
- II. Изучение и контроль взаимодействия с родителями:
  1. Информирование родителей о направлениях работы в рамках программы (родительские собрания, сайт школы);



2. Знакомство с нормативно-правовой базой;
3. Совместное родительское собрание с администрацией школы по проблеме здоровьесбережения;
4. Контроль за проведением классных родительских собраний, консультаций.

### III. Управление повышением профессионального мастерства:

1. Заседание методического совета о согласовании программы;
2. Теоретический семинар «Реорганизация учебно-воспитательного процесса при проведении урока с позиций здоровьесбережения»;
3. Семинар-практикум «Внедрение новых технологий и активных форм обучения как средства повышения качества обучения»;
4. Педагогический консилиум «Проблемы школьной дезадаптации»;
5. Педагогический совет «Психологическая атмосфера на уроке».
6. Заседание МО классных руководителей «Классный час как одна из ведущих форм деятельности классного руководителя по формированию здорового образа жизни».

### IV. Диагностика эффективности реализации программы:

1. Сформированность физического потенциала:
  - ✓ состояние здоровья обучающихся по итогам углубленного медицинского осмотра;
  - ✓ развитость физических качеств (уровень обученности по физической культуре).
2. Сформированность нравственного потенциала личности выпускника:
  - ✓ осознание значимости ЗОЖ в сохранении здоровья (по итогам анкетирования).
3. Удовлетворенность обучающихся школьной жизнью:
  - ✓ уровень удовлетворенности обучающихся школьной жизнью;
  - ✓ уровни эмоционально – психологического климата в классных коллективах.
4. Осмысление учащимися содержания проведенных мероприятий по здоровьесбережению;
  - ✓ уровень осмысления учащимися содержания проведенных мероприятий (на основе анкетирования).

Реализация этого направления зависит от администрации школы.

### **Критерии и показатели эффективности деятельности школы**

- Важнейшим показателем эффективности реализации Программы является:
- высокая рейтинговая оценка деятельности школы по данному направлению в муниципальной или региональной системе образования;
  - отсутствие нареканий к качеству работы школы со стороны органов контроля и надзора, органов управления образованием, родителей (законных

представителей) и обучающихся, что является показателем высокого уровня деятельности управленческого звена школы;

- повышение уровня культуры межличностного общения обучающихся и уровня эмпатии друг к другу;
- снижение уровня социальной напряжённости в детской и подростковой среде;
- автоматизм навыков личной гигиены;
- результаты экспресс-диагностики показателей здоровья школьников;
- положительные результаты анализа анкет по исследованию жизнедеятельности школьников, анкет для родителей (законных представителей).

В целях получения объективных данных о результатах реализации Программы и необходимости её коррекции проводится систематический мониторинг реализации Программы, который включает в себя:

- аналитические данные об уровне представлений обучающихся о своём здоровье, правильном питании, влиянии психотропных веществ на здоровье человека, правилах поведения в школе и вне школы, в том числе на транспорте;
- отслеживание динамики показателей здоровья обучающихся: общего показателя здоровья, показателей заболеваемости органов зрения и опорно-двигательного аппарата;
- отслеживание динамики травматизма в образовательном учреждении, в том числе дорожно-транспортного травматизма;
- отслеживание динамики показателей количества пропусков занятий по болезни;
- включение в доступный широкой общественности ежегодный отчёт школы обобщённых данных о сформированности у обучающихся представлений о культуре здорового и безопасного образа жизни.

**Примерное содержание**  
**работы в средних классах по формированию культуры**  
**здорового и безопасного образа жизни**

***Учёба (урочная деятельность)***

1. На уроках русского языка и литературы учащиеся продолжают отрабатывать правила культуры чтения и письма, закрепляются гигиенические умения и навыки чтения и письма (правильная осанка, положение книги, тетради и т.д.)

2. На уроках биологии даётся наиболее систематизированное представление о сохранении здоровья на основе знаний анатомии, физиологии и психологии.

3. На уроках физической культуры учащиеся получают сведения о значении для здоровья тех или иных физических упражнений, о двигательном режиме.

4. На уроках ОБЖ учащиеся знакомятся с основными правилами поведения в различных ситуациях, в т.ч. чрезвычайных.

4. На уроках технологии, химии, физике, биологии учащиеся знакомятся с правилами безопасности на учебных занятиях.

Получение опыта укрепления и сбережения здоровья в процессе учебной работы:

- осмысленное чередование умственной и физической активности в процессе учёбы;
- регулярность безопасных физических упражнений, игр на уроках физкультуры, на переменах и т.п.
- образовательные технологии, построенные на личностно ориентированных подходах, партнёрстве ученика и учителя,
- обучение в психологически комфортной, не агрессивной, не стрессовой среде.

***После уроков (внеурочная деятельность)***

Знакомство с правилами здорового образа жизни, укрепления здоровья, взаимосвязи здоровья физического, психического и здоровья общества, семьи в ходе различных добрых дел (мероприятий):

- спортивные праздники, подвижные игры (в т.ч. с родителями);
- занятия в спортивных секциях;
- туристические походы (развитие выносливости, интерес к физической активности);
- классные часы, беседы;

- экскурсии, видеопутешествия по знакомству с людьми, их образом жизни, укрепляющим или губящим здоровье;
- встречи-беседы с интересными людьми, ведущими активный образ жизни, с представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью, со спортсменами–любителями и профессионалами.

### ***Общественные задачи (внешкольная деятельность)***

Опыт ограждения своего здоровья и здоровья близких людей от вредных факторов окружающей среды:

- соблюдение правил личной гигиены, чистоты тела и одежды, корректная помощь в этом младшим, нуждающимся в помощи;
- составление и следование здоровьесберегающему режиму дня – учёбы, труда и отдыха;
- организация коллективных действий (семейных праздников, дружеских игр) на свежем воздухе, на природе;
- отказ от вредящих здоровью продуктов питания, стремление следовать экологически безопасным правилам в питании, ознакомление с ними своих близких;
- противодействие (в пределах своих возможностей) курению в общественных местах, пьянству, наркомании.

## Модель здоровья школьника

<i>I.Здоровье физическое</i>	<i>II.Здоровье социальное</i>	<i>III.Здоровье психическое</i>
Совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.	Моральное самообеспечение, адекватная оценка своего «Я», самоопределение.	Высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя моральная сила, побуждающая к действию.

I. Основы культуры здоровья (здоровьесберегающие компетентности) – устойчивая потребность в ЗОЖ:

- умение применять средства оздоровления;
- поддержка собственного физического уровня;
- овладение различными видами двигательной активности;
- сформированность культуры питания.

II. Коммуникативные компетентности – умение выстраивать позитивное межличностное общение:

- умение решать конфликты ненасильственным путем;
- адекватное поведение в стрессовых ситуациях;
- сформированность нравственных норм.

III. Интеллектуальные компетентности – оптимальное использование медиатехнологий без ущерба для здоровья:

- владение приемами научной организации учебной (интеллектуальной) деятельности;
- знания о навыках профилактики и сохранения здоровья;
- знание о приоритете здоровья в системе жизненных ценностей.

### Тематика родительского всеобуча

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Время проведения</b>
1	«В семье пятиклассник».	Педагог-психолог	Сентябрь
2	«Подросток. Своеобразие возраста. Особенности общения». Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних.	Педагог-психолог	Декабрь
3	Пагубное влияние вредных привычек.	Классные руководители	Февраль
4	Правильное питание – залог здоровья.	Зам.директора по ВР	Апрель

**Использование учителями школы критериев здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика:**

<i>Критерии здоровьесбережения</i>	<i>Характеристика</i>
Обстановка и гигиенические условия в классе.	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители.
Количество видов учебной деятельности.	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности.	7-10 минут.
Количество видов преподавания.	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, фронтальная, индивидуальная и др.
Чередование видов преподавания.	Смена видов учебной деятельности и видов преподавания.
Наличие и место методов, способствующих активизации учащихся	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки).
Место и длительность применения ТСО.	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения.
Поза учащегося, чередование позы.	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы.
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления.	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.

<p>Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке.</p>	<p>Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.</p>
<p>Психологический климат на уроке.</p>	<p>Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие).</p>
<p>Эмоциональные разрядки на уроке.</p>	<p>Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие.</p>
<p>Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности.</p>	<p>Момент наступления утомления и снижения учебной активности.</p>