

Здоровье, столь мало уважаемое в юных летах, делается в летах зрелости истинным благом…

*Н.М. Карамзин*

# Пояснительная записка Концептуальные основы Программы

В соответствии с требованиями ФГОС начального, основного, среднего общего образования формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является приоритетом деятельности образовательного учреждения, поэтому более продуктивным является представление этого направления в формате специальной программы. Этот подход эффективен с управленческой и психолого-педагогической точки зрения и обеспечивает преемственность программ.

Предлагаемый документ представляет собой комплексную программу формирования знаний, ценностных установок, личностных ориентиров и норм поведения подростков, реализация который позволит сохранить и укрепить физическое, психологическое здоровье учащихся 1-11 классов. А состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем эффективности государства, благополучия общества, условием выполнения педагогическим коллективом основной образовательной программы основного общего образования.

Предлагаемая Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся классов разработана с учетом комплекса факторов, определяющих состояние здоровья подростков, включая:

* неблагоприятные социальны - экономические, экологические, демографические условия;
* факторы риска, связанные с перегрузкой учащихся в общеобразовательных учреждениях, что приводит к ослаблению здоровья школьников
* отсутствие в нашей стране культуры здоровья, отсутствие традиций воспроизводства безопасного образа жизни;
* несформированность у многих школьников понимания сущности здорового образа жизни, позитивного отношения к здоровью, здоровому образу жизни.

В результате названных факторов каждый пятый школьник в нашей стране имеет хронические заболевания, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения в состоянии здоровья.

**Цель программы** - создание педагогических условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся школы; формирования, укрепления и сохранения здоровья подростков на основе укрепления материально-технической базы образовательного учреждения и рациональной организации образовательного процесса в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами.

Речь идет о создании условий для формирования психологически, физически, духовно и социально здоровой личности подростка, владеющего умениями, навыками сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья окружающих.

# Задачи программы

* формирование, развитие у школьников знаний о психологических, физических

особенностях организма; основах здорового образа жизни; позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций;

* сформировать, развить представление о негативных факторах риска здоровью подростков (инфекционные заболевания, переутомление и др.); о существовании и причинах возникновения зависимости от табака, курения, наркотиков, других психоактивных веществ, их негативном влиянии на здоровье;
* формирование, развитие знаний об основных компонентах культуры здоровья, здорового образа жизни;
* формирование, развитие у школьников ценностного отношения, мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
* формирование, развитие знаний о полноценном (здоровом) питании, его режиме, полезности продуктов питания;
* формирование, развитие знаний о рациональной организации режима дня, включая продолжительность учебной деятельности и отдыха, необходимость двигательной активности, полезность занятий физической культурой, спортом;
* развитие у подростков навыков эмоциональной разгрузки;
* профилактика вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя и наркотических веществ).

Данная программа формирования культуры здоровья и безопасного образа жизни учащихся основной школы разработана на основе «Конвенции о правах ребенка», Конституции РФ, Закона РФ «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Типового положения об общеобразовательном учреждении», Устава образовательного учреждения, СанПиНов и других документов.

Теоретико-методологической основой программы являются следующие теоретические положения, понятия, принципы:

* + Определение ***понятия здоровья*** не только как отсутствие заболеваний и дефектов, но состояние полного физического, душевного и социального благополучия (определение экспертов Всемирной организации здравоохранения). Здоровье – это ресурс преодоления неблагоприятных воздействий окружающей среды (природной, социальной), адаптации к изменяющимся условиям и сил для изменения этих условий в желательном для себя направлении. Состояние полного здоровья – это сочетание оптимальных адаптационных возможностей и высокого функционального резерва организма.
  + ***Принцип природосообразности*** (А.Я. Коменский), согласно которому построение образовательного процесса должно осуществляться на основе знания природы ребенка, в современном понимании – на основе закономерностей развития ребенка.
  + ***Принцип культуросообразности***, согласно которому здоровье рассматривается не только как природный феномен, но и как явление культуры.
  + ***Принцип комплексного, междисциплинарного подхода***, который заключается в единстве действий педагогов, школьного психолога, врачей в рамках укрепления и сохранения здоровья школьников.
  + ***Стратегия здоровьесберегающей педагогики***, в соответствии с которой значимой целью педагогического коллектива является формирование в образовательном учреждении здоровьесберегающего образовательного пространства. Сущность которого – исключение или минимизация вредных для учащихся воздействий образовательного процесса и постепенное наращивание условий, способствующих построению здоровьесберегающего, здоровьеукрепляющего образовательного пространства школы.
  + ***Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям школьников определенного возраста***, в соответствии с которым объем учебной нагрузки и уровень сложности изучаемого материала должны соответствовать индивидуальным возможностям учащихся.

**Сроки реализации программы*:*** программа реализуется в один этап 2019-24 год***.***

# Содержание программы.

Основное содержание программы формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. 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.

# Содержание организаторской деятельности:

* благоустройство и специальное оборудование школьной территории (гигиенически рациональное зонирование и озеленение школьного участка);
* защита территории школьного участка и школьного здания от попадания экологически вредных отходов, загрязняющих веществ, бытового мусора;
* создание на школьном участке и в здании школы всех требуемых зон активного и пассивного (тихого) отдыха;
* регулярная проверка соответствия состояния и содержания школьного здания, помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся; требованиям внешней безопасности и несанкционированного проникновения в школьное здание посторонних лиц;
* наличие в школьном здании физкультурно-оздоровительного (физкультурного) зала, отвечающего санитарно-гигиеническим требованиям, наличие спортивной площадки, других помещений, предназначенных для активного занятия школьников физической культурой;
* использование бассейна ФОКа города Галича на договорных условиях;
* материально-техническое оснащение школы игровым и спортивным оборудованием (в спортивном зале, в других, предназначенных для этого помещениях школы), отвечающего требованиям обеспечения безопасности;
* комплектация образовательного учреждения учебной мебелью, соответствующей требованиям;
* обеспечение учебных помещений системой кондиционирования, которая позволяет выдерживать необходимые параметры температуры и влажности воздуха);
* обеспечение необходимого освещения в соответствии с гигиеническими требованиями;
* наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для приготовления пищи;
* организация работы школьной столовой в соответствии с требованиями и нормативами;
* эстетическое оформление образовательного пространства;
* обеспеченность кадрами квалифицированных специалистов (по нормативам в расчете на количество обучающихся), обеспечивающих оздоровительную работу в школе (учителя физической культуры, логопеды, психологи, медицинские работники);
* сотрудничество школы с местными муниципальными и общественными организациями, представителями общественности, заинтересованными лицами по сохранению здоровья школьников;
* организация управления и контроля за реализацией названных выше мер, уточнение обязанностей среди представителей администрации образовательного учреждения.

# 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.

# Содержание организаторской деятельности:

* соблюдение гигиенических норм и требований к организации, объему учебной и внеучебной нагрузки;
* чередование труда и отдыха школьников;
* использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся;
* введение педагогических инноваций только при условии гарантии их безопасности для психологического и физического здоровья школьников, что обеспечивается соответствующими экспертными процедурами;
* индивидуализация обучения, учет индивидуальных особенностей развития школьника;
* введение систематической работы со школьниками с ослабленным здоровьем, с ограниченными возможностями под строгим контролем медицинских работников.

# Раздел 3.

**Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы обучающихся Цель раздела:**

Создание педагогических условий для эффективной организация 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.

# Содержание педагогической, организаторской деятельности:

* поиск эффективных форм и методов здоровьесберагающей деятельности для всех обучающимися с учетом их состояния здоровья (уроки физической культуры с дифференцированным уровнем физической нагрузки, занятия в секциях и др.);
* организация физкультминуток на уроках;
* организация работы объединений ОФП;
* регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (соревнований, дней здоровья, походов и др.).
* формирование, развитие мотивации школьников к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;
* формирование у школьников понимания факторов окружающей природно-социальной среды, негативно влияющих на здоровье человека; способах их компенсации, избегания, преодоления.

# 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.

# Содержание педагогической, организаторской деятельности:

* поиск, отбор на основе экспертизы перспективных педагогических средств (дополнительных образовательных программ, образовательных модулей, компонентов), направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
* определение педагогических условий для внедрения дополнительных образовательных программ, образовательных модулей, компонентов в систему работы образовательного учреждения, в содержание урочной, внеурочной деятельности, в систему дополнительного образования;
* проведение конкурсов, праздников по тематике охраны здоровья;
* создания общественного совета по охране здоровья школьников;
* разработка и реализация плана работы, направленного на формирование ценностей здоровья, здорового образа жизни.

# Раздел 5.

**Просветительская работа с родителями (законными представителями) Цель раздела:**

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

# Задачи раздела программы

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

# Содержание педагогической, организаторской деятельности:

* организация лектория для родителей (законных представителей) по вопросам охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников;
* приобретение и распространение среди родителей (законных представителей) необходимой литературы по вопросам охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников;
* организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению профилактических мероприятий в области охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

# Технология реализации программы

В результате реализации настоящей программы у учащихся школы должны быть сформированы следующие ценности, знания, умения, психологические установки, компетенции:

* понимание ценности здоровья как ресурса жизнедеятельности;
* компетентность в вопросах охраны здоровья, формирования культуры здорового образа жизни;
* понимание взаимной связи здоровья, экологического качества окружающей среды и экологической культуры человека;

-осознание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека:

1. физического (сила, ловкость, выносливость);
2. физиологического (работоспособность, устойчивость к заболеваниям);
3. психического (умственная работоспособность, эмоциональное благополучие);
4. социально-психологического (способность справиться со стрессом, качество отношений с окружающими людьми);
5. репродуктивное (забота о своем здоровье как будущего родителя);
6. духовного (иерархия ценностей); их зависимости от экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни человека;

* установка, мотивация к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;
* понимание факторов окружающей природно-социальной среды, которые негативно влияют здоровье человека; знания способов их компенсации, избегания, преодоления;
* способность прогнозировать последствия деятельности человека в природе, оценивать влияние природных и антропогенных факторов риска на здоровье человека;
* знание основ законодательства в области защиты здоровья и экологического качества окружающей среды и выполнение его требований;
* устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом;
* опыт участия в физкультурно-оздоровительных, санитарно-гигиенических мероприятиях, экологическом туризме;
* негативное отношения к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ);
* отрицательное отношение к лицам и организациям, пропагандирующим курение и пьянство, распространяющим наркотики и другие ПАВ.

# При реализации программы школьники должны усвоить следующие теоретические и практические понятия:

* культура здорового и безопасного образа жизни;
* представления о здоровье и здоровом образе жизни;
* единство и взаимовлияние различных видов здоровья человека (духовного, физического, физиологического, психического и др.), их зависимость от экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни человека;
* факторы окружающей природно-социальной среды, позитивно и негативно влияющие на здоровье человека, преодоление влияния негативных факторов;
* последствия деятельности человека в природе, влияния природных и антропогенных факторов на здоровье человека;
* основы законодательства в области защиты здоровья и экологического качества окружающей среды;
* правила личной и общественной гигиены и санитарии;
* негативное влияние курения, употребления алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ) на здоровье человека

# При реализации программы у школьников должны быть сформированы следующие ценностные установки:

* осознанное отношение к собственному здоровью,
* личные убеждения, качества и привычки, способствующие снижению риска здоровью в повседневной жизни;
* положительное отношение к правила личной и общественной гигиены и санитарии;
* мотивация к двигательной активности, занятиям физической культурой и спортом;
* негативная установка по отношению к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ).

# Организация деятельности образовательного учреждения по формированию здорового и безопасного образа жизни

Реализация программы предполагает комплексный подход к организации здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения, включая следующие направления:

* создание соответствующей инфраструктуры профилактики здоровья;
* формирование благоприятного психологического климата;
* рациональную организацию образовательного процесса, включая эффективную физкультурно-оздоровительную работу, организацию питания в соответствии с требованиями и нормативами;
* просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся;
* привлечение родителей к разработке программы формирование культуры здорового и безопасного образа жизни школьников и участию в ее реализации.

*Программа деятельности* по формированию у школьников осознанного отношения к

собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни; факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье; формированию личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, включает несколько *образовательных (организационных и содержательных) модулей*, которые должны стать основой построения соответствующей образовательной деятельности.

**МОДУЛЬ 1** — комплекс образовательных мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

* способность составлять рациональный режим дня и отдыха; следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряженности разных видов деятельности; выбирать оптимальный режим дня с учетом учебных и внеучебных нагрузок;
* умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; знание и умение эффективного использования индивидуальных особенностей работоспособности;
* знание основ профилактики переутомления и перенапряжения.

**МОДУЛЬ 2** — комплекс образовательных мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

* представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов;
* представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов;
* потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой;
* умение осознанно выбирать индивидуальные программы двигательной активности, включающие малые виды физкультуры (зарядка) и регулярные занятия спортом.

Для реализации этого модуля необходима интеграция с курсом физической культуры.

**МОДУЛЬ 3** — комплекс образовательных мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

* навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учетом собственных индивидуальных особенностей;
* навыки работы в условиях стрессовых ситуаций;
* владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения;
* навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях;
* представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний;
* навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни;
* навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

В результате реализации данного образовательного модуля обучающиеся должны иметь четкие представления о возможностях управления своим физическим и психологическим состоянием без использования медикаментозных и тонизирующих средств.

**МОДУЛЬ 4** — комплекс образовательных мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

* представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания;
* знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
* интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа; чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.

В результате реализации данного образовательного модуля обучающиеся должны самостоятельно оценивать и контролировать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни (учебной и внеучебной нагрузке).

**МОДУЛЬ 5** — комплекс образовательных мероприятий, позволяющих провести профилактику разного рода зависимостей:

* развитие представлений подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему; расширение знаний обучающихся о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила;
* формирование адекватной самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния; формирование умений оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
* формирование представлений о наркотизации как поведении, опасном для здоровья, о неизбежных негативных последствиях наркотизации для творческих, интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха;
* включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности;
* ознакомление подростков с разнообразными формами проведения досуга; формирование умений рационально проводить свободное время (время отдыха) на основе анализа своего режима;
* развитие способности контролировать время, проведённое за компьютером.

**МОДУЛЬ 6** — комплекс образовательных мероприятий, позволяющих овладеть основами позитивного коммуникативного общения:

* развитие коммуникативных навыков подростков, умений эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях;
* развитие умения бесконфликтного решения спорных вопросов;
* формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей.

# Деятельность образовательного учреждения в области непрерывного здоровьесберегающего образования обучающихся.

Деятельность образовательного учреждения должна способствовать формированию у

обучающихся экологической культуры, ценностного отношения к жизни во всех ее проявлениях, здоровью, качеству окружающей среды, умений вести здоровый и безопасный образ жизни.

Здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения на ступени основного общего образования может быть представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков, которые представлены соответствующими разделами предлагаемой примерной Программы:

1. по созданию экологически безопасной здоровьесберагающей инфраструктуры;
2. рациональной организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся;
3. эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы;
4. реализации модульных образовательных программ;
5. просветительской работы с родителями (законными представителями).

# Содержание блоков:

1. **Экологически безопасная здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения** включает:
   * соответствие состояния и содержания здания и помещений школы санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся и работников образования;
   * наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
   * организация качественного горячего питания обучающихся, в том числе горячих завтраков;
   * оснащенность кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарем;
   * наличие необходимого (в расчете на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники);
   * наличие пришкольной площадки, кабинета или лаборатории для экологического образования.

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

1. **Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся** направлена на повышение эффективности учебного процесса, предупреждение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, чередования труда и отдыха обучающихся и включает:

* соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной 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);
* обучение обучающихся вариантам рациональных способов и приемов работы с учебной информацией и организации учебного труда;
* 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 (учет индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работу по индивидуальным программам основного общего образования;
* рациональную и соответствующую требованиям организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера в основной школе.

Эффективность реализации этого блока зависит от администрации школы и деятельности каждого педагога.

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

* полноценную и эффективную работу с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, а также с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
* рациональную и соответствующую возрастным и индивидуальным особенностям развития обучающихся организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;
* организацию занятий по лечебной физкультуре;
* организацию часа активных движений (динамической паузы) между 3 и 4 уроками в основной школе;
* организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
* организацию работы спортивных секций, туристических, экологических кружков, слетов, лагерей и создание условий для их эффективного функционирования;
* регулярное проведение спортивно-оздоровительных, туристических мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения, учителей физической культуры, а также всех педагогов.

1. **Реализация модульных образовательных программ** предусматривает:

* внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование экологической грамотности, экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включенных в учебный процесс;
* проведение дней экологической культуры и здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;
* создание общественного совета по экологической культуре и здоровью, включающего представителей администрации, обучающихся старших классов, родителей (законных представителей), разрабатывающих и реализующих школьную программу «Формирование экологической грамотности, экологической культуры, здорового образа жизни обучающихся».

Программа предусматривают разные формы организации занятий:

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

# Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:

* лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье детей, и т. п., экологическое просвещение родителей;
* содействие в приобретении для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
* 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.

# План работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организационный блок** | | | |
| 1. | Обновление картотеки по вопросам  формирования ЗОЖ | сентябрь-ноябрь | ЗД по ВР, библиотекарь |
| 2. | Составление программы формирования культуры здорового и безопасного образа  жизни в соответствии с ФГОС ООП ООО | Август - сентябрь | ЗД по ВР |
| 3. | Обновление странички «Здоровье» на сайте  образовательного учреждения | 1 раз в четверть | Отв за сайт |
| 4. | Пополнение методической копилки по  формированию ЗОЖ | в течение года | ЗД по ВР |
| 5. | Создание электронного банка  фикультминуток для уроков | февраль | Руководители МО  Кл руководителей |
| 6. | Утверждение программ летней оздоровительной компании с учётом  здоровьесбережения | апрель | Нач. лагеря, |
| 7. | Анализ результатов деятельности | май | ЗД ВР |
| 8. | Обновление банка видео материалов по формированию ЗОЖ | в течение года | ЗД ВР, руководитель МО кл рук |
| 9. | Организация спортивных секций, кружков и факультативов, направленных на  профилактику ЗОЖ | сентябрь | Зам. директора по воспитательной работе |
| **Педагогический блок** | | | |
| 1. | Работа по заполнению автоматизированной программы профилактических осмотров  школьников | ноябрь | Кл. руководители класса  Учитель физ-ры |
| 2. | Круглый стол. Обмен опытом. | март | ЗД ВР |
| 3. | Изучение удовлетворённости родителей качеством медицинской и педагогической  помощи учащимся | февраль | Соц педагог |
| 4. | Мониторинг физической подготовленности  обучающихся | в течении года | Учитель физкультуры |
| **Физкультурно-оздоровительный блок** | | | |
| 1. | Организация объединения «ОФП» (1-5, 6-11  классы) | в теч. всего года | Учитель физкультуры |
| 2. | Цикл бесед по ТБ (1-11 классы) | два раза в месяц | Кл. рук |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | День здоровья (1-11 классы) | | 7 апреля | уч. Физкультуры  ЗД по ВР |
| 4. | Акция «Внимание, дети!»  (1-11 классы) | | сентябрь  май | ЗД по ВР |
| 5. | Соревнования по теннису, шахматам (5-9  классы) | | В течение года | уч. физкультуры |
| 6. | Соревнования по волейболу (8-11 классы) | | март | уч. физкультуры |
| 7. | Тренировка и учение по действиям учащихся при возникновении различных  ситуаций: пожар (1-11 классы) | | 2 раза в год | администрация |
| 8 | Соревнования по баскетболу  (8-11 классы) | | декабрь | уч. физкультуры |
| 9 | «Зарница» (5-118 классы) | | февраль | Учитель физ-ры,кл.  рук. |
| 10 | Беседы «Школа – территория свободная от  никотина» (5-11классы) | | январь | ЗДВР |
| 11 | Игровая программа к 23 февраля | | февраль | Педагог- организатор |
| 12 | Конкурс рисунков и плакатов на противопожарную тематику (1-11 классы) | | февраль | уч. ИЗО |
| 13 | Неделя Здоровья (1-11 классы) | | апрель | Кл руковод, учитель  физ-ры |
| 14 | Физкультминутки и динамопаузы во время уроков | | Ежедневно | учителя-предметники |
| **Социальный блок** | | | | |
| 1. | Составление социального паспорта на  класс. | Сентябрь. | | Кл руковод |
| 2. | Составление социального паспорта  школы. | Сентябрь. | | Социальный педагог. |
| 3. | Выявление неблагополучных семей,  «трудных» подростков, и детей  «группы риска». | В течении года | | Классные руководители Социальный педагог |
| 4. | Утверждение совместных планов с  инспектором по делам несовершеннолетних. | Октябрь | | Социальный педагог, Инспектор ПДН. |
| 5. | Выявление семей, уклоняющихся от воспитания детей, неблагополучных  семей. Профилактическая работа с семьей. | В течении года. | | Классные руководители. Социальный педагог. |
| 6. | Контрольное обследование условий  жизни и воспитания детей сирот и опекаемых. | Сентябрь, март | | Социальный педагог,  классные руководители. |
| 7. | Осуществление контроля над посещением уроков учащимися, состоящими на ВШК, контроль за поведением данных учащихся на  уроках. | В течение года | | Социальный педагог |
| 8. | Результативность работы классных  руководителей по профилактике правонарушений и вредных привычек | Март | | Социальный педагог |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9. | Составление Паспорта здоровья класса | В течение года | Классный руковод |
| **Работа с учащимися** | | | |
| 10. | Пропаганда юридических знаний, о правах, обязанностях и уголовной  ответственности учащихся (1-11 классы) | В течение года. | Социальный педагог, инспектор ПДН |
| 11 | Декада правовых знаний (5-11 классы) | 2 четверть | Социальный педагог  Учитель истории |
| 12. | Внутришкольный учет детей, злостно уклоняющихся от учебы и склонных к  нарушениям общественного порядка. | Ежемесячно | Социальный педагог. |
| 13. | Контроль за занятостью учащихся  «группы риска» во внеклассных мероприятиях, кружках и секциях. | Отчет в ноябре | Социальный педагог |
| 14. | Систематическая работа со списком и картотекой учащихся «группы риска» | В течение года | Социальный педагог |
| 15. | На базе школьной библиотеки организовать книжные выставки:  «Дети и дорога»,  «Ответственность молодежи перед законом»,  «Три ступени, ведущие вниз» | В течение года | Заведующая библиотекой  Социальный педагог. |
| 19. | Профилактические беседы о  предупреждении травматизма в каникулярный период (1-11 класс) | 1 раз в четверть | Кл. руководители |
| 20. | Организация летнего отдыха для детей  «группы риска» (1-11 класс) | Май | Социальный педагог  Классные руководители |
| 21. | Контроль за занятостью учащихся  «группы риска» в период каникул. | Май –  август. | Социальный педагог |
| **Медицинский блок** | | | |
| 1. | Профилактический углублённый  осмотр учащихся | По плану | Мед. работник |
| 2. | Проф. Прививки против гриппа | октябрь- ноябрь | Мед. работник |
| 3. | Проф. прививки против инфекционных  заболеваний | ежемесячно | Мед. работник |
| 6. | Осмотр учащихся 1-11 классов на педикулёз и кожные заболевания | 1 раз в четверть | Мед. работник |
| 7. | Цикл бесед «Острые вирусные  инфекции и ГРИПП» | Первое полугодие | Мед. работник |
| 8. | Контроль за организацией питания в  школьной столовой | ежедневно | Директор ,  родительский комитет |
| 9. | Контроль за соблюдением нагрузки на  учащихся на уроках физкультуры | раз в полугодие | ЗД УР |
| 10. | Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием классов и школьных  помещений | ежедневно | Завхоз |

**Критерии эффективности реализации учебным учреждением программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни**

**Критериями эффективности** реализации учебным учреждением программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является **динамика** основных показателей воспитания и социализации обучающихся:

1. Динамика развития экологической и здоровьесберегающей культуры обучающихся.
2. Динамика (характер изменения) социальной, психолого-педагогической и нравственной атмосферы в образовательном учреждении.
3. Динамика детско-родительских отношений и степени включённости родителей (законных представителей) в образовательный и воспитательный процесс.

Критерии, по которым изучается динамика процесса формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

1. *Положительная динамика (тенденция повышения уровня нравственного развития обучающихся)* — увеличение значений выделенных показателей воспитания и социализации обучающихся на интерпретационном этапе по сравнению с результатами контрольного этапа исследования (диагностический).
2. *Инертность положительной динамики* подразумевает отсутствие характеристик положительной динамики и возможное увеличение отрицательных значений показателей воспитания и социализации обучающихся на интерпретационном этапе по сравнению с результатами контрольного этапа исследования (диагностический);
3. *Устойчивость (стабильность) исследуемых показателей духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся* на интерпретационном и контрольным этапах исследования. При условии соответствия содержания сформировавшихся смысловых систем у подростков, в педагогическом коллективе и детско-родительских отношениях общепринятым моральным нормам устойчивость исследуемых показателей может являться одной из характеристик положительной динамики процесса воспитания и социализации обучающихся.

# Мониторинг

**эффективности реализации образовательным учреждением программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Аспект изучения** | **Инструментарий** | **Сроки** |
| 1 | Изучение ценностного отношения обучающихся к ЗОЖ | Опросник | 3 четверть |
| 2 | Состояние здоровья | Метод анализа статистической информации:   * распределение по физкультурным и медицинским группам * отклонения в состоянии здоровья учащихся | Декабрь |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | - общая заболеваемость учащихся  программа «Межведомственная система автоматизированного мониторинга состояния здоровья учащихся» |  |
| 3 | Оценка своего образа жизни | Опросник | Март |
| Способы получения информации |
| Понимание ЗОЖ |
| 4 | Результативность участия в соревнованиях и спортивных состязаниях | Метод анализа статистической информации  Метод анализа продуктов  деятельности (творческих работ, выступлений) | Раз в квартал |
| 5 | Охват учащихся горячим питанием | Метод анализа статистической  информации | 1 раз в месяц |
| 6 | Количество учащихся, занятых  двигательной активностью (секции, танцевальные кружки и т.п.) в системе дополнительного образования и внеурочной  деятельностью | Метод анализа статистической информации  Опрос | 2 раза в год |
| 7 | Количество пропусков уроков по болезни | Метод анализа статистической информации | 2 раза в год |

# Планируемые результаты реализации программы.

* 1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья детей.
  2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в школьном возрасте заболеваний, оздоровление учащихся в сравнении с исходной позицией на 50%.
  3. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья:
* воздержание от курения табака – 100% обучающихся.
* воздержание от пивного алкоголизма - 100% учащихся.
  1. Положительная динамика при переходе из третьей группы здоровья учащихся во вторую, из второй в третью.
  2. Привлечение к массовым занятием спортом до 90% детей от всего контингента школы.
  3. Создание благоприятного психологического климата, взаимоотношений товарищества партнерства в среде школьников, ровесников, семьи.
  4. Профилактика заболеваний обучающихся на ранних стадиях в ходе систематически проводимой диагностики состояния здоровья.
  5. Привитие учащимся потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
  6. Повышение профессиональной компетенции педагогов и общекультурной подготовки родителей.
  7. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
  8. Сокращение пропусков уроков учащимися по болезни.
  9. Повышение качества образования.