

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Шалинского городского округа «Колпаковская средняя общеобразовательная школа»

Принято на заседании  
педагогического совета  
от «28» 08 2024г

Протокол № 1

Приказ № 116 /4 от «29» 08 2024г.



## Программа по формированию здорового образа ЖИЗНИ

«Здоровым быть здорово»

на 2024.-2027 учебный год

п. Колпаковка 2024г.

#### Пояснительная записка

Проблемы здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Поэтому и обсуждать эти проблемы стали достаточно часто.

Свою долю ответственности за сохранение здоровья граждан несёт и система образования. Период взросления человека, приходящийся на время его пребывания в школе, оказался одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния его здоровья, при том, что именно эти годы проходят под постоянным контролем со стороны педагогов. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, может ли педагог равнодушно относиться к неблагоприятному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья своих воспитанников? Одним из ответов на этот вопрос стала программа «Формирование здорового образа жизни», согласно которой здоровьесберегающие технологии становятся составной частью учебно-воспитательного процесса в школе.

Программа формирования здорового образа жизни (далее – Программа) является комплексной программой формирования у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

В современном мире множество факторов, влияющих на здоровье человека: неблагоприятная экологическая обстановка, низкая санитарно-гигиеническая культура населения, удорожание жизни. Справиться с этим могут лишь знания, ставшие нормой жизни, осознанной повседневностью действий: избавление от вредных привычек, физические упражнения, закаливание организма, умение рационально организовывать свою жизнь и деятельность в соответствии со знаниями своего организма и гармоничным взаимодействием с природой.

Школа создаёт условия для обучения и воспитания, комплекс мер и системных мероприятий, которые должны обеспечить не только здоровьесберегающую образовательную среду, но и сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, элементарной экологической культуры, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Данная Программа ориентирована на всех участников образовательного процесса. Она построена по принципу системы взаимосвязанных форм организации физического, психологического, нравственного, экологического воспитания, профилактики и пропаганды здорового образа жизни.

Реализация Программы позволяет объединить все блоки для обеспечения гуманистического характера образования, определяя приоритетной ценностью здоровье обучающихся.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Конвенция о правах ребёнка;

Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка»;

СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

Приказ Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 года №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Устав МБОУ «Колпаковская СОШ»

#### Цель программы

Создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

#### Задачи программы

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

#### Принципы здоровьесберегающей педагогики

1. Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей, обучающихся предусматривает поддержку всех обучающихся с использованием разного по

трудности и объему предметного содержания, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым учеником. Это открывает широкие возможности для вариативности образования, реализации индивидуальных образовательных программ, адекватных развитию ребенка.

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 позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы
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.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа рассчитана для работы с детьми и подростками 6 - 16 лет.

Участники программы

1. Учащиеся МБОУ «Колпаковская СОШ»
2. Классные руководители;
3. Учителя-предметники (биология, ЛФК и др.);
4. Школьный психолог;
5. Родители.

Методики и инструментарий реализации программы

- Диагностика уровня субъективного контроля «Что зависит от меня». Тест - опросник
- Методические рекомендации классным руководителям по формированию у учащихся гигиенических навыков
- Программа учебных предметов (ЛФК), формирующих основы здорового образа жизни

Дни здоровья.

- Психодиагностика и психокоррекция (программа работы психолога)
- План системы мероприятий по укреплению здоровья обучающихся
- Диагностика «Комфортность на уроке»
- «Отношение ребёнка к обучению в школе». Тест – опросник

- Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Россела и И. Фергюсона Тест - опросник
- Методика Филиппа «Диагностика школьной тревожности». Тест – опросник

Основные направления работы по реализации программы.

*Медицинское* - предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса. Под гигиеническими понимается соблюдение внешних условий организации учебного процесса: составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований, организация питания учащихся.

*Просветительское* - предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы. Особое место отводится работе с родителями, так как, прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения. Просветительская работа должна сочетать в себе как традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на учащихся и их родителей.

*Психолого - педагогическое* - предполагает, прежде всего, использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности, а также предупреждение проблем развития ребенка, обеспечение адаптации на разных этапах обучения, развитие познавательной и учебной мотивации, формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля.

*Спортивно - оздоровительное* - предполагает организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение учащихся к здоровому досугу.

*Предлагаемые формы работы по реализации программы.*

1. Урочная и внеурочная спортивно – оздоровительная деятельность:

Работа спортивных секций;

Разработка и соблюдение здоровьесберегающих технологий на всех учебных занятиях

Общешкольные Дни здоровья;

Прогулки на свежем воздухе.

2. Соревнования и спортивные праздники:

Спортивные турниры;

Спортивные праздники, творческие вечера, приуроченные к тем или иным датам и событиям;

Товарищеские встречи по различным видам спорта;

3. Профилактика заболеваний у учащихся и сотрудников школы:

Беседы и лекции;

Встречи с медработниками;

Смотры – конкурсы стенгазет, рисунков, буклетов, презентаций по борьбе с распространением ВИЧ – инфекции, куриного гриппа, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

5. Исследовательская работа

Анкетирование.

Диагностика;

Для реализации программы «Быть здоровым - здорово» необходимы:

-санитарно-гигиенические условия и материальная база:

- спортивный зал;

-спортивная площадка;

-столовая (организация горячего питания).

Ожидаемые результаты:

1.Укрепление физического и психического здоровья обучающихся;

2. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
3. Получение теоретических знаний о последствиях табакокурения, алкоголя, употребления наркотиков и ПАВ;
4. Сформированность у большинства обучающихся негативного отношения к употреблению табака, алкоголя, наркотиков и ПАВ;
5. Более высокая занятость обучающихся спортом;
6. Сокращение количества детей «группы риска».

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, жизненного стиля, предполагает что, учащиеся должны научиться:

- называть и узнавать опасности для здоровья человека;
- способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни; правила организации учебного труда;
- как следует заботиться о своём здоровье;
- правила сохранения зрения, слуха, обоняния;
- роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда;
- опасность для здоровья и учебы снижения двигательной активности, курения, алкоголя, наркотиков, инфекционных заболеваний;
- основам здоровьесберегающей учебной культуре;
- здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;
- противостоянию вредным привычкам;
- высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;
- организовывать здоровьесберегающие условия учебы и общения, выбирать адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- самостоятельно выполнять домашние задания с использованием индивидуально эффективных, здоровьесберегающих приемов.

Программа «Быть здоровым-здорово» предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию (срок реализации программы неограничен)

Примерные формы реализации программы по классам с учётом психофизических особенностей школьников.

1. Младший школьный возраст.

Цель: 1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры;

2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза;

1-й класс

Классные часы

Культура питания. Уход за телом, одеждой. Режим дня. Роль зарядки, гимнастики, бега или любых физических упражнений в жизни человека. Как необходимо сидеть за столом во время занятий. Культура чтения. Что необходимо помнить, оставаясь дома одному.

Родительское собрание:

«Режим дня первоклассника», «Рабочее место первоклассника».

Конкурсы, викторины

Викторина «Быть здоровым – здорово!»

Рисунков «В здоровом теле – здоровый дух»

## 2-й класс

### Классные часы

Режим дня («Каждому делу - свое время»). Роль прогулки, ее сущность. Закаливание. Культура питания (о продуктах, содержащих витамины, как вести себя за столом, режим питания). Температура воздуха в квартире, проветривание. Как необходимо одеваться осенью, весной, летом и зимой. Роль физических занятий в жизни человека.

### Родительское собрание:

«Зарядка и закаливание», «О необходимости соблюдения режима питания».

### Конкурсы

Рисунков «Я за здоровый образ жизни», «Меню второклассника, здоровое и любимое».

## 1-4 классы

### Классные часы

Режим работы. Утренняя гимнастика. Красиво одеваться, значит опрятно. Культура одежды. Как создать уют в детской комнате. Рабочий стол. За рабочим столом. Лекарственные растения. Профилактика простудных заболеваний. Культура питания. Режим питания. Качество приготовленной пищи.

### Родительское собрание

Поговорим «О школьной форме», «Режим питания ребенка. Школьный завтрак». Встреча учащихся и родителей с психологом школы по вопросу «Как избежать стрессов и психических расстройств младшего школьника».

### Конкурсы

Рисунков «Зеленая аптека».

II. Младший подростковый возраст (5-6 классы).

Цель: 1. Приобщение к здоровому образу жизни.

2. Профилактика ранней преступности.

### Классные часы

Режим дня. Режим работы и отдыха. Умение уважать режим работы и отдых других людей. Культура питания. Режим питания. Школьный завтрак. О продуктах питания. Культура одежды. Как и куда одеваться. Гигиена мальчика и девочки. Культура гигиены. Физическая культура. Спорт в жизни человека. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения. Походка. О вредных привычках. О вреде курения.

### Родительское собрание

«Физическая культура и спорт». «Об особенностях физического развития младшего подростка». «Профилактики ранней преступности».

### Конкурсы, викторины

Конкурс плакатов «Я за здоровый образ жизни!».

III. Средний подростковый возраст (7-8 классы).

Цель: 1. Приобщение к здоровому образу жизни.

2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.

3. Организация мероприятий по профилактике травматизма.

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

### Классные часы

Что такое здоровье? (физическое, духовное, психическое). Способы укрепления здоровья. Гармония тела. Фитотерапия. Культура питания подростка. Система питания. Культура гигиены подростка. Культура одежды, уход за телом. Подросток и никотин. Подросток и алкоголь. Почему люди употребляют алкоголь и курят? Человек и наркотики. Как защититься от наркотика?

Воспитательная беседа по профилактике табакокурения, употребления ПАВ (спайсов, насвая, снюсов), алкоголя, наркотиков со специалистами

Родительское собрание

Особенности физического и психического развития подростка 13-14 лет» (с привлечением психолога). Встречи с работниками ПДН по вопросу профилактики преступности.

Конкурсы, викторины

Конкурс плакатов, буклетов: «Скажем наркотику - нет!»

Викторина «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»

IV. Старший подростковый возраст (9 класс).

Цель: 1. Приобщение к здоровому образу жизни.

2. Профилактика наркомании, алкоголизма.

3. Профилактика преступности.

Классные часы

Единство физического, духовного и психического здоровья. Красота физическая. Гармония тела. Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно? Система питания старшеклассника. Культура гигиены девушки. Культура гигиены юноши. Из истории алкоголя и наркотика: причины быстрого распространения. Как устоять от соблазна «попробовать»? Четыре ступени, которые ведут в ад (алкоголь и подросток). Алкоголь - наркотик - преступление. «Без кайфа жизни нет?».

Родительское собрание

Особенности полового развития старшего подростка (15-16 лет). Как уберечь ребенка от дурного влияния, пагубных привычек, наркотика. «Свободная любовь» и её последствия. Подросток- преступник: причины, последствия.

Конкурсы

1.Фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»;

2.Буклеты, презентаций «Я выбираю здоровый образ жизни».

План работы учителей МБОУ «Колпаковская СОШ»с учащимися в рамках реализации программы «Быть здоровым - здорово»

№п/п	мероприятия	Сроки исполнения	ответственные
1.	контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью, охват горячим питанием, выполнение динамических, релаксационных пауз, профилактических упражнений на уроках.	Ежедневно	Классный руководитель
2.	Проведение уроков «Здоровья» на свежем воздухе	(с учётом погодных условий	Классный руководитель. физрук
3.	Консультационные встречи с родителями по вопросам здоровьесберегающих технологий	Ежемесячно	Классный руководитель. физрук
4.	Генеральная уборка классной комнаты.	Раз в месяц	Классный руководитель, Техперсонал



5.	Смена информации в уголке здоровья «Страничек здоровья»	По мере необходимости	Педагог организатор
6.	Дни открытых дверей (для родителей), заполнение паспорта здоровья, посещение кабинета. Медицинский осмотр	Один раз в год	Фельдшер ОВП
7.	Операция «Витаминный чай», профилактика гриппа и других вирусных инфекций, День здоровья.	Один раз в полугодие	Фельдшер ОВП, классный руководитель, работники столовой
8.	Классные семейные праздники здоровья, экскурсии, родительские собрания.	По плану классных руководителей	Классный руководитель
9.	Создание здоровьесберегающей инфраструктуры Выполнение норм СанПиН в процессе организации образовательного процесса	в течение учебного года	Фельдшер Коллектив школы
10.	Профилактика нарушений зрения (контроль ношения очков, правильное рассаживание обучающихся за ученическими столами, упражнения для глаз)	в течение года	Учителя-предметники
11.	Организация системы бесплатного школьного питания	в течение учебного года	Администрация
12.	Организация питьевого режима	в течение учебного года	Педагоги,
13.	Соблюдение воздушного, светового и теплового режима в школе	в течение учебного года	Педагоги
14.	Соблюдение санитарно-гигиенических норм на уроках и режима проветривания кабинетов на переменах	в течение учебного года	Педагоги
15.	Проведение профилактического осмотра обучающихся на кожные заболевания и педикулёз	по плану	Фельдшер
16.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок обучающимся	в течение года	Фельдшер
17.	Анализ результатов медицинского осмотра воспитанников, доведение результатов медицинского осмотра до родителей и педагогов	в течение года	Фельдшер
18.	Разработка плана мероприятий по	август	Педагог организатор

	предупреждению травматизма и несчастных случаев среди обучающихся		
19	Выполнение норм СанПиН в процессе организации образовательного процесса	в течение учебного года	Коллектив школы
20	Динамические паузы на свежем воздухе, подвижные перемены	ежедневно	Учителя воспитатели
21	День здоровья	1 раз в четверть	Учителя физкультуры
22	Соревнования по различным видам спорта (по плану учителя физкультуры)	в течение учебного года	Учителя физкультуры
23	Организация работы спортивных кружков в соответствии с СанПиН	сентябрь-май	Учителя физкультуры
24	Проведение походов выходного дня	сентябрь-май	Классные руководители
25	Прогулки, экскурсии.	сентябрь-май	Классные руководители, воспитатели
26	Просветительская работа с педагогами школы и специалистами	сентябрь-май	Учителя физкультуры
27	Консультации для учителей по сохранению собственного здоровья	в течение учебного года	Фельдшер
28	Повышение квалификации педагогов на курсах по оказанию первой помощи	по необходимости	Зам. директора по УВР
29	Инструктажи по обеспечению безопасности ОУ	в течение учебного года	Ответственный за ОТ
30	Оформление уголков здоровья, информационных стендов по профилактике заболеваний	в течение учебного года	
31	Оформление тематических выставок книг, периодических изданий по вопросам здоровьесбережения.	декабрь, март	Педагог-библиотекарь

Работа с родителями (законными представителями) в рамках реализации программы «Быть здоровым-здорово».

Цель: - повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей.

Работа с родителями направлена на повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей. В программе представлены виды и формы работы с родителями, обеспечивающие личностные планируемые результаты по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся. При этом программой предусматриваются и результаты работы с родителями обучающихся, как необходимое условие сформированности у обучающихся понимания и принятия ценности здоровья.

№	Виды и формы работы с родителями	Планируемые результаты обучающихся (личностные)	У обучающихся будут сформированы:	Планируемые результаты работы с родителями
1.	Консультации и по предметам, день открытых дверей для родителей	Понимание обязательности и полезности учения, положительная мотивация, уважительное отношение к учителям и специалистам школы.	Согласованность педагогических и воспитательных воздействий на ребёнка со стороны семьи и школы.	Коррекция проблемного поведения детей.
2.		Консультации специалистов школьного психолого-медико-педагогического консилиума для родителей	Бесконфликтное общение в классе и семье, потребность безбоязненно обращаться за помощью к учителям и специалистам.	
3.	Родительские собрания:	«Основы правильного питания», «Гигиенические основы режима дня школьника», «Физическая культура и здоровье», «Здоровый образ жизни», «Почему ребёнок не любит читать», «Десять заповедей для родителей».	-Навык организации режима дня и отдыха, -Уважительное отношение к родителям и старшим, потребность в выполнении правил поведения в школе и общественных местах,  - Серьёзное отношение и	Повышение педагогической компетентности родителей.  Повышение количества инициативных обращений родителей к специалистам школы.  Формирование у родителей положительно

			<p>потребность в чтении;</p> <p>- Умение общаться в коллективе класса, толерантность, милосердие.</p>	<p>го эмоционально го отношения к школе.</p>
4.	<p>Практикум для родителей:</p>	<p>«Уметь отказаться»,</p> <p>«Я и здоровье»,</p> <p>« Что делать, если...»</p> <p>«Профилактика острых и кишечных заболеваний»</p>	<p>-Начальные навыки и умения выхода из трудной жизненной ситуации;</p> <p>- Устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды</p> <p>- Умение следить за своим здоровьем</p>	<p>Практическое участие родителей в решении вопросов школьной жизни</p>
5.	<p>Анкетирование:</p>	<p>«Здоровье и физическая культура ребёнка»:</p> <p>«Как ребёнок справляется с домашним заданием»</p>	<p>-Потребность в общении со сверстниками, выбор установки на здоровый образ жизни;</p> <p>- Умение попросить совета и помощи у старших, мотивация к учению.</p>	<p>Формирование положительной мотивации родителей к получению педагогических знаний</p>
6.	<p>Общешкольное тематическое собрание</p>	<p>Принятие установки на здоровый образ жизни, понимание важности здоровья, экологически сообразного поведения.</p>		<p>Формирование «образа школы» как у родителей, так и у сторонних лиц и организаций</p>
7.	<p>Организация совместной работы</p>	<p>проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике</p>	<p>Навык толерантности, коммуникабельнос</p>	<p>Активное участие в делах школы</p>