

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 106
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2023 № 1

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей (законных
представителей) несовершеннолетних
обучающихся ГБОУ школы № 106
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы № 106
Приморского района Санкт-Петербурга
Ю.С.Стариков
Приказ от 31.08.2023 № 230 – о.д.

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета обучающихся
ГБОУ школы № 106
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023 № 1

**Программа здорового образа жизни
«Формирование культуры здорового и
безопасного образа жизни»
ГБОУ школа №106 Приморского района
Санкт-Петербурга**

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

I. Обоснование актуальности программы

Современные условия жизни российского общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, ухудшением социально-экономической ситуации, резким обострением вопросов безопасности жизнедеятельности приводят к тому, что духовное и физическое здоровье населения, особенно детей и подростков слабеет.

Так по данным Института гигиены детей и подростков только 20 % юношей призывного возраста, если пользоваться мировыми стандартами при оценке их здоровья, могут служить в армии. Что касается девушек, то уже в подростковом возрасте у 9,9 % из них регистрируется дисгармоничное развитие. Почти две трети из них имеют хронические заболевания и нуждаются в оздоровлении, в противном случае рождаемые ими дети рискуют заболеть.

Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели: Физиологически зрелыми рождаются не более 14 % детей.

25-35 % детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания.

90-92 % выпускников средних школ находятся в «третьем состоянии», т.е. они еще не знают, что больны.

Только 8-10 % выпускников школ можно считать действительно здоровыми.

5 % взрослого населения страны хронически больны, а, 95 % - находятся в «третьем состоянии».

В ст. 2 Федерального закона «Об образовании» среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека. Ст. 51 Закона «Об образовании» предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников. Поэтому обеспечение здоровьесберегающего образовательного процесса становится приоритетной задачей школы.

Выдвигаемая в указанных документах на передний план категория «качество образования», непосредственно связана с категорией «здоровье» как гармоничного сочетания физического, психического и социального благополучия. То есть процесс обучения не должен негативно отражаться на здоровье детей и подростков, в нём должны присутствовать формы активности, направленные на его развитие, более того, образование должно формировать потребность и навыки поддержания здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков, населения в целом.

Как показывают результаты исследований, более чем у половины учащихся школы не закреплены целесообразные для их возраста элементарные гигиенические навыки: соблюдение режима дня, умение чередовать умственную и физическую нагрузку, регулярное и рациональное питание, соответствующая возрасту двигательная активность, достаточный сон, пребывание на свежем воздухе, навыки личной гигиены. Все это ставит следующие задачи:

объединение усилий школы, учреждений дополнительного образования и родителей по пропаганде ЗОЖ;

дальнейшее совершенствование организации медицинской помощи учащимся, повышение эффективности профилактической и оздоровительной работы среди учащихся, учителей и родителей;

обучение педагогов здоровьесберегающим принципам ведения уроков, мерам первичной профилактики и раннего выявления отклонений в состоянии здоровья ребёнка; медико-психолого-педагогическая коррекция отклонений в состоянии здоровья, особенно в адаптационные периоды: при поступлении в школу, при переходе к предметному обучению, в подростковый период.

II. Цели и задачи программы

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов и учащихся ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья. Поэтому, основная цель программы – создание в образовательном процессе школы условий для сохранения и укрепления физического, психического, духовного здоровья детей, профилактика заболеваний и приобретение навыков здорового образа жизни, способствующих формированию у детей ответственного отношения к собственному здоровью. Программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Данная Программа сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, 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;

- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся, направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся 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;
- индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования;
- ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные медицинские группы под строгим контролем медицинских работников.

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога.

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, 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 всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно двигательного характера на ступени начального общего образования;
- 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, традиционных школьных спортивных праздников, походов и т. п.).

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

Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включённых в учебный процесс («Основы здорового питания», «Дорога и мы», «Школа - территория здоровья», «Движение – это жизнь», «Наше здоровье- здоровье страны», программы ОДОД школы.
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;

- создание службы здоровья, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей)

Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации занятий:

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

Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

После уроков (внеурочная деятельность)

Знакомство с правилами здорового образа жизни, укрепления здоровья, взаимосвязи здоровья физического, психического и здоровья общества, семьи в ходе различных 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,
- коллективно-творческие дела по примерным темам: «Вредные и полезные для здоровья привычки», «Человек есть то, что он ест», «Убийцы людей – табак, алкоголь, наркотики», «Болезни, которые порождают увлечения компьютерными играми, телевидением», «Можно ли словом помочь человеку (убедить в чем-то, отказаться от вредных привычек т.п.)?» и т.п.;
- экскурсии, видео-путешествия
- встречи-беседы с интересными людьми, ведущими активный образ жизни (путешественники, любители активного отдыха), сумевшими сохранить хорошее здоровье в сложной ситуации (преклонный возраст, травма и т.п.), 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 вредных для здоровья 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.

Ожидаемые результаты:

- знание о ценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;

- знание о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;
- знание о важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;
- знание о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;
- знание о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п.;
- отрицательная оценка неподвижного образа жизни, нарушения гигиены;
- понимание влияния слова на физическое состояние, настроение человека.
- соблюдение правил гигиены и здорового режима дня;
- подвижный образ жизни (прогулки, подвижные игры, соревнования, занятие спортом и т.п.).

Структура формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

1. Здоровьесберегающая инфраструктура.
2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.
3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.
4. Реализация дополнительных образовательных программ.
5. Просветительская работа с родителями (законными представителями).

Содержание программы

1 блок. Здоровьесберегающая инфраструктура

Задача: создание условий для реализации программы

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности администрации образовательного учреждения

	Состав сотрудников здоровьесберегающей инфраструктуры	Деятельность	Планируемый результат
1.	Директор школы	Осуществляет контроль за реализацией этого блока	Создание условий: кадровое обеспечения, материально- техническое, финансовое обеспечение
2.	Заместитель директора по административно - хозяйственной части	Осуществляет контроль за санитарно гигиеническим состоянием всех помещений ОУ; организует соблюдение требований пожарной безопасности; создание условий для функционирования столовой, спортивного зала, медицинского кабинета	Обеспечение соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения 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; оснащение кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём.
3.	Заместители директора по УВР	Разрабатывают построение учебного процесса в соответствии с гигиеническими нормами. Контролируют реализацию ФГОС и учебных программ с учетом индивидуализации обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности). Организуют работу по индивидуальным программам	Приведение учебно- воспитательного процесса в соответствии с состоянием здоровья и физических возможностей обучающихся и учителей, организующих процесс обучения обучающихся. Наличие условий сохранения и укрепления здоровья как важнейшего фактора развития личности.

		начального общего образования	
4.	Заместитель директора по ВР	Организует воспитательную работу, направленную на формирование у обучающихся ЗОЖ, на развитие мотивации ЗОЖ	Приоритетное отношение к своему здоровью: наличие мотивации к совершенствованию физических качеств; здоровая целостная личность. Наличие у обучающихся потребности ЗОЖ.
5.	Руководители методических объединений	Изучают передовой опыт в области здоровьесбережения. Проводят коррекцию и контроль процесса формирования здорового образа жизни обучающихся и педагогов. Разрабатывают рекомендации по валеологическому просвещению обучающихся учителей и родителей.	Повышение валеологической грамотности учителей; наличие готовности у педагогов к валеологической работе с учениками и родителями
6.	Классный руководитель, учитель физкультуры	Осуществляет просветительскую и профилактическую работу с учащимися, направленную на сохранение и укрепление здоровья. Проводит диагностическую работу по результативности и коррекции валеологической работы.	Формирование у обучающихся потребности ЗОЖ; формирование здоровой целостной личности
7.	Ответственный за организацию питания	- организует просветительскую работу по пропаганде основ рационального питания - входит в состав бракеражной комиссии - осуществляет мониторинг количества питающихся	- обеспечение качественного горячего питания обучающихся, в том числе горячих завтраков - формирование представления о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах
8.	Медицинский работник	Обеспечивает проведение медицинских осмотров. Организует санитарно-гигиенический и противоэпидемический режимы: - ведет диспансерное наблюдение за детьми; - выполняет профилактические работы по предупреждению заболеваемости; - обучает гигиеническим навыкам участников образовательного процесса.	Формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; формирование потребности ребёнка безбоязненного обращения к врачу по любым вопросам состояния здоровья
9.	Психолог	Способствует формированию благоприятного психологического климата в коллективе: - занимается профилактикой детской дезадаптации - пропагандирует и поддерживает здоровые отношения в семье	Создание благоприятного психо-эмоционального фона; развитие адаптационных возможностей; совершенствование коммуникативных навыков, качеств толерантной личности, развитие самопознания; формирование психологической культуры личности
10.	Логопед	Осуществляет коррекцию речевых нарушений у детей. Способствует социальной адаптации детей логопатов	Снижение речевых нарушений; социальная адаптация детей логопатов
11	Преподаватель-организатор ОБЖ	Осуществляет просветительскую и профилактическую работу с учащимися, направленную на сохранение и укрепление здоровья. Изучают передовой опыт в области здоровьесбережения. Разрабатывает рекомендации по	Формирование у обучающихся потребности ЗОЖ; формирование здоровой целостной личности. Формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

		валеологическому просвещению обучающихся учителей и родителей.	
12	Родители – члены совета родителей	Контролируют соблюдение требований СанПиН. Участствует в обсуждении совместной деятельности педколлектива, обучающихся, родителей по здоровьесбережению. Участвуют в совещаниях по подведению итогов по сохранению здоровья обучающихся	Обеспечение результативности совместной работы семьи и школы.

2 блок. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.

Задача: повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Планируемый результат:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) обучающихся; использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
- индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования.

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога.

Направления деятельности	Учебная и внеучебная деятельность
1. Организация режима школьной жизни	<p>1. Снятие физических нагрузок через:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оптимальный годовой календарный учебный график, позволяющий равномерно чередовать учебную деятельность и отдых: 1 классы – 33 учебные недели, дополнительные каникулы в середине 3 четверти. 2-4 классы – 34 учебные недели, разбит на 4 периода.. Максимально допустимая нагрузка. – Пятидневный режим обучения в классах с соблюдением требований к максимальному объёму учебной нагрузки. – «Ступенчатый режим» постепенного наращивания учебного процесса: в сентябре-октябре в 1-х классах. – Облегченный день в середине учебной недели (учет биоритмологического оптимума умственной и физической работоспособности). – 35-минутный урок в течение всего учебного года в 1-х классах и 45 -минутный во 2-4 классах. – Рациональный объем домашних заданий: 2 классы до 1,5 часов, в 3-4 классах до 2 часов, отсутствие домашних заданий в 1 классе. – Составление расписания с учетом динамики умственной работоспособности в течение дня и недели.
2. Создание предметно-пространственной среды	<p>1. Отдельный блок для начальной школы.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Для каждого класса отведена учебная комната в каждой классной комнате имеется гигиенический уголок (раковина для мытья рук). – Физкультурный зал для обучающихся соответствующий нормам и требованиям СанПиН..

	<p>– Соответственно оборудованная спортивная площадка.</p> <p>2. Обеспечение обучающихся удобным рабочим местом за партой в соответствии с ростом и состоянием слуха и зрения. Для детей с нарушениями слуха и зрения парты, независимо от их роста, ставятся первыми, причем для детей с пониженной остротой зрения они размещаются в первом ряду от окна.</p> <p>3. Парты в классных комнатах располагаются так, чтобы можно было организовать фронтальную, групповую и парную работу обучающихся на уроке.</p>
3. Организация учебно-познавательной деятельности	<p>1. Использование в учебном процессе здоровьесберегающих технологий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологии личностно-ориентированного обучения; <p>2. Корректировка учебных планов и программ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - введение в школе за счет школьного компонента учебного плана третьего часа физкультуры; - введение внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительного направления - реализация планов индивидуального обучения для детей с ограниченными возможностями здоровья. <p>3. Оптимальное использование содержания валеологического образовательного компонента в предметах, имеющих профилактическую направленность: физическая культура, окружающий мир.</p> <p>4. Безотметочное обучение в 1-х классах</p> <p>5. Применение ИКТ с учетом требований СанПиН.</p> <p>6. Специфика организации учебной деятельности первоклассников в адаптационный период уроков по отдельным предметам в адаптационный период: математика, окружающий мир, технология, физкультура, изобразительное искусство, музыка.</p> <p>8. Реализация плана мероприятий по профилактике детского травматизма; изучению пожарной безопасности; проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий: осенний кросс, спортивные праздники «Папа, мама, я - спортивная семья»; проведение туристических слётов; традиционных спорт-праздников: «А ну-ка парни», «А ну-ка девушки». «Зимний туристический слёт»; экскурсии в лес, парк; встречи с инспекторами ГИБДД, мед. работниками.</p>

3 блок. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Задача: обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, их нормального физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры здоровья.

Планируемый результат:

- эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях);
- рациональная организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организация 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 блока зависит от администрации образовательного учреждения, учителей физической культуры, а также всех педагогов.

Организация оздоровительной-профилактической работы	<p>1. Медико-педагогическая диагностика состояния здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> • медицинский осмотр детей, врачами-специалистами (педиатром, окулистом, отоларингологом, хирургом, неврологом); • медицинский осмотр детей и профилактическая работа стоматологического кабинета; • мониторинг состояния здоровья, заболеваемости с целью выявления наиболее часто болеющих детей; определение причин заболеваемости с целью проведения более эффективной коррекционной и профилактических работ; • диагностика устной и письменной речи (мониторинг речевого развития (логопедическое заключение) <p>2. Профилактическая работа по предупреждению заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сотрудничество с детским кабинетом при проведении плановых прививок (в
--	---

- т.ч. вакцинация против гриппа, клещевого энцефалита);
 - профилактика простудных заболеваний;
 - создание в школе условий для соблюдения санитарно-гигиенических навыков: мытья рук, переобувания сменной обуви, соблюдения требований к спортивной форме и т.д.;
 - соблюдение санитарно-гигиенического противозидемического режима.
- 3. Максимальное обеспечение двигательной активности детей:**
- проведение физкультминуток на каждом уроке продолжительностью по 1,5-2 минуты (рекомендуется проводить на 10-й и 20-й минутах урока). В комплекс физминуток включены различные упражнения с целью профилактики нарушения зрения, простудных заболеваний, заболеваний опорно - двигательного аппарата.
 - в середине учебного дня (после трех уроков) для первоклассников проводится динамическая пауза на свежем воздухе продолжительностью 40 минут;
 - подвижные игры на переменах; ежедневная прогулка и спортивный час в группе продленного дня;
 - внеклассные спортивные мероприятия;
 - школьные спортивные секции
- 4. Организация рационального питания предусматривает:**
- назначение сотрудника, ответственного за организацию горячего питания в школе;
 - создание совета по питанию в составе: медицинский работник школы, учитель, ответственный за организацию питания, родители, учащиеся.
 - создание бракеражной комиссии в составе: медицинский работник школы, учитель, ответственный за организацию питания;
 - выполнение требований СанПиН к организации питания в общеобразовательных учреждениях;
 - соблюдение основных принципов рационального питания: соответствие энергетической ценности рациона возрастным физиологическим потребностям детей (учет необходимой потребности в энергии детей младшего школьного возраста);
 - сбалансированность рациона питания детей по содержанию белков, жиров и углеводов для максимального их усвоения
 - восполнение дефицита витаминов в питании школьников за счет корректировки рецептур и использования обогащенных продуктов; максимальное разнообразие рациона путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки; соблюдение оптимального режима питания.
 - создание благоприятных условий для приема пищи (необходимые комплекты столовых приборов: ложки столовые, чайные, вилки; на столах салфетки; мытье рук перед едой) и обучение культуре поведения за столом;
 - 100%-ный охват обучающихся начальной школы горячим питанием;
 - рейды совета по питанию с участием родителей с целью проверки организации питания обучающихся в школе (проверяют наличие документов, санитарное состояние столовой, анализ меню, анкетирование, опрос обучающихся).
- 5. Работа психолого-педагогической службы** организация работы ППк по психолого-медико-педагогическому сопровождению обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, трудностями в обучении и отклонениями в поведении.
- 6. Работа логопедической службы** по рабочим программам для групповых и индивидуальных занятий «Коррекционно-развивающее обучение обучающихся с нарушениями чтения и письма».

4. блок Реализация дополнительных образовательных программ

Задача: внедрить программы дополнительного образования по формированию ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс.

Планируемый результат:

- создание чёткого и устойчивого желания к соблюдению ЗОЖ;
- расширение знаний у учащихся и педагогов в сфере здоровьесбережения, «всеобуч» школьных работников по соблюдению ЗОЖ.

Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения, учителей начальных классов, учителей физической культуры, педагогов - психологов.

Внедрение

1. Работа школьного психолога по коррекционно-развивающей программе по

<p>программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни</p>	<p>адаптации первоклассников к школе</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Реализация программ по профилактике правонарушений 3. Реализация программ по Правилам дорожного движения. 4. Реализация программ по организации питания 5. Реализация программ по основам здорового питания 6. Реализация программы туристического направления <p>Формы организации занятий по программам дополнительного образования интеграцию в базовые образовательные дисциплины;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проведение часов здоровья; • факультативные занятия; • проведение классных часов; • занятия в кружках; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, турслётов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.
---	---

5. блок. Просветительская работа с родителями (законными представителями)

Задачи: организовать педагогическое просвещение родителей

Планируемый результат:

- формирование общественного мнения родителей, ориентированного на здоровый образ жизни.
 - создание в семье благоприятной воспитывающей среды, способствующей улучшению межличностных отношений, повышению ответственности семьи за здоровье, физическое, эмоциональное, умственное и нравственное развитие школьников.

<p>1. Родительский всеобуч: просвещение через обеспечение литературой, размещение информации на сайте школы, сменных стендах</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обсуждение с родителями вопросов здоровьесбережения в семье и образовательном учреждении, знакомство родителей с задачами и итогами работы школы в данном направлении на родительских собраниях, лекториях. 2. Обмен опытом семейного воспитания по ценностному отношению к здоровью в форме родительской конференции, организационно-деятельностной и психологической игры, собрания-диспута, родительского лектория, семейной гостиной, встречи за круглым столом, вечера вопросов и ответов, семинара, педагогического практикум, тренинга для родителей и другие. 3. Просвещение родителей через размещение информации на сайте школы, создание информационных стендов, книжных выставок: о нормативно – правовой базе по воспитанию ребенка, правовыми аспектами, связанными с ответственностью родителей за воспитание детей: статьями Конституции Российской Федерации; Семейного кодекса Российской Федерации; Закона "Об образовании", Устава школы (права и обязанности родителей); о социально-психологической службе; о литературе для родителей в библиотеке школы, о подготовке ребенка к школе; о режиме работы школы; о социально-психологической службе 4. Книжные выставки в библиотеке школы по вопросам семейного воспитания, индивидуальные консультации по подбору литературы. 5. Реализация цикла бесед для родителей.
<p>2 Просвещение через совместную работу педагогов и родителей</p>	<p>Проведение совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований: «Веселые старты», « Осенний турслёт», «Зимний турслёт», «А ну-ка парни» , «А ну-ка девушки» спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Безопасное колесо в школе» дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек в рамках работы школы, предупреждение травматизма, соблюдение правил безопасности и оказание помощи в различных жизненных ситуациях</p>

6. блок. Управление реализацией программы формирования здорового и безопасного образа жизни.

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

Планируемый результат: выявление имеющихся отклонений в реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения

<p>1. Изучение и контроль реализации программы учебно-воспитательном процессе</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Утверждение планов работы в рамках программы (План ППк, План мероприятий по технике безопасности, правилам дорожного движения) 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 службы. 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. 	
<p>2. Изучение и контроль взаимодействия с родителями</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Информирование родителей о направлениях работы в рамках программы (родительские собрания, сайт школы). 2. Знакомство с нормативно-правовой базой. 3. Организация тематических родительских собраний с привлечением специалистов. 4. Совместное родительское собрание с администрацией школы по проблеме здоровьесбережения. 5. Контроль за проведением классных родительских собраний, консультаций. <p>Обучение по программе «Основы здорового питания»</p>	
<p>3. Управление повышением профессионального мастерства</p>	<ol style="list-style-type: none"> 6. Заседание методического совета о согласовании программы 7. Обучение по программе «Основы здорового питания» 8. Педагогический совет «Психологическая атмосфера на уроке». 9. Заседание МО учителей начальных классов «Здоровье как одно из условий создания ситуаций успеха в обучении» <p>Заседание МО классных руководителей «Классный час как одна из ведущих форм деятельности классного руководителя по формированию здорового образа жизни»</p>	
<p>Диагностика эффективности реализации программы</p>	<p>Критерии</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформированность физического потенциала 2. Сформированность нравственного потенциала личности выпускника 3. Удовлетворенность обучающихся школьной жизнью 4. Осмысление учащимися содержания проведенных мероприятий по здоровьесбережению 	<p>Показатели</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Состояние здоровья обучающихся по итогам углубленного медицинского осмотра. 2. Развитость физических качеств (уровень обученности по физической культуре). 1. Осознание значимости ЗОЖ в сохранении здоровья (по итогам анкетирования). 1. Уровень удовлетворенности обучающихся школьной жизнью. 2. Уровни эмоционально – психологического климата в классных коллективах (в 1-4 классах по итогам исследований психологов по вопросам адаптации, по итогам тематического контроля). 1. Уровень осмысления учащимися содержания проведенных мероприятий (на основе анкетирования).

**План работы по программе здорового образа жизни
«Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни»**

№п.п	Месяц	Мероприятия
1.	СЕНТЯБРЬ	1. Обновление банка данных о заболеваемости учеников. Анализ заболеваний, динамика. 2. Планирование работы МО учителей физ.культуры, технологии и ОБЖ 3. День здоровья: спортивно-туристический поход «Осенний туристический слёт» для 1-4, 5-7, 8-11 классов. 4. Оформление информационного стенда по ПДД. 5. Оформление маршрутных листов Путь из школы домой. 1-5 классы. 6. Работа по мониторингу организации здоровьесберегающего урока. - рациональная плотность урока составляет не менее 60 % и не более 75-80 %; - в содержательной части урока включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем; - рациональное распределение нагрузки в уроке. 7. Физминутки (контроль, разработка комплексов, создание презентаций). Проведение акций по ПДД. 8. Оформление Листов Здоровья в журналах.
2.	ОКТАБРЬ	1. Смотр- контроль школьных кабинетов: соблюдение норм СанПин, требований гигиены и здоровьесбережения. 2. Правила личной гигиены и их использование учащимися при посещении столовой, на переменах, контроль за наличием сменной обуви. 3. «Весёлые старты» 1-4 классы 4. Конкурс на лучший буклет, посвященный пропаганде здорового образа жизни (1-4, 5-9, 10-11 классы). 5. Организация игр на переменах дежурным классом 6. Работа спортивных кружков, секций 7. Обеспечение требований техники безопасности на уроках и во внеурочной деятельности (контроль) 8. Работа по мониторингу организации здоровьесберегающего урока. - количество видов учебной деятельности не менее 4-7, а их смена осуществляться через 7-10 мин.; - в урок включены виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления; 9. Школьные соревнования по мини-футболу. 10 Инструктажи по ПДД. Каникулы, Дорога, дети
3.	НОЯБРЬ	Инструктажи по ПДД. Каникулы, Дорога, дети Туристические походы. Спортивные эстафеты. Работа по мониторингу организации здоровьесберегающего урока. - в течение урока использование не менее 2-х технологий преподавания - обучение проводится с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.); Школьные соревнования по баскетболу. Освещение результатов на информативном стенде. Охват горячим питанием учащихся, калорийность блюд, нормы питания (контроль)
4.	ДЕКАБРЬ	1. Подготовка и проведение лекций по проблеме своевременного предупреждения вирусных заболеваний.

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Лыжные эстафеты. 3. КВН, посвященный здоровому образу жизни. 2-4 кл.5-11кл 4. Работа по мониторингу организации здоровьесберегающего урока. -физминутки на уроках 5. Организация обучения по программе «Основы здорового питания» 6. Анализ занятости учащихся физкультурой и спортом: - определение группы здоровья - занятость в спортивных секциях в школе, в спортивной школе, секциях города. 7. Школьные соревнования по пионерболу. Освещение результатов на информативном стенде. 8. Школьные соревнования по мини-футболу. Освещение результатов на информативном стенде. 9. Физзарядка. Организация активного отдыха на переменах (контроль) 10. Инструктажи по ПДД. Каникулы, Дорога, дети
5.	ЯНВАРЬ	<ol style="list-style-type: none"> 1. День здоровья: Зимний туристический слёт 2. Конкурс на лучший рисунок «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» и «В здоровом теле – здоровый дух». 3. Работа по мониторингу организации здоровьесберегающего урока. - создание благоприятного психологического климата и эмоциональные разрядки - включение технологических приёмов и методов, способствующих самопознанию, самооценке учащихся; 4. Проведение конкурса на самый спортивный класс. (конкурсы, викторины, спортивное портфолио класса). 5. Школьные соревнования по лыжным гонкам. Освещение результатов на информативном стенде. 6. Охват горячим питанием учащихся, калорийность блюд, нормы питания (контроль). Витаминизация блюд. 7. Профилактическая работа во время эпидемии гриппа. 8. Участие в соревнованиях в зачёт спартакиады школьников
6.	ФЕВРАЛЬ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Конкурс агитбригад «Здоровому все здорово!». 2. Работа по мониторингу организации здоровьесберегающего урока. - осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей; 5. Школьные соревнования по волейболу. Освещение результатов на информативном стенде. 6. Участие в зимних соревнованиях в зачёт спартакиады школьников . 7. Конкурс на лучший классный уголок, посвященный проблемам воспитания здорового образа жизни. 8. Спортивные праздники, посвященные Дню защитника Отечества: «А ну-ка парни», «А ну-ка девушки» 9. Участие в соревнованиях в ГТО школьников 10. Флешмоб «Красный, жёлтый, зелёный»
7.	МАРТ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проблема охвата горячим питанием учащихся, калорийность блюд (контроль). Витаминизация блюд. 2. Игры и соревнования совместно с учителями, родителями и старшеклассниками: «Вместе мы сила!» 3. Школьная акция «Школа территория здоровья» 4. Конкурс плакатов «Мы за жизнь». 5. Работа по мониторингу организации здоровьесберегающего урока. - проведение целенаправленной рефлексии в течение всего урока и в итоговой его части 6. Оказание консультативной помощи семьям. 7. Видеоуроки по ПДД.

8	АПРЕЛЬ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила личной гигиены и их использование учащимися при посещении столовой, на переменах (контроль) 2. День здоровья в рамках «Всероссийского дня здоровья» 3. Подведение итогов мониторинга организации здоровьесберегающего урока. 4. Проведение мониторинга среди учащихся о результатах работы программы. 5. Школьные соревнования по легкой атлетике. Освещение результатов на информативном стенде. 6. Физзарядка. Организация активного отдыха на переменах (контроль) 7. Соревнования «Безопасное колесо в школе». 1-4 классы
9.	МАЙ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общешкольное родительское собрание 2. . «Туристический слёт района» 3. Конкурс сочинений «Почему я выбираю здоровый образ жизни». 4. Методические рекомендации кл. руководителям по формированию у учащихся гигиенических навыков 5. Участие в соревнованиях в зачёт ГТО школьников
10.	ИЮНЬ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Помощь при организации летнего отдыха учащихся