

Большеезёрская ООШ филиал МБОУ Паринской СОШ

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Кукарцева А.В.

Приказ № 37

от «01» сентября 2023 г.

Программа по формированию
здорового образа жизни
«Здоровая школа»
2023-2026

с.Большое Озеро
2023 г

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 неблагополучному 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 ребенка»;
- 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 Большеозерской ООШ филиал МБОУ Парнинская СОШ

Цель: сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового 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 представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей,
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены; - формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (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;

Принципы здоровьесберегающей педагогики

- **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.
- **Учет возрастных особенностей обучающихся.**
- **Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих 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.
- **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.

- **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.
- **Рациональная организация двигательной активности.** Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы
- **Обеспечение адекватного восстановления сил.** Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения переутомления детей.

Исполнители, участники образовательного процесса:

- администрация общеобразовательной организации;
- педагогический коллектив;
- медицинские работники;
- обучающиеся;
- родители.

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».

**План мероприятий по реализации программы
формирования здорового образа жизни**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Родительские собрания			
1	Профилактика - лучшая тактика (профилактика COVID-19, ОРВи и Гриппа) Охрана здоровья школьников. Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка. Безопасное детство.	по плану	Фельдшер Социальный педагог Педагог-психолог
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры			
1	Выполнение норм СанПиН в процессе организации образовательного	в течение учебного года	Коллектив школы

	процесса		
2	Организация системы бесплатного школьного питания	в течение учебного года	Администрация ОУ
3	Организация питьевого режима	в течение учебного года	Дежурный учитель
4	Соблюдение воздушного, светового и теплового режима в школе	в течение учебного года	Педагоги
5	Разработка плана мероприятий по предупреждению травматизма и несчастных случаев среди обучающихся	август	Педагог-организатор
6	Обеспечение готовности школы к учебному году	июнь-август	Администрация ОУ
7	Подготовка актов по приёмке школы	август	Администрация ОУ
8	Соблюдение санитарно-гигиенических норм на уроках и режима проветривания кабинетов на переменах	сентябрь-май	Администрация ОУ
9	Введение дополнительных каникулярных дней для обучающихся 1 класса	август	Старший методист
10	Установка дозаторов с антисептическим средством для обработки рук	в течение учебного года	Администрация ОУ
Профилактическая работа			
1.	Проведение профилактического осмотра обучающихся на кожные заболевания и педикулёз	по плану	Фельдшер
2.	Обеспечение	в течение года	Фельдшер

	своевременного проведения профилактических прививок обучающимся		
3.	Анализ результатов медицинского осмотра воспитанников, доведение результатов медицинского осмотра до родителей и педагогов	по окончании медосмотра	Фельдшер
4.	Посещение уроков физической культуры	в течение года	Старший методист
5.	Профилактика нарушений зрения (контроль ношения очков, правильное рассаживание обучающихся за ученическими столами, упражнения для глаз)	в течение года	Учителя-предметники
6.	Профилактика ОРВИ и гриппа средствами витаминизации	в течение года	Повар
7.	Организация утреннего фильтра с термометрией	в течение года	Дежурный учитель
Спортивно-оздоровительная деятельность			
1.	Обязательные физкультминутки на уроках и внеурочных занятиях	ежедневно	Учителя
2.	Динамические паузы на свежем воздухе, подвижные перемены	ежедневно	Учителя
3.	День здоровья	1 раз в четверть	Учитель физкультуры
4.	Соревнования по различным видам спорта (по плану учителя физкультуры)	в течение учебного года	Учитель физкультуры
5.	Организация работы	В течении года	Руководитель

	туристического кружка		кружка
6.	Организация работы спортивной секции	В течении года	Учителя физкультуры
7.	Прогулки, экскурсии	В течении года	Классные руководители
8.	. Уроки физической культуры	В течении года	Учитель физкультуры
Просветительская работа с педагогами школы и специалистами			
1.	Консультации для учителей по сохранению собственного здоровья.	в течение учебного года	Фельдшер
2.	Информирование педагогического коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости обучающихся.	в течение учебного года	Фельдшер
3.	Повышение квалификации педагогов на курсах по оказанию первой помощи	по необходимости	Администрация ОУ
4.	Инструктажи по обеспечению безопасности ОУ	в течение учебного года	Администрация ОУ
5.	Оформление тематических выставок книг, периодических изданий по вопросам здоровьесбережения.	декабрь, март	Педагог - библиотекарь
6.	Оформление уголков здоровья, информационных стендов по профилактике заболеваний	в течение учебного года	Классные руководители
Работа с родителями			
1.	<i>Классные родительские собрания</i> (рекомендуемая тематика)	по плану	Классные руководители

<p>1. «Режим дня – основа жизни человека»</p> <p>2. «COVID-19, как обезопасить своих детей»</p> <p>3. Психологические особенности внутрисемейных отношений. Воспитание неприязни к алкоголю, табакокурению, наркотикам</p> <p>4. Профилактика и предупреждение «школьных болезней»</p> <p>5. «В здоровом теле – здоровый дух»: о правилах закаливания, питания, режиме дня школьника и т. п.</p> <p>6. "Здоровье ребенка в руках взрослых",</p> <p>7. "Здоровая семья: нравственные аспекты",</p> <p>8. "Режим труда и учебы",</p> <p>9. "Физическое воспитание детей в семье",</p> <p>10. "Пагубное влияние курения табака на здоровье человека",</p> <p>11. "Вредные привычки у детей",</p> <p>12. "Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу",</p> <p>13. "Вопросы, которые нас волнуют",</p> <p>14. "Эти трудные</p>		
--	--	--

	<p>подростки",</p> <p>15. "Взрослые проблемы наших детей",</p> <p>16. "Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования",</p> <p>17. "Социальный вред алкоголизма",</p> <p>18. "Психология курения",</p> <p>19. "Нецензурная брань - это тоже болезнь".</p>		
2.	Консультации родителей (законных представителей) по вопросам здоровьесбережения	по плану	Классные руководители
Мониторинг сформированности культуры здорового образа жизни и здоровья обучающихся.			
1.	Мониторинг здоровья обучающихся по результатам профилактических осмотров.	по плану	Фельдшер
2.	Учёт случаев травматизма обучающихся.	по факту	Социальный педагог
3.	Учёт количества пропусков занятий по болезни.	в конце четверти, (года)	Классные руководители
4.	Анкетирование обучающихся, сотрудников учреждения, родителей, законных представителей на предмет удовлетворенности условиями обучения и системностью работы по здоровьесбережению.	май	Педагог-психолог

**Тематическое планирование
по формированию здорового образа жизни
на 2023-2024 учебный год**

№	Мероприятие	Класс	Дата проведения	Ответственный
Мероприятия с обучающимися				
1	Медосмотр	1-9 классы	в течение года	Администрация ОУ
2	Беседы (рекомендуемая тематика) «Соблюдение личной гигиены, как залог здоровья» «Витамины и мы» «Режим дня – основа жизни человека» «Учимся отдыхать» «Здоровые привычки» «Как научиться быть здоровым?» «Польза спорта для организма подростка» «Конфликты - как избежать?» «Здоровое общение» « Движение это жизнь!» «Посеешь привычку – пожнешь характер» «Чувство взрослости. Что	1-9 классы	в течение года	Классные руководители

	такое?»			
3	Тематический ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ	1-9 классы	1 раз в четверть	Зам. директора по ВР, учителя физкультуры
4	Викторина «ЗДОРОВЬЕ»	1-6 классы	ноябрь	Педагог-психолог
5	КЧ «COVID-19 - болезнь которая играет не по правилам» КЧ «Профилактика ОРВИ и гриппа» КЧ «Профилактика-лучшая тактика» КЧ «Пять шагов к здоровью» КЧ «Твое здоровье в твоих руках» КЧ «Спорт и здоровье» КЧ «Здоровый образ жизни - мода или необходимость» КЧ «Здоровье – это модно» КЧ «Компьютер и Я» КЧ «Чума XXI века»	5-9 классы	сентябрь-май	Классные руководители
6	Воспитательная беседа по профилактике табакокурения, употребления ПАВ (спайсов, насвая, снюсов), алкоголя, наркотиков со специалистами	5-9 классы	ноябрь, март	Социальный педагог, педагог-организатор
7	Воспитательная беседа по	8-9 классы	декабрь	Социальный педагог, педагог-

	профилактике СПИДа со специалистами			организатор
8	Участие в акции «Мы за здоровый образ жизни!»	5-9 классы	декабрь	Педагог - организатор
9	Лыжный кросс	1-9, «и» классы	февраль	Учитель физкультуры
10	Праздник здоровья Игра «Быть здоровым модно»	1-4	январь май	Классные руководители
11	Неделя ЭКОЛОГИИ	1-9, «и» классы	17.04.-21.04.	Педагог - организатор
12	Беседы «Личная гигиена девушки» «Личная гигиена молодого человека»	7-9 классы	октябрь февраль	Классные руководители
13	Мероприятие по профилактике наркомании «Выбери жизнь!»	2-9 классы	июнь	Руководитель ЛОП
14	Проведение бесед с обучающимися на темы: профилактика ОКИ, ОРЗ, Гриппа, туберкулёза, гепатитов, КЭ, СПИДа, гельминтов, педикулёза, чесотки, близорукости; гигиеническое воспитание; половое воспитание; сохранение продуктивного здоровья; ЗОЖ; вредные привычки	1-9 классы	сентябрь- май	Классные руководители

	(курение, токсикомания, наркомания, алкоголизм).			
15	Проект «Школьный двор»	5-9 классы	Маар-июнь	Администрация ОУ ответственный за пришкольный участок
16	Сдача норм ГТО		в течение года	Учителя физкультуры