**СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

**Заместитель директора по ВР Директор МБОУ СОШ №27**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.А. Власьянова/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.В. Утешева/**

**« 27 » 08 2014 г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « 28 » 08 2014 г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Программа**

**по формированию**

**здорового образа жизни школьников**

**«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЗДОРОВО»**

**МБОУ СОШ №27**

**Мытищинского муниципального района**

Разработчик: МБОУ СОШ №27

Мытищи

2014

# Сохранение жизни и здоровья детей — одна из основных целей и смысл существования человеческого общества. Конвенция о правах ребенка утверждает неотъемлемое право каждого ребенка на жизнь и обязывает государство обеспечивать "в максимально возможной степени выживание и здоровое развитие ребенка" (ст. 6).

# Пояснительная записка

Нет в жизни ничего дороже, выше, ценнее человеческой жизни. Человеческая

жизнь ценна сама по себе, она дается человеку один раз. Поэтому высокая самооценка, осознание своей уникальности и ценности, ощущение собственного достоинства перед собой и другими – есть условия нормального развития и здоровой психики человека. Здоровый, гармоничный внутренний мир есть основа социального здоровья, культурных форм само проявления и самоутверждения.

Потребность быть здоровым - основная потребность человека. Она должна быть обеспечена в обществе конституционным правом на жизнь, следовательно, общество обязано создать определенный минимум условий, призванных охранять здоровье своего гражданина. Общее здоровье человека складывается из здоровья физического, психического и социального. Все эти «виды» здоровья тесно связаны. Так, на фундаменте физического базируется здоровье психическое, на психическом - нравственное, социальное. «В здоровом теле – здоровый дух»,-говорили в Древней Спарте. С педагогической точки зрения можно сказать: «Только в здоровом теле может быть здоровый дух». Когда же человек обнаруживает, что заболел серьезной или неизлечимой болезнью, он открывает для себя, что все цели, к которым стремился, вдруг потеряли свою ценность. Неожиданно оказывается, что карьера, деньги, успех ничего не стоят по сравнению со здоровьем.

Ребенок, рано утративший здоровье, - это человек с комплексом проблем, ибо на пути его развития и самореализации возникает непреодолимая преграда-болезнь, борьба с которой может отнять все силы.

В России сейчас лишь менее 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. По данным Института возрастной физиологии, за период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушений зрения и осанки, в 4- психоневрологических отклонений, в 3- патология органов пищеварения, т.е. уже имеющиеся отклонения в состоянии здоровья переходят в хронические. Возникает вопрос: почему в школе ребенок теряет здоровье?

Современная наука утверждает, что 20% уровня здоровья зависит от наследственных факторов, 20%- от внешних условий среды,10%- от деятельности здравоохранения, остальные 50% - от образа жизни человека. Образ жизни- это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды.

Внешним фактором по отношению к учащимся является и жизнь в школе.

Свидетельством психического здоровья школьников в значительной мере является выполнение ими всех требований и функций школьной жизни, овладение знаниями и умениями, предусмотренными учебными программами; соблюдение норм поведения во взаимоотношениях с педагогами и сверстниками, родителями и посторонними взрослыми.

Тем не менее, у школьников наблюдается рост всех заболеваний и, в частности,

нервно-психических. Оснований таких болезней много: одни из них коренятся в семье, другие – в школе.

К числу первых можно отнести: наследственные болезни, неполноценное и

нерегулярное питание, трудные материальные условия, ненормальные отношения в семье.

Вторую группу причин составляют образовательные, обусловленные отсутствием необходимых условий, должной диагностики и контроля за здоровьем учащихся, отсутствие во время занятий положительного эмоционального фона, эпизодичность профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний и пропаганде здорового образа жизни, ненормальные взаимоотношения в ученических коллективах. Безусловной причиной нарушения нормального функционирования детского организма является и гиподинамия, т.е. недостаток двигательной активности.

Малая подвижность в течение учебного дня противопоказана всем детям. Это, к

сожалению, реальность, но мириться с ней мы не хотим!

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Исходя из этого, современная школа должна не только давать обучающимся определенный объем знаний, умений и навыков, но и формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому школьнику возможности для выявления и развития способностей, талантов и изобретательности при должной охране и укреплении здоровья.

Поэтому, социальная защита обучающихся, укрепление их здоровья, профилактическая оздоровительная работа стали актуальными проблемами нашей школы. В качестве основы нашей программы «БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЗДОРОВО» мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников.

Приоритетными направлениями в спортивно - оздоровительной работе мы

видим:

-физическое развитие учащихся и укрепление их здоровья;

-психологическая самозащита личности;

-правильное и здоровое (рациональное) питание;

-привитие навыков личной гигиены;

-профилактика вредных привычек;

-пропаганда здорового образа жизни.

Эти направления позволят последовательно сформировать в нашей школе

здоровьесберегающее образовательное пространство с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий, чтобы получение учащимися образования происходило без ущерба для здоровья.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения.

# УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ:

* обучающиеся;
* классные руководители;
* учителя – предметники (ОБЖ, биологии, физкультуры);
* родители;
* врач и медсестра школы;
* медицинские работники;
* педагог-организатор;
* педагог-психолог;
* администрация школы.

# ЦЕЛЬ программы:

Целью данной программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха.

# Задачи:

1. Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и

целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.

2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного

физического развития и формирования здорового образа жизни.

3. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора

школьников в области физической культуры и спорта.

4. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья.

5. Пропаганда здорового образа жизни.

6. Внедрение современных методов мониторинга здоровья.

7. Привитие обучающимся знаний, умений и навыков, необходимых для принятия

разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и

улучшению безопасной и здоровой среды обитания.

# Сроки реализации программы

Ежегодно

# Нормативно-правовое обеспечение программы

**Федеральные документы**

1) Закон РФ «Об образовании» (с изменениями и дополнениями);
2) Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10;
3) Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального БУП и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» от 09.03.2004 №1312

4) Конвенция ООН о Правах ребенка

5) Конституция Российской Федерации

6) Приказ Минобразования РФ от 15 мая 2000 г. N 1418 "Об утверждении Примерного положения о центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения"

7) Устав образовательного учреждения

 **Региональные документы** Департамента образования Московской области

 **Муниципальные документы** Управления образования администрации Мытищинского муниципального района

# методическое обеспечение

 1. Федеральный государственный образовательный стандарт.

 2. Учебные программы предметов, формирующих основы здорового образа жизни.

 3. Планы воспитательной работы.

 4. Методические рекомендации по курсу ОБЖ.

 5. Книги по формированию ЗОЖ.

# Основные направления деятельности по формированию ЗОЖ:

**1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса:**

- обновление и пополнение нормативно-правовой базы школы;

- обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации

образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности;

- обеспечение здоровьесберегающего режима работы школы;

- организация рациональной системы питания учащихся;

- обеспечение оптимального режима двигательной активности учащихся;

- разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и

психологического здоровья обучающихся.

**2. Инструктивно-методическая работа с обучающимися, их родителями и**

**учителями:**

- организация семинаров для педагогов школы;

- организация родительского всеобуча;

- конференции, лектории, викторины для обучающихся;

- проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда,

противопожарной безопасности.

**3. Учебно-воспитательная работа:**

- использование на уроках и во внеурочной деятельности здоровьесберегающих

технологий;

- разработка тематических классных часов по формированию ЗОЖ;

- организация работы школьных спортивных секций.

**4. Профилактика и коррекция здоровья:**

- физкультминутки, зарядка для глаз;

- проведение в школе дней здоровья;

- проведение спортивно-массовых мероприятий.

# Программа предусматривает следующие

# содержательные линии:

* тематические классные часы (уроки, беседы) по формированию ЗОЖ;
* работа с родителями по формированию ЗОЖ детей (организация родительского всеобуча);
* проведение внеклассных мероприятий (конкурсов, викторин, экскурсий) обеспечивающих прочное усвоение детьми правил ЗОЖ;
* сотрудничество с другими учреждениями по организации помощи в проведении работы, по формированию ЗОЖ.

# основные принципы реализации программы

**Принцип индивидуального и дифференцированного подхода** предполагает учёт личностных, возрастных особенностей учащихся и уровня их психического и физического развития. На основе индивидуального и дифференцированного подхода к обучающимся, изучения черт их характеров, темперамента, установок, интересов, мотивов поведения можно воспитать у них положительные привычки, сформировать культуру здорового образа жизни.

**Принцип взаимодействия “Дети – взрослые”**. Детское восприятие во многом определяется вербальной (словесной) информацией взрослых, обращающих внимание на правила здорового образа жизни, которые помогут добиться успехов во всех делах: режим дня, правильное питание, здоровый сон, двигательная активность и т.д.

Необходимо:

* привлечение внимания обучающихся к проблемам употребления психоактивных веществ (ПАВ),
* оказание помощи подросткам в осознании ответственности за выбор здорового образа жизни,
* оказание помощи подросткам в решении личностных и социальных проблем, которые могут привести к употреблению ПАВ.

**Принцип взаимосвязи причин опасного поведения и его последствия**: об ответственности употребления ПАВ. Школьники должны знать, что зависимость, особенно наркомания и алкоголизм, лежит в основе проявления асоциального и преступного поведения, вандализма и терроризма.

**Принцип социальной безопасности.** **Уметь** отказывать – это одно из важнейших умений человека.

**Принцип самоорганизации, саморегуляции и самовоспитания.** Этот принцип реализуется при осознании детьми правил здорового образа жизни. Тогда они достаточно легко, без сопротивления регулируют свое поведение, наблюдают за сверстниками, замечают нарушения правил здорового образа жизни и часто не понимают и возмущаются, почему те поступают рискованно и не соблюдают правила. Для подкрепления самовоспитания нужен положительный пример взрослых. Поэтому педагог должен воспитывать не только школьников, но и родителей.

# **План основных мероприятий по**

# **формированию здорового образа жизни**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** **направления работы** | **Содержание** **деятельности** | **Срок** | **Ответственный** |
| 1.Организация здоровьесберегающего образовательного процесса |
| Составлениесоциологическихкарт по классам,составлениесписков:- учащихся изкатегории«трудных»;-неблагополучныхсемей;- многодетныхсемей;- малообеспеченныхсемей;- неполных семей;-опекаемых,инвалидов. | Посещение семей,собеседования,анкетирование | Сентябрь | Заместительдиректора по ВРКлассныеруководителиСоциальный педагог |
| Медосмотр детей |  | В течение года | Медицинские работники (по согласованию) |
| Анализпосещаемости ипропусков занятийпо болезни |  | В течение года | Классные руководители |
| Контроль состоянияздоровьяшкольников поитогамдиспансеризации |  | Апрель- май | Классные руководителиМедсестра школы |
| Анализ случаевтравматизма в школе |  | В течение года | Медсестра школыЗаместитель директора по безопасности |
| Издание приказов:- об охране жизни издоровьяшкольников;- о назначении лиц,ответственных засоблюдение правилтехникибезопасности,противопожарнойбезопасности иохраны труда |  | Сентябрь | Директор школы |
| Оформление медицинских карт,листков здоровья вклассных журналах.Комплектация на ихосновефизкультурныхгрупп. |  | Сентябрь | Классные руководителиМедсестра Учителя физической культуры |
| Поддержаниесанитарно –гигиеническогорежима в школе(световой итепловой режим,проветривание,состояние мебели,окон); организациядежурства (по согласованию с родителями). |  | В течение года | Директор школы,Зам директорапо АХЧЗам по ВРКлассные руководители |
| Эстетическоеоформлениеинтерьера класса,школы (разведениецветов) | Смотр кабинетов | В течение года | Директор школы,Зам директорапо АХЧКлассные руководители |
| Рациональноерасписание уроков,не допускающееперегрузок |  | Ежегодносентябрь -январь | Зам директорапо УВР |
| Смотр кабинетов(аттестация рабочихмест); ихсоответствиетребованиям | Смотр кабинетов | Ежегодно | Директор школы,Зам директорапо АХЧЗаведующие кабинетами |
| Организацияактивного отдыха напеременах(подвижные игры,работа библиотеки) |  | Постоянно | Дежурные учителяПедагог-организаторБиблиотекарь  |
| Проведение уроковпоздоровьесберегающим технологиям | Посещение уроков | Постоянно | Администрацияшколы Учителя -предметники |
| 2. Контроль за соблюдением санитарно- гигиенического режима вшкольном учреждении |
| Соблюдениевоздушного исветового режима вшколе |  | Постоянно | Директор школы,Зам директора поАХЧ |
| Рациональноерасписание уроков,не допускающееперегрузок(соблюдениетребований СанПиНа) |  | Постоянно | Зам директора поУВРМедсестра  |
| Обеспечениесоблюдения правилпожарнойбезопасности вшколе |  | Постоянно | Заместитель директора по безопасности |
| Содержание висправности всехсредствпожаротушения |  | Постоянно | Зам директорапо АХЧЗаместитель директора по безопасности |
| Обеспечениехраненияспортивногоинвентаря |  | Постоянно | Учителя физкультуры |
| Организацияремонта учебныхкабинетов |  | Летний период | Директор школыЗам директорапо АХЧКлассные руководители |
| Приемка школы к новому учебномугоду |  | Июнь-август | Директор школы |
| Составление заявокна приобретениемебели, наглядныхпособий,оборудования и ТСОдля кабинетов |  | В течение года | Директор школыЗам директорапо АХЧ |
| Приобретениемоющих и чистящихсредств |  | Постоянно | Зам директорапо АХЧ |
| Организациязанятий длябудущихпервоклассников сцелью адаптации ихк условиямшкольнойобразовательнойсреды |  | Октябрь - май | Учителя начальных классов |
| Проверка состоянияохраны труда вшколе идокументации потехникебезопасности вучебных кабинетах | Смотр кабинетов | По отдельному плану | Администрация школы |
| Организациядежурства по школе (по согласованию с родителями) |  | Постоянно | Классные руководителиЗам по ВР |
| 3. Уровень здоровья учащихся,мероприятия по сохранности и укреплению здоровья детей |
| Состояние здоровьяучащихся (анализ наоснове углубленногоосмотра) | Педсоветы,родительскиесобрания.Выступление врачей срекомендациями поего восстановлению | В течение года | АдминистрацияМедицинские работники (по согласованию) |
| Психологическиймониторингздоровья учащихся:- тест на адаптациюв начальной,средней школе;- тест натревожность | Психолого-педагогическийсеминар | Сентябрь - январь | Педагог - психолог |
| Организациягорячего питания |  | В течение года | Администрация школы |
| Организация летнего отдыха | Организация детей в летний городской лагерь , экскурсии | Июнь | Зам директора по ВР |
| 4. Гигиеническое, санитарно – просветительное воспитание учащихся |
| Проведение бесед,классных часов,круглых столов,диспутов по формированию ЗОЖ |  | В течение года | Зам директора по ВРКлассные руководители  |
| Пропагандаспециальнойлитературы поздоровому образужизни |  | В течение года | БиблиотекарьКлассныеруководители |
| 5. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) |
| Результатытестированияучащихся повыявлениюсклонностейучащихся к вреднымпривычкам. | Анкетирование,тестирование | Ежегодно | КлассныеруководителиПсихолог школы |
| Участие впроведенииМеждународногодня борьбы соСПИДом,Международногодня борьбы скурением | Встреча и беседа с медицинскими работниками | 01.1219.11 | Педагог-организаторЗам директора поВРКлассныеруководителиМедицинские работники (по согласованию) |
| Родительскийлекторий:«Как сохранитьздоровье детей» | Родительские собрания  | I полугодие | Классные руководители  |
| Встречи смедицинскимиработниками |  | В течение года (по согласованию) | Зам директора по ВР |
| Клуб «ЗОЖ» | Формирование ЗОЖ | В течение года | Максимова Л.Б. |
| Проведение бесед овреде курения,употребленияспиртосодержащейпродукции,наркотических ипсихотропныхсредств(5-11-еклассы) | Тематическиеклассные часы, беседы, встречи соспециалистами. | В течение года (по плану ВР) | КлассныеруководителиМедицинскиеработники |
| Конкурсы,викторины |  | В течение года | Педагог-организаторКлассныеруководителиУСС |
| 6. Физкультурно – массовая оздоровительная работа |
| Мониторингзанятости учащихсяспортом |  | I полугодие | Зам директорапо ВРУчителяфизкультуры |
| Общешкольныеспортивно –массовыемероприятия,соревнования | Дни здоровья,работа школьныхспортивных секций,подвижные игры,конкурсы,соревнования,походы | В течение года | Зам директора поВРУчителяфизкультурыКлассныеруководители |
| Озеленение учебныхкабинетов  | Работа волонтёрских отрядов | В течение года | КлассныеруководителиЗам директора по ВР |
| «Трудовой десант» на территории школы | Работа волонтёрских отрядов | Май  | Зам директора поАХЧЗам директора по ВР |
| Проведение Днейздоровья |  | По спец. плану | УчителяфизкультурыКлассныеруководителиЗам директорапо ВР Педагог- организатор |
| Работа спортивныхсекций | Посещение занятий | В течение года | Учителя физкультурыЗам директора по ВР |
| 7. Профилактика травматизма |
| Занятия по правиламдорожногодвижения(выступлениясотрудников ГИБДД – по согласованию,тематическиеклассные часы,викторины,конкурсы рисунков) | Встречи, беседы | В течение года | Зам директорапо ВР Педагог-организаторКлассныеруководители |
| Тематические урокипо профилактикетравматизма врамках урока ОБЖ | Посещение уроков | По программе | Классные руководители |
| Инструктажсотрудников школыи учащихся поправилам техникибезопасности |  | сентябрь | Зам директора по безопасности |

# Контрольное направление

* Посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОЖ. Изучение и анализ

опыта работы педагогов-экспериментаторов. Совершенствование форм и методов по формированию ЗОЖ.

* Создание методической копилки экспериментального опыта.
* Мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в

школе.

* Сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
* Контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся.

# Управление программой и контроль за её реализацией

Контроль за реализацией программы возложен на административную, социально – педагогическую, медицинскую службы и родителей МБОУ СОШ №27.

Осуществляет общее руководство реализацией данной программы - заместитель директора по ВР Власьянова А.А.

Классный руководитель выполняет следующие функции:

* Планирование и организация учебно-воспитательного процесса;
* Подготовка и проведение праздников по данному направлению;
* Проведение родительских собраний по данному направлению;
* Сотрудничество с учителями – предметниками, педагогами дополнительного образования;
* Отслеживание положительной динамики по реализации программы;
* Привлечение родителей к организации работы по данному направлению (использование возможностей);
* Ведение необходимой документации.

# Ожидаемые результаты

* повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;

· повышение уровня профилактической работы;

· формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;

· введение оптимального режима труда и отдыха детей.