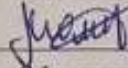


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Сельская Общеобразовательная Школа №2 им. К. Х. Кизова с. п.  
Плановское»

Рассмотрено  
на заседании МО  
протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

Согласовано  
и. о. зам. Директора по ВР  
 Мамрешева М. Р.  
«31» августа 2023 г.



Утверждено  
Приказ №55  
от «31» августа 2023 г.  
Бекишева Р. Х.

**Общешкольная программа формирования ЗОЖ у  
обучающихся МКОУ «СОШ №2 им. К. Х. Кизова с п  
Плановское»**

2023 г.

Забота о здоровье - это важнейший труд педагога.  
От жизнедеятельности, бодрости детей зависит  
их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы...»  
А.В.Сухомлинский

## **Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся**

**МКОУ «СОШ №2 им. К. Х. Кизова с. п. Плановское»**

***«Здорово быть здоровым!»***

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Актуальность. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили; “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Гуманистическая направленность современного образования выдвигает требования более полной реализации идеи дифференциации и индивидуализации обучения, учитывающего готовность детей к школе, состояние здоровья, степень тяжести нарушения психического здоровья детей, компенсаторные возможности их организма, индивидуально-типологические особенности. Обучение - самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на здоровье школьников. Интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, ранее начало систематического обучения привело к

значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. Важно не только сохранить здоровье в процессе обучения, но и научить детей заботиться о нем: формировать установки на здоровый образ жизни; формировать нетерпимость и умение противодействовать действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. 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.

## Законодательная база

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся «Здорово быть здоровым!» являются;

Нормативно-правовая база программы Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

- «Конвенция ООН о правах ребенка» 1989г.;
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей»;
- Конституции Российской Федерации от 12.12.1993г.;
- Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 № 751 «О национальной доктрине образования в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (Сан Пин 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;
- Сан Пин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарноэпидемиологические требования к организации общественного питания населения **ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарноэпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организации общественного питания населения"**
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в РФ». Приказ МЗ и МО.

Официальные документы в образовании - №20. - 2002г.

- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебновоспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ №220/11-13 от 20.02.1999);

- Рекомендации по использованию компьютеров в общеобразовательной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);

### Цели и задачи Программы

Цель программы: **Формирование** здорового образа жизни школьников, способствующего познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

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.

#### **Участники программы:**

Учащиеся 1-11 классов

Классные руководители

Учителя-предметники

Школьная медсестра

Родители

Механизм реализации Программы.

Реализация Программы предполагает:

- объединение и координацию действий всех участников воспитательного процесса;

- разработку Программы и планов по реализации данной программы;

- проектирование открытой системы воспитательной работы МКОУ «СОШ №2 им. К. Х. Кизова с. п. Плановское», активно взаимодействующей с окружающей средой.

#### **Сроки и этапы реализации Программы**

Программа будет реализована в период с 2023 по 2024 годы.

## **Направления реализации программы**

### **Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.**

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В школе работает **столовая**, она рассчитана на 60 посадочных мест. Обслуживающий персонал обеспечивает горячим питанием всех учащихся начальной школы и детей с ОВЗ. Меню меняется каждый день в течение недели.

В школе работает **спортивный зал**, возле школы находится корт, волейбольная площадка, дорожки с асфальтированным покрытием, сектор для прыжков в высоту и длину, сектор для метания гранаты, полоса препятствий, футбольное поле.

### **Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.**

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работы педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Организация образовательного процесса строится с учетом гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки.

В учебном процессе педагоги применяют методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся. Используемый в школе учебно-методический комплекс содержит материал для регулярного проведения учеником самооценки результатов собственных достижений на разных этапах обучения: в результате работы на конкретном уроке, в результате изучения темы или раздела, в результате обучения в том или ином классе начальной школы. Система заданий направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий. Содержание учебников имеет

культурологический, этический и личностно ориентированный характер и обеспечивает возможность понимания школьниками основных правил поведения в обществе на основе традиционных духовных идеалов и нравственных норм. Достижению указанных личностных результатов способствует тесная связь изучаемого материала с повседневной жизнью ребенка, с реальными проблемами окружающего мира, материал о правах ребенка, о государственных и семейных праздниках и знаменательных датах. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребенка в природном и социальном окружении.

В школе строго соблюдаются все требования к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности индивидуальные особенности развития учащихся: темпа развития и темп деятельности. В используемой в школе системе учебников учтены психологические и возрастные особенности школьников, различные учебные возможности детей. В этой связи и для достижения указанных личностных результатов в учебниках всех предметных линий представлены разнообразные упражнения, задачи и задания.

### **Организация физкультурно-оздоровительной работы.**

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе направлена 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. Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организацию занятий по лечебной физкультуре;
- организацию часа активных движений (динамической паузы) между 3-ми 4-м уроками;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;



- в школе работают спортивные секции; • регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней Здоровья, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

## **Организация просветительской работы образовательного учреждения.**

1. Просветительно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:

- внедрение в систему работы школы дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые носят модульный характер, реализуются во внеурочной деятельности либо включаются в учебный процесс;

- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;

- проведение дней Здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;

- приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;

- привлечение педагогов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

- создание библиотечки детского здоровья, доступной для родителей и т.п.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает квалифицированный состав специалистов:

| № | ФИО                          | Специалист                 |
|---|------------------------------|----------------------------|
| 1 | Мамрешева Милана Руслановна  | И. о. зам. директора по ВР |
| 2 | Кипов Роберт Борисович       | Учитель физкультуры        |
| 3 | Хагасова Жанна Владимировна  | Учитель физкультуры        |
| 4 | Ефендиев Алим Муратович      | Педагог доп. образования   |
| 5 | Кипова Анджела Петровна      | Учитель биологии           |
| 6 | Токова Октябрина Валерьевна  | Педагог-психолог           |
| 7 | Хапачева Фатимат Анатольевна | Школьная медсестра         |

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом педагогическому составу образовательного учреждения необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Для этого нами создана прогнозируемая модель личности ученика:

- личность физически, нравственно, духовно здоровая;
- личность, осознающая необходимость здорового образа жизни и безопасность жизнедеятельности как условий благополучного существования;
- личность, имеющая устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- личность, способная самостоятельно находить выход из проблемной ситуации, осуществлять поисковую деятельность, проводить исследования;
- личность, владеющая средствами и способами исследовательского труда;
- личность, готовая к выбору и освоению профессиональных образовательных

программ отдельных областей знаний с учетом склонностей, сложившихся интересов и индивидуальных возможностей;

- личность, способная осуществлять самостоятельную продуктивную деятельность;

- личность, способная к саморазвитию и самоизменению;

- личность, обладающая разносторонним интеллектом, высоким уровнем культуры;

- личность, руководствующаяся в своей жизнедеятельности общечеловеческими ценностями и нормами, воспринимающая другого человека как личность, имеющую право на свободу выбора, самовыражение.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МКОУ «СОШ  
им. К. Х. Кизова с. п. Плановское»  
\_\_\_\_\_ Р. Х. Бекишева  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**План работы  
по формированию здорового образа жизни обучающихся  
на 2023-2024 учебный год**

**Цель:** Формирование ценностного ответственного отношения учащихся к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни.

Формирование представлений учащихся о негативном воздействии психоактивных веществ на физическое здоровье и социальное благополучие человека.

**Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей негативное отношение к проблеме употребления ПАВ; мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- провести работу по повышению социальной роли семьи в воспитании у подрастающего поколения норм здорового образа жизни;

|   | <i>Наименование мероприятий</i>  | <i>Сроки проведения</i> | <i>Ответственный</i>        |
|---|--|-------------------------|-----------------------------|
| <b><i>Обеспечение медицинского сопровождения учебного процесса</i></b>  |  |                         |                             |
| 1   | Обеспечение медицинского кабинета ОУ лекарственными препаратами в соответствии с требованиями СанПиН   | август                  | Директор школы              |
| 2   | Организация медицинских профилактических осмотров детей и подростков   | август - сентябрь       | Школьная медсестра          |
| 3   | Организация диспансеризации детей подросткового возраста   | в течение года          | Школьная медсестра          |
| 4   | Анализ состояния здоровья детей в ОУ, в том числе случаев травматизма  | ежеквартально           | Зам. директора по УВР       |
| <b><i>Создание условий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья школьников средствами физической культуры</i></b> |  |                         |                             |
| 1   | Обеспечение работы школьных спортивных секций  | в течение года          | Руководитель МО Физкультуры |
| 2   | Обеспечение оптимального режима двигательной активности школьников (утренняя гигиеническая гимнастика, динамические паузы, оздоровительная гимнастика) в течение учебно-воспитательного процесса | в течение года          | Учителя физкультуры         |
| 3   | Участие в олимпиаде школьников по физической культуре, сдачи норм ГТО, президентских состязаниях и т.д.  | в течение года          | Учителя физкультуры         |

| <b>5.1.4. Совершенствование питания школьников</b> |   |                |                      |
|--|---|----------------|----------------------|
| 1  | Организация питания учащихся в 2022-2023 учебном году                                     | август         | Зам. директора по ВР |
| 2  | Реализация мероприятий по популяризации здорового питания среди школьников и их родителей | в течение года | Зам. директора по ВР |
| 3  | Проведение мониторинга организации школьного питания                                      | ежеквартально  | Зам. директора по ВР |

**План мероприятий по профилактике вредных привычек и формированию навыков здорового образа жизни**

| <i>№</i>                  | <i>Наименование мероприятий</i>  | <i>Сроки проведения</i> | <i>Ответственный</i>  |
|---------------------------|--|-------------------------|---|
| <i>Работа с учащимися</i> |  |                         |   |
| 1.                        | Проведение профилактические беседы «Здоровье и школа: что нужно знать?»  | 05- 09.09               | Классные руководители<br><br>Соц. педагог, школьный мед. работник |
| 2.                        | Индивидуальные и групповые психолого-педагогические консультации с учащимися «Телефон доверия»   | в течение года          | Социальный педагог<br><br>Школьный психолог                       |
| 3.                        | Оперативное информирование правоохранительных органов о случаях злоупотребления учащимися наркотическими средствами                                | В течение года          | Администрация   |
| 4.                        | Участие в городских, областных акциях, конкурсах, выставках посвященных профилактике вредных привычек и формированию здорового образа жизни.       | В течение года          | Заместитель директора по ВР                                       |
| 5.                        | Вовлечение учащихся в спортивные секции и кружки.  | В течение года          | Классные руководители   |
| 6.                        | Проведение мероприятий по проблеме жестокого отношения и употребления ПАВ совместно с работниками БОЦ ПСС и др. организациями данного направления. | В течение года          | Заместитель директора по ВР                                       |

|     |   |                |  |
|-----|---|----------------|--|
| 7.  | Мониторинг употребления ПАВ   | Апрель         | Педагог- психолог<br>Классные<br>руководители                |
| 8.  | Декада «Сохраним жизнь»<br>(формирование<br>жизнеутверждающих<br>установок) | Сентябрь       | Педагог-психолог   |
| 9.  | Всероссийская акция «День<br>борьбы с алкогольной<br>зависимостью»          | 9 сентября     | Учителя биологии   |
| 10. | Антинаркотический месячник:   | Октябрь-ноябрь | Заместитель<br>директора по ВР                               |
| 11. | Акция: «Нет – курению!»<br>Международный день отказа от<br>курения.         | Ноябрь         | Совет ДОО,<br>Старший вожатый<br>Советники по<br>воспитанию  |
| 12. | Проведение месячника:<br>«Здоровый образ жизни»:                            | декабрь        | Заместитель<br>директора по ВР<br>Советники по<br>воспитанию |
| 13. | Конкурс проектов по программе<br>«Разговор о правильном<br>питании»         | Январь-март    | Классные<br>руководители                                     |
| 14. | Беседа о здоровом питании   | Январь         | Классные<br>руководители                                     |
| 15. | Единый информационный день<br>безопасности детей                            | 27 февраля     | Заместитель<br>директора по ВР                               |



|     |  |                    |  |
|-----|--|--------------------|--|
|     |  |                    | Советники по воспитанию  |
| 16. | Неделя профилактики разного рода зависимостей  | Март<br>(2 неделя) | Заместитель директора по ВР<br><br>Советники по воспитанию       |
| 17. | Всероссийский день Здоровья  | Апрель             | Учителя физкультуры  |
| 18. | Круглый стол «Жизнь без сигарет, алкоголя, наркотиков - поговорим о преимуществах» (9-11 классы) | Апрель             | Учителя биологии   |
| 19. | Туристический слет учащихся «Вместе весело шагать...»  | Март- апрель       | Классные руководители, учителя физкультуры, специалисты ЦДЮТ и Э |
| 20. | Литературная игра: «Путешествие в страну «Здоровья»  | Апрель             | Библиотекарь   |
| 21. | Акция, приуроченная к Всемирному Дню отказа от курения «Спортивная сумка – вместо сигарет!»      | май                | Школьный совет ДОО   |
| 22. | Ярмарка полезных советов «Дорога к доброму здоровью»   | май                | Учителя биологии   |
| 23. | Организация физкультурно – оздоровительных мероприятий (по школьному плану)                      | в течение года     | Заместитель директора по ВР, учитель физкультуры                 |
| 24. | Проведение рейда «Подросток» (занятость учащихся в   | в течение года     | Классные руководители  |

|                            |  |   |   |
|----------------------------|--|---|---|
|                            | каникулы)  |   |   |
| <i>Работа с педагогами</i> |  |   |   |
| 1                          | «Круглый стол» для классных руководителей 7-11 классов по теме<br><br>«Обеспечение условий правовой ответственности ОУ в ситуации тестирования учащихся на предмет употребления ПАВ»                       | сентябрь                                  | Зам директора по ВР,<br>, педагог-психолог                      |
| 2                          | Практическое занятие «Система работы классного руководителя по профилактике правонарушений, экстремизма, безнадзорности, травматизма, вредных привычек и нарушений ПДД»                                    | октябрь                                   | Заместитель директора по ВР,<br><br>Классные руководители       |
| 3                          | Обучающий семинар для классных руководителей «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков».  | апрель                                    | Заместитель директора по ВР                                     |
| 4                          | Заседание МО классных руководителей<br><br>- «Профилактика вредных привычек и употребления ПАВ»<br><br>- Изучение опыта работы учителей школы по теме: «Современные формы работы классного руководителя по | декабрь<br><br><br><br><br><br><br>январь | Руководители МО классных руководителей<br><br>Педагог- психолог |

|                            |  |   |                                 |
|----------------------------|--|---|---------------------------------|
|                            | <p>профилактике правонарушений, вредных привычек, экстремизма»</p> <p>- «Использование здоровьесберегающих технологий в целях сохранения и укрепления здоровья учащихся в современной школе»</p> | апрель  |                                 |
| <i>Работа с родителями</i> |  |   |                                 |
| 1                          | <p>Родительское собрание:</p> <p>« Роль семьи в профилактике правонарушений»</p> <p>«Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков»</p> <p>«Профилактика вредных привычек»</p>   | <p>сентябрь</p> <p>декабрь</p> <p>февраль</p> | Классные руководители           |
| 2.                         | Консультирование педагогов, родителей детей «группы риска»   | в течение учебного года                       | Педагог-психолог, администрация |
| 3.                         | Родительский всеобуч «Психолого-педагогические основы профилактической работы с подростками, направленной на снижение риска вовлечения их в  | Октябрь                                       | Педагог-психолог                |

|    |  |                |                   |
|----|--|----------------|-------------------|
|    | употребление ПАВ»  |                |                   |
| 4. | Психологическое консультирование родителей, по вопросам профилактики зависимых состояний среди детей и подростков. | В течение года | Педагог- психолог |
| 5. | Заседание Совета по профилактике   | Ежемесячно     | Педагог-психолог  |
| 6. | Беседы с родителями на тему «Как уберечь ребенка от вредных привычек»  | Декабрь        | Педагог- психолог |

***Развитие спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы среди детей и подростков***

| <i>№<br/>п/п</i>                                      | <i>Мероприятия</i>   | <i>Сроки<br/>проведения</i> | <i>Ответственный</i>                                    |
|---|--|-----------------------------|---|
| <i>Комплексные мероприятия и спортивные праздники</i> |  |                             |   |
| 1.  | Проведение инструктажа по ТБ, ПДД, ППБ и др.   | в течение года              | Заместитель<br>директора по ВР<br><br>Кл. руководители. |
| 2.  | Работа с учащимися в рамках программы «Нормы ГТО»  | в течение года              | Учитель физкультуры                                     |
| 3.  | Участие в районных, городских, областных спартакиадах, многоборьях, спортивных и туристических | в течение года              | Учителя физкультуры                                     |

|     |  |                |   |
|-----|--|----------------|---|
|     | соревнованиях и мероприятиях.  |                |   |
| 4.  | Организация и проведение «Дня здоровья»                                    | в течение года | Учителя физкультуры, школьная медсестра |
| 5.  | Организация совместной проектной деятельности по теме «Хочу быть здоровым» | в течение года | учителя биологии<br>учителя физкультуры |
| 6.  | Легкоатлетический кросс.   | Сентябрь       | учителя физкультуры                     |
| 7.  | Соревнования по мини – футболу<br>«Кожаный мяч»                            | Сентябрь       | учителя физкультуры                     |
| 8.  | Соревнования по настольному теннису  | Сентябрь       | учителя физкультуры                     |
| 9.  | Соревнования «Русские шашки»   | Октябрь        | учителя физкультуры                     |
| 10. | Соревнования по шахматам «белая ладья»                                     | Октябрь        | учителя физкультуры                     |
| 11. | Соревнования по баскетболу (юноши, девушки)                                | Ноябрь         | учителя физкультуры                     |
| 12. | Соревнования по гиревому спорту  | Декабрь        | учителя физкультуры                     |
| 13. | Соревнования по волейболу  | январь         | учителя физкультуры                     |
| 14. | Лыжные гонки   | Январь         | учителя физкультуры                     |
| 15. | Соревнования по биатлону   | Январь         | учителя физкультуры                     |
| 16. | Зимнее многоборье  | Январь-февраль | учителя физкультуры                     |
| 17. | «Боевые мальчишки» - весёлые старты  | Февраль        | учителя физкультуры                     |

|                            |   |                     |   |
|----------------------------|---|---------------------|---|
| 18.                        | Смотр строя и песни   | февраль             | учителя физкультуры   |
| 19.                        | Легкая атлетика   | апрель              | учителя физкультуры   |
| 20.                        | Летнее многоборье   | Апрель-май          | учителя физкультуры   |
| 21.                        | Деловая игра по экологии<br>«Земля - наш общий дом»   | апрель              | Учителя биологии<br>Классные<br>руководители 6-7<br>классов |
| 22.                        | Легкоатлетическая эстафета  | май                 | учителя физкультуры   |
| 23.                        | Всероссийские спортивные<br>игры школьников   | Согласно<br>графику | учителя физкультуры   |
| 24.                        | Спартакиада молодежи<br>допризывного возраста   | февраль - май       | учителя физкультуры   |
| 25.                        | Спортивный праздник «Папа,<br>мама, я – спортивная семья»   | Февраль,<br>апрель. | Классные<br>руководители<br>5-6 классов                     |
| 26.                        | Спортивный праздник,<br>посвященный Дню Победы  | апрель              | Учителя физкультуры   |
| <i>Работа с родителями</i> |   |                     |   |
| 1                          | Проведение родительского<br>собрания «Роль<br>физкультурно-спортивных<br>занятий и закаливания в<br>формировании здоровья<br>ребенка» | ноябрь              | Учителя физкультуры   |

## **Виды и формы здоровьесберегающих мероприятий:**

### ***1. Учет состояния детей:***

Анализ медицинских карт учащихся.

Определения группы здоровья.

Учет посещаемости занятий.

Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

### ***2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:***

Организация работы спортивных секций, кружков, клубов.

Проведение дополнительных уроков физической культуры.

Динамические паузы.

Индивидуальные занятия.

Организация спортивных перемен.

Дни здоровья.

Физкультминутки для учащихся.

Организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

### ***3. Урочная и внеурочная работа.***

Открытые уроки учителей физкультуры, ОБЖ,

Открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.

Спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, шахматы, настольный теннис, легкая атлетика, дзюдо, самбо, аэробика.

## Планируемые результаты

| Направление  | Планируемые результаты   |
|--|--|
| <p>Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни</p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. У учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.</li> <li>2. Учащиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека.</li> <li>3. Учащиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности.</li> <li>4. Учащиеся имеют первоначальные представления О роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.</li> <li>5. Учащиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.</li> </ol> |
| <p>Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения</p> | <p>Соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.</p>   |
| <p>Рациональная организация образовательного процесса</p>                      | <p>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.</p>   |
| <p>Организация физкультурно-оздоровительной работы</p>                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях).</li> <li>2. Рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активнодвигательного характера.</li> </ol>   |



|  |  |
|--|--|
| Реализация дополнительных образовательных программ | Эффективное внедрение в систему работы ОУ программ, направленных на формирование ценности Здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс. |
| Просветительская работа с родителями               | Эффективная совместная работа педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.  |

### **Оценка эффективности реализации программы**

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются:

- через анкетирование родителей и обучающихся
- через психологические тестирования;
- в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.

### **Ожидаемые конечные результаты программы**

- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.
- Повышение функциональных возможностей организма учащихся. Развитие физического потенциала школьников,
- Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
- Повышение уровня самостоятельности и активности школьников.
- Участие в районных, областных спартакиадах, командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.

**Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:**

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

**Базовыми компонентами на всех ступенях являются:**

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

Данная программа конкретизируется в виде плана работы на учебный год, в течение которого решаются следующие вопросы:

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- планомерная организация питания учащихся;
- совершенствование деятельности психолого-медико-социальной службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.

## **Методы контроля за реализацией программы**

Проведение заседаний методического совета школы.

Посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ.

Изучение и анализ опыта работы педагогов-экспериментаторов.

Совершенствование форм и методов ЗОТ.

Внедрение интегрированных курсов гуманитарных предметов.

Создание методической копилки экспериментального опыта.

Мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.

Сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.