

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №20»
муниципального образования Кандалакшский район

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №20»
Зуева Г.А.
«30» *авг* 20*13* г.



Программа
формирования культуры здорового и безопасного
образа жизни обучающихся

Паспорт программы

Наименование программы:	Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.
Разработчики программы:	Администрация и педагогический коллектив МБОУ «СОШ №20»
Участники программы:	Учащиеся 1-9 классов; Классные руководители; Учителя-предметники; Родители (законные представители);
Объекты программы	Обучающиеся МБОУ «СОШ №20»
Нормативно - правовые основы:	Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон Российской Федерации от 22.07.93 № 5487-1 (ред. от 7.12.2011) «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан»; Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 №124-ФЗ (ред. от 2.12.2013) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; Федеральный закон Российской Федерации от 30.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно – эпидемическом благополучии населения»; Федеральный закон Российской Федерации от 4.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральный закон Российской Федерации от 23.02.2013 №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;
Цели программы	Формирование здорового образа жизни школьников, познавательному и эмоциональному развитию достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования.
Задачи программы	- сформировать представление о позитивных факторах, обучающихся осознанно выбирать поступки, позволяющие сохранять и укреплять здоровье; - научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представление о правильном (здоровом) 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, 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, особенностями роста и развития.
Сроки реализации программы	2023- 2026гг
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса и потребностей к здоровому и активному образу жизни; - приобретение обучающимися устойчивых навыков обеспечения безопасной жизнедеятельности как важного условия самоактуализации личности; - снижение групп социального риска с девиантными формами поведения; - укрепление морально-психологического здоровья школьников, развитие их коммуникативной способностей, творческой инициативы и самостоятельности, нравственное совершенствование; - повышение компетентности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников

Объемы и источники финансирования программы:	Бюджетные и внебюджетные средства (грантовые средства)
---	--

Пояснительная записка

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 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.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в позволяет учащимся более успешно адаптироваться образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

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 умение противодействовать 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 образовательной программы начального общего, основного общего образования.

Программа сформирована с учётом существенного влияния 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 неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков, и всего населения страны в целом;
- активно формируемые 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 восприятием ребёнком ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью).

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 МБОУ «СОШ №20», активно взаимодействующей с окружающей средой.

Сроки реализации Программы

Программа будет реализована в период с 2023 по 2026 годы.

Направления реализации программы

Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.

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

В школе работает столовая полного цикла, которая рассчитана на 40 посадочных мест. Разработано и утверждено двухнедельное меню для обучающихся от 7 до 11 лет и от 12 до 18 лет.

Школа имеет оснащенный спортивный зал, на территории учреждения находится универсальная спортивная площадка.

Кадровое обеспечение реализации программы.

№	Специалист	Квалификационная категория
1	Учитель физической культуры, руководитель ШСК	высшая
2	Учитель ОБЖ	соответствие занимаемой должности
3	Педагог-организатор	высшая

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 (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).

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. Система заданий направленных на самооценку собственных достижений, результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий.

В школе 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.

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 занятий активно-двигательного характера культуры начального общего, основного общего образования;
- организацию часа активных движений (динамической паузы) между 3-ми 4-м уроками в начальной школе;
- организацию способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- *в школе работают спортивные секции;
- *регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней Здоровья, соревнований, олимпиад, т. п.).

Организация просветительской работы образовательного учреждения.

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;

Просветительская и методическая работа с педагогами 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.;
- 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.

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 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;

План мероприятий, направленных на реализацию программы

Направление деятельности	Мероприятия	Сроки			Ответственные
		2022/2023	2023/2024	2024/2025	
Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения	Приобретение оборудования для кабинетов, спортивного зала	В течение года	В течение года	В течение года	Директор школы
	Организация горячего питания	В течение года	В течение года	В течение года	Ответственный за организацию питания
	Повышение квалификации педагогов по проблеме здоровьесбережения	В течение года	В течение года	В течение года	Заместитель директора по УВР
	Составление расписания уроков, кружков	Май-сентябрь	Май-сентябрь	Май-сентябрь	Заместитель директора по УВР
Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся	Проведение мероприятий по соблюдению санитарно-гигиенических норм и правил, изучению ПДД и ТБ	В течение года	В течение года	В течение года	Классные руководители
	Реализация индивидуальных образовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья	В течение года	В течение года	В течение года	Администрация школы
	Проведение педагогических советов: «Система работы		октябрь		Администрация школы

	школы по формированию здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся»; «Здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее пространство школы»			март	
	Организация динамических пауз, физкультминуток на уроках, динамических перемен	В течение года	В течение года	В течение года	Учителя, педагог-организатор
	Работа с обучающимися всех групп здоровья на уроках физкультуры, секциях	В течение года	В течение года	В течение года	Учитель физической культуры, руководители секций
Организация физкультурно-оздоровительной работы	Организация работы секций спортивной направленности	В течение года	В течение года	В течение года	Администрация, Педагоги, руководитель ШСК
	Дни Здоровья	1 раз в четверть	1 раз в четверть	1 раз в четверть	Руководитель ШСК, классные руководители
	Проведение бесед в классах о режиме дня, правильном питании, здоровом образе жизни, значении спорта в жизни человека	В течение года	В течение года	В течение года	Руководитель ШСК, классные руководители
	Профилактические беседы, встречи с представителями медицинских учреждений	В течение года	В течение года	В течение года	Классные руководители, фельдшер ФАП с. Лувеньга (по согласованию)
	Проведение соревнований по волейболу, пионерболу между командами обучающихся и родителей (законных представителей)	Февраль-март	Февраль-март	Февраль-март	Руководитель ШСК
	Конкурсы, соревнования: Веселые старты	ноябрь	ноябрь	ноябрь	Учителя начальной школы, руководитель ШСК

	Папа, мама, я - спортивная семья	декабрь	декабрь	декабрь	Классные руководители Руководитель ШСК
	Зимние забавы	январь	январь	январь	Классные руководители Руководитель ШСК
	Лыжные гонки памяти летчика Н.И. Ленкова	февраль	февраль	февраль	Классные руководители Руководитель ШСК
	Месячники: «Внимание! Дети»; «Месячник гражданской обороны» «Месячник пожарной безопасности»	По плану соответст вующих ведомств	По плану соответст вующих ведомств	По плану соответст вующих ведомств	Администрация, педагог – организатор, учитель ОБЖ
	Организация Недель безопасности	Октябрь Январь Апрель	Октябрь Январь Апрель	Октябрь Январь Апрель	Администрация, педагог – организатор, учитель ОБЖ
	Реализация программ кружковой работы «Спортивные игры», «ОФП»	В течение года	В течение года	В течение года	Учитель физической культуры, ОБЖ.
	Организация конкурсов творческих работ, викторин, акций	В течение года	В течение года	В течение года	Классные руководители, педагоги

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"> Просветительская работа с родителями (законными представителями) </p>	<p> Педагогический лекторий: Распорядок дня и двигательный режим школьника; Личная гигиена школьника; Воспитание правильной осанки у детей; Использование движения родителей с детьми для обучения детей навыкам правильного поведения на дорогах; Организация правильного питания ребенка в семье; Семейная профилактика проявления негативных привычек; Как преодолеть страхи; </p>	<p>В течение года</p>	<p>В течение года</p>	<p>В течение года</p>	<p> Заместитель директора по УВР Классные руководители </p>
	<p>Индивидуальные консультации</p>	<p>В течение года</p>	<p>В течение года</p>	<p>В течение года</p>	<p> Заместитель директора по УВР Классные руководители </p>
	<p> Организация совместной работы педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, походов, экскурсий </p>	<p>В течение года</p>	<p>В течение года</p>	<p>В течение года</p>	<p> Классные руководители, педагог-организатор, руководитель ШСК </p>
	<p> Выставки литературы по здоровьесбережениюпрофилактике заболеваний, вредных привычек, безопасности детей </p>	<p>В течение года</p>	<p>В течение года</p>	<p>В течение года</p>	<p>Библиотекарь</p>

Виды и формы здоровьесберегающих мероприятий:

1. Учет состояния детей:

Учет состояния детей:

Учет посещаемости занятий.

Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

Организация работы спортивных секций, школьного спортивного клуба.

Проведение 3 часа уроков физической культуры.

Динамические паузы.

Дни здоровья.

Физкультминутки для учащихся.

3. Урочная и внеурочная работа.

Классные и общешкольные мероприятия оздоровительной направленности.

Участие в спортивных мероприятиях муниципального уровня

Спортивные секции: баскетбол, волейбол, ОФП

Планируемые результаты

Направление	Планируемые результаты
Формирование ценностного отношения к здоровью окружающих людей и здоровому жизни.	1. У учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих людей. 2. Учащиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, социальном здоровье человека. 3. Учащиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности. 4. Учащиеся имеют первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества. 5. Учащиеся знают о возможном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения	Соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.
Рациональная организация образовательного процесса	Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения.
Организация физкультурно-оздоровительной работы	Рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно двигательного характера.
Просветительская работа с родителями (законными представителями)	Эффективная совместная работа педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, Дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.

Количественные показатели:

- участие в спортивных мероприятиях, доля обучающихся, имеющих индивидуальные спортивные достижения;
- сохранение и улучшение здоровья обучающихся, динамика изменения состояния здоровья;
- уровень социальной адаптации выпускников;
- доля обучающихся, удовлетворенных уровнем организации спортивно-физкультурной работой;
- сокращение количества пропущенных занятий по состоянию здоровья;
- повышение уровня информированности обучающихся по проблеме ЗОЖ;
- увеличение количества обучающихся, посещающих спортивные секции;
- снижение групп социального риска с девиантными формами поведения;
- снижение поведенческих рисков, опасных для здоровья;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья обучающихся, так и своего здоровья;
- повышение общей успеваемости обучающихся, повышение качества знаний.

Качественные показатели:

- единая открытая здоровьесберегающая среда, улучшение показателей качества здоровья;
- формирование устойчивого интереса и потребностей к здоровому и активному образу жизни, сформированность ценностного отношения к здоровью;
- приобретение обучающимися устойчивых навыков обеспечения безопасной жизнедеятельности как важного условия самоактуализации личности;
- укрепление морально-психологического здоровья учащихся, развитие их коммуникативной способностей, творческой инициативы и самостоятельности, нравственное совершенствование;
- повышение компетентности педагогических работников в сохранении и укреплении здоровья обучающихся;
- передача знаний о здоровьесбережении в семье, повышение ответственности у родителей за здоровье всей семьи;
- улучшение физического и эмоционально-психологического состояния всех участников образовательного процесса.

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: сезонных заболеваний; показателей школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.

Возможные риски реализации программы и пути их преодоления.

Возможные риски	Пути преодоления
Формальный подход ОУ к реализации здоровьесозидающей деятельности.	Стимулирование деятельности ОУ в области здоровьесозидания и формирование установки на получение результатов деятельности
Возможно неприятие инновационных форм организации образовательного процесса на валеологической основе частью педагогов	Просветительская работа с педагогами. Обучение педагогов на курсах повышения квалификации.

	Методическая поддержка педагогов.
Недостаточность бюджетного финансирования	Привлечение дополнительных средств за счет участия в грантовых конкурсах.

Ожидаемые конечные результаты программы

Повышение

- приоритета здорового образа жизни у обучающихся;
- мотивации учащихся к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.
- функциональных возможностей организма учащихся.

Развитие физического потенциала школьников, рост уровня физического развития и физической подготовленности.

Повышение уровня самостоятельности и активности школьников.

Участие в муниципальных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.

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

культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);

культуру физическую (способность управлять 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; системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;

Данная программа конкретизируется в виде плана работы на учебный год.

Методы контроля за реализацией программы

Инструментарий проведения контроля:

- мониторинг результативности выполнения программы;
- степень участия обучающихся ОУ в акциях по пропаганде ЗОЖ;
- анализ статистических показателей и мониторинговых исследований;
- опросы обучающихся, родителей, педагогов;
- проведение заседаний педагогического совета школы.
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по здоровьесбережению.
- создание методической копилки по здоровьесбережению.
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата.
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.