

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 39

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ СОШ № 39

Н.И. Олейников
Приказ № 102 от 01.09.2021

Программа

формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

г. Таганрог

1. Введение

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся и педагогов, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения. Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школы создана на основе требований Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни (далее Программа здоровья) в МАОУ СОШ № 39 представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

Программа здоровья обеспечивает:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье;
- формирование установки на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- применение рекомендуемого врачом режима дня;
- формирование негативных факторов риска здоровью детей (пониженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развития готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Цели программы: создание в школе организационно - педагогических, материально-технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса.

Задачи программы:

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня; освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- формирование представления об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

2. Основные направления деятельности программы:

2.1. Медицинское направление предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультурминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерную организацию питания учащихся;
- обязательное медицинское обследование.

2.2. Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами

внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;

- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры).

2.3. Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля; совершенствование деятельности психолога - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

2.4. Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- широкое привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом, различным формам оздоровительной работы.

2.5. Диагностическое направление предполагает проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний, текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей); внешкольная занятость дополнительными занятиями.

2.6. Основные формы организации работы:

Учет состояния детей:

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
- динамические паузы, физкультминутка для учащихся, организация спортивных перемен;
- индивидуальные занятия;
- проведение Дней здоровья;
- организация осеннего, летнего оздоровительного пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей.

Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей развития), использование технологии «погружения»;
- беседы (урочные, внеурочные, внешкольные)
- организация спортивных соревнований, игровых программ.

Просветительская работа с родителями: лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей.

**План
деятельности по реализации
Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни
на 2021-2022 учебный год**

№	мероприятия	ответственные исполнители	сроки	планируемый результат и выполнение
1	Медицинское направление			
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; - выявление учащихся специальной медицинской группы; - ведение строгого учета детей по группам здоровья	медицинский работник	ежегодно	медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации учащихся школы	медицинский работник	ежегодно	
1.3.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья	медицинский работник	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся	медицинский работник	ежегодно	план прививок
1.5.	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах	медицинский работник	ежегодно	классные журналы
1.6.	Анализ случаев травматизма в школе	медицинский работник, ответственный за ТБ	ежегодно	материалы отчетов
1.7.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	медицинский работник	ежегодно	материалы отчетов
1.8.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Медицинский работник, отв. за питание	ежедневно	
1.9.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание, освещение, температурный режим, вентиляция, уборка	медицинский работник, заместитель директора по АХР, учителя	ежедневно	
1.10.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиН)	заместитель директора по УВР	ежегодно	расписание
2.	Просветительское направление			
2.1.	Организация	заместитель	ежегодно	график проведения

	просветительской работы с родителями по ЗОЖ	директора по ВР, классные руководители		родительских собраний
2.2.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей	администрация школы	ежегодно	план работы
2.3.	Организация просветительской работы с учащимися	учителя, классные руководители, медицинский работник	ежегодно	план работы
2.4.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
2.5.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры	учителя - предметники	в течение года	предметные рабочие программы
3.	Психолого-педагогическое направление			
3.1.	Организация психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса	администрация школы, педагог – психолог	ежегодно	план работы
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся.: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе	педагог – психолог, классные руководители	ежегодно	диагностические исследования
3.3.	Организация психолого-медико - педагогической и коррекционной помощи учащимся	педагог – психолог, учителя, члены ПМПк	ежегодно	план работы
3.4.	Конференция по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»	заместитель директора	в течение года	материалы конференции
3.5.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков

3.6.	Выявление группы риска по социальной дезадаптации, устранения негативного влияния	классный руководитель, педагог - психолог	ежегодно	план работы
4.	Спортивно-оздоровительное направление			
4.1.	Организацию спортивных мероприятий	учителя физической культуры	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы дополнительного образования, внеурочной деятельности, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы кружков и секций
4.3.	Привлечение учащихся и родительской общественности к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы	заместитель директора	ежегодно	план работы
4.4.	Организация урока физической культуры с учётом мониторинга уровня физического здоровья и индивидуальных особенностей учащихся	заместитель директора, учителя физической культуры	ежегодно	планы уроков
5.	Диагностическое направление			
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей	медицинский работник, заместитель директора	ежегодно	результаты мониторинга

4. Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни:

- сформированность ценностных отношений к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- формирование элементарных представлений о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека;
- получение первоначального личного опыта здоровьесберегающей деятельности; повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- формирование первоначального представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- 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;
- эффективное внедрение в систему работы школы программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- эффективная совместная работа педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований.

5. План мероприятий

мероприятия	месяц
Предупредительно-профилактических декадник по ДТТ «Внимание, дети!» -встречи с инспектором ОГИБДД УМВД России по г.Таганрогу, таганрогским линейным отделом УМВД России на транспорте, работниками Северокавказской железной дороги	сентябрь
Акция «Цена здоровью» совместно с ГБУ РО Центр медицинской реабилитации № 1 г. Таганрога	
Акция «Уметь жить!», посвященная Дню борьбы с суицидом	
Акция «Твоя безопасность – в твоих руках!»: классные часы, беседы, встречи с представителями МЧС, выпуск информационных листовок	
Легкоатлетическое четырехборье «Дружба»	октябрь
Классные часы, беседы «Правила здорового образа жизни», «Вредность продуктов быстрого приготовления»	
Классные часы «Нет вредным привычкам!»	
Беседы, встречи с сотрудниками ГИБДД, специалистами наркодиспансера, выпуск информационных листовок	
Конкурс классных агитбригад по ПДД «Всем счастливого пути!» в рамках Всероссийской акции «Внимание, дети!»	
Совместные мероприятия с Православным центром «Трезвение»	
Всероссийский тематический урок подготовки детей к действиям в условиях экстремальных и опасных ситуаций	
Спортивно-обучающее занятие «Веселые старты»	
Соревнования по туризму «Кубок Петра»	
Боевое развертывание «Учимся тушить пожар» совместно ПЧ	
Акция «Здоровье нации в наших руках»: беседы, встречи со	

специалистами, классные часы, игровые программы	ноябрь
Познавательная игра «Азбука здоровья»	
Спортивные игры «Сильные, смелые, ловкие»	
Викторины по ПДД	
Классные часы «Сбалансированное питание», «Традиционные блюда русской кухни»	
Встречи и беседы с представителями ГО и ЧС	
Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	декабрь
Классные часы, встречи со специалистами «Наркотики: мифы и реальность», «За здоровый образ жизни!»	
Участие в олимпиаде по физкультуре (юноши, девушки)	
Классные часы: «СПИД – это серьезно (Всемирный день борьбы со СПИДом)»	
Спортивно-обучающее занятие «Быстрее, выше, сильнее», посвященные Дню спасателя	январь
Беседы «О профилактике простудных заболеваний»	
Обучающие занятия «Снаряжение спасателя как гарантия безопасности»	
Декадник здоровьесбережения «Будущее России – твоё здоровое будущее!»	
Конкурс «Социальная реклама» в рамках городского конкурса-фестиваля «Здоровые истины»	
Уроки безопасности. Занятия с отрядом ЮИД	февраль
Классные часы: «Правильное питание – залог здоровья» «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!» (встречи с узкими специалистами), с представителями православного центра «Трезвение»: «Здоровый образ жизни – это важно!»	
Встреча с сотрудниками наркодиспансера «Твой выбор: быть здоровым или разрушать себя», «Курение: за или против»	
Конкурс презентаций «Проблема касающаяся каждого» (о вредных привычках)	
Занятия клубов «Эрудит», «Дебаты», «Гражданин», ДЮП «О здоровье и не только»	
Участие в спортивных соревнованиях и олимпиадах	
Неделя безопасности дорожного движения: – классные часы «Береги жизнь – соблюдай ПДД!» – урок-викторина «Верны ЮИДовской тропе: наставник служба ГИБДД!» – конкурс рисунков по безопасности дорожного движения – урок безопасности по ПДД для воспитанников МДОУ № 2	
Декадник «Здоровая пища – счастливая нация»: – классные часы «Правильное питание – залог здоровья», «Есть, чтобы жить или жить, чтобы есть» – конкурс презентаций «Особенности национальной кухни» – викторина «Витамин роста»	
Встреча с сотрудниками наркодиспансера «Наркотики-мифы и реальность», «Одна проблема с разных сторон»	
Участие в городском конкурсе агитбригад «Мы выбираем здоровое питание»	
Рейды «Твой портфель», «Твой внешний вид»	
Игровая программа «Суд над вредными привычками»	

Спортивные соревнования по баскетболу, волейболу, гимнастике	апрель
Городской конкурс отрядов ЮИД «Безопасное колесо-2022»	
Информационный марафон «Формула здоровья» (к Всемирному Дню здоровья)	
Спортивные соревнования по шахматам, рукопашному бою,	
Соревнования по пейнтболу среди классов	
Соревнования по туризму и спортивному ориентированию «Мой город»	
Практическое занятие по пожарной подготовке «Использование первичных средств пожаротушения»	май
Городская эстафета, посвященная Дню Победы	
Городские соревнования дружин юных пожарных	
Городские соревнования «Школа безопасности»	
Классные часы «Безопасные каникулы»: встречи с сотрудниками ОГИБДД, Пожарной части, МЧС, ПДН	
Викторина «Правильное поведение в кризисных ситуациях»	
Конкурс стенгазет по ОБЖ	
Военно-спортивная игра «Зарница»	
Викторина «Правила пожарной безопасности»	
Беседа «Безопасное лето»	