

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа с. Чернава Ивантеевского района  
Саратовской области»

Рассмотрено на  
заседании педагогического  
совета школы  
Протокол № 1 от 30.08.2017



Утверждаю  
Директор МОУ «ООШ с.Чернава»  
С.В.Золотухина  
30.08.2017г.

**Программа**  
**по формированию здорового образа жизни**  
**у учащихся школы**  
**на 2017-2022 год**

## **1. Пояснительная записка.**

Самое ценное, что есть у человека, — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

Одной из приоритетных целей модернизации образования является сохранение и укрепление здоровья всех участников учебного процесса в школе.

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.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы программы здоровьесбережения определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, — это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера: к освоению будущей профессии, к учебе в учреждении профессионального образования, к занятиям любимым делом. Особенностью подбора средств на занятиях физическими упражнениями является насыщенность конкретным материалом, который позволяет влиять на те системы организма, которые в большей мере ослаблены у учащегося. Навыки, приобретенные на занятиях, дают возможность занимающимся самостоятельно подбирать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения. Программы по оздоровлению объединяют и согласовывают работу педагогических коллективов по формированию здорового образа жизни учащихся, их родителей и учителей, что выходит за рамки только физического воспитания. Они охватывает многие вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены, закаливания, борьбы с вредными привычками, досуга. Значительную роль в реализации оздоровительных программ играет семья ребенка, его родители, находящиеся в тесном контакте со школой.

И сегодня роль семьи в укреплении здоровья детей должна неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки, станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни.

В укреплении здоровья детей и подростков первостепенное значение имеет преодоление гиподинамии (недостаточности двигательной активности) и на этой основе — формирование необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья.

Как и по другим общеобразовательным предметам, учащиеся должны получать домашние задания по физической культуре, выполнение которых — неотъемлемая черта здорового образа жизни. А родители, хорошо зная исходное состояние здоровья ребенка, путем контроля выполнения домашнего задания могут способствовать его оздоровлению, физическому развитию, освоению двигательных навыков. Родители должны уделять

достаточное внимание закаливанию детей. Целенаправленное использование воздуха, воды и солнца позволяет закалить организм, повысить его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Таким образом, программа здоровья, носящая комплексный характер, может и должна объединить усилия педагогов, администрации, самих учеников в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.

## **2-3. Цель и задачи программы**

### ***Цель программы:***

создание здоровьесберегающей среды в ОУ, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья, на повышение качества образования.

### ***Задачи программы:***

1. четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
2. формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
3. гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
4. освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
5. планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
6. развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
7. привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
8. обеспечение охраны здоровья педагогов и техперсонала;
9. ведение диагностики динамики состояния здоровья детей;
10. проведение работы с родителями, направленной на формирование здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, создания в семьях условий, способствующих укреплению и охране здоровья.
11. осуществление мониторинга состояния здоровья учащихся на всем периоде обучения;

## **4. Нормативно-правовая и документальная основа**

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.41, 42,
- Федеральный закон Российской Федерации от 21.11.2011г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» ст.7, 54,
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» гл.ХІ,
- Конвенция по правам ребенка ст.6 п.1.2, 19,
- Конституция РФ ст.41 п.3,
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» 24.07.98 №124-ФЗ,
- Гражданский кодекс РФ гл.59 ст.1064, 1065 «Общие основания ответственности за причинение вреда»,
- Семейный кодекс РФ раздел 4 гл.12 ст. 63, 65 «Права родителей по воспитанию и образованию детей»,
- Приказ Минобрнауки РФ от 15.01.2002г. №76 «О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях»,
- Приказ Минобрнауки РФ от 07.08.2000г. №2414,

- Письмо Минобразования от 12.07.2000г. №22-06.778 «О принятии дополнительных мер по предотвращению несчастных случаев с обучающимися и работниками образовательных учреждений»,
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2011 № 189,
- локальные акты школы, регламентирующие вопросы охраны здоровья обучающихся

## **5. Функции различных категорий работников школы**

### ***Функции администрации, социального педагога:***

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы психологической службы в школе.

### ***Функции классного руководителя:***

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, медработниками;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

## **6. Участники программы:**

- учащиеся школы;
- педагогический коллектив;
- родители;
- социальные партнеры (ЦРБ с. Ивантеевка, ФАП с. Чернава)

## 7. Мероприятия по реализации программы

### Сроки и этапы реализации программы:

I этап - сентябрь 2017 г. – сентябрь 2018 г.

II этап - сентябрь 2018 г. – сентябрь 2021 г.

III этап - сентябрь 2021 г.- сентябрь 2022 г.

#### 1 этап – подготовительный (1 год):

- анализ мониторинга заболеваемости учащихся;
- анализ фактов нарушения ПДД учащимися;
- формирование отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий;
- работа службы школьной медиации и уполномоченного по правам участников образовательного процесса.

#### 2 этап – апробационный (3 года):

- внедрение новых форм, методов пропаганды ЗОЖ и выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий;
- функционирование службы школьной медиации

#### 3 этап - контрольно-обобщающий (1 год):

- сбор и анализ результатов выполнения программы путем анкетирования родителей, учащихся, педагогов на предмет удовлетворённости результатами реализации Программы;
- мониторинг показателей состояния здоровья учащихся до и после реализации Программы;
- мониторинг сформированности ценностных ориентаций у учащихся школы на здоровый образ жизни;
- обсуждение итогов реализации Программы в коллективе педагогов, родителей, учащихся;
- коррекция Программы по итогам реализации.

## 8. Методы контроля над реализацией программы:

- проведение заседаний Педагогического совета школы и МО классных руководителей;
- создание методической копилки по здоровьесберегающему направлению воспитательной работы ;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
- контроль организации учебного процесса, распределения учебной нагрузки, объема домашних заданий, внешкольной образовательной деятельности учащихся по формированию здорового образа жизни.

## 9. Основные направления деятельности программы:

### 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 физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерная организация горячего питания учащихся;
- реабилитационную работу;
- обязательное медицинское обследование.

**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, ОБЖ, физической культуры).

**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.

**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, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

**5. Диагностическое направление** предполагает:

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

**План по реализации Программы здоровья  
на 2017-2018 уч.г.**

№п/п	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
<b>1. Медицинское направление.</b>				
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: <ul style="list-style-type: none"><li>- анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе;</li><li>- выявление учащихся специальной медицинской группы;</li><li>- ведение строгого учета детей по группам здоровья.</li><li>- формирование групп</li></ul>	Фельдшер	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах

	здоровья по показателям.			
1.2.	Проведение диспансеризации сотрудников школы.	Фельдшер	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся школы, определение уровня физического здоровья	Педиатр районной больницы, фельдшер	ежегодно	Планмедосмотров
1.4.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	Фельдшер	ежегодно	План прививок
1.5.	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах.	Фельдшер, классный руководитель, учитель физкультуры	ежегодно	Классные журналы
1.6.	Анализ случаев травматизма в школе.	Зам.директора по УВР	ежегодно	Материалы отчетов
1.7.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители фельдшер школы	ежегодно	Материалы отчетов
1.8.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Фельдшер	ежедневно в течение года	
1.9	Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям <ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание;</li> <li>• освещение;</li> <li>• отопление</li> <li>• вентиляция</li> <li>• уборка</li> </ul>	Учителя школы	ежедневно в течение года	
1.10	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	Зам.директора по УВР	ежегодно	Справка по оценке расписания
1.11	Постоянный контроль за питанием в школьной столовой.	Директор школы, фельдшер, ответственный за организацию питания	ежедневно в течение года	Протокол административного совещания Протокол совещания при директоре
<b>2. Просветительское направление</b>				
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	Заместитель директора по УВР	ежегодно	график проведения лектория
2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	Заместитель директора по УВР		Тематика лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	Администрация школы	ежегодно	План работы
2.4.	Вовлечение родителей и	Администрация	ежегодно	План работы

	учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	школы		
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	Администрация школы		Протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).	Классные руководители	ежегодно	План работы
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора	ежегодно	План работы
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, окружающего мира, ОБЖ, физической культуры, обществознания	учителя-предметники	в течение года	Планы уроков
<b>3. Психолого-педагогическое направление.</b>				
3.1.	Организация работы кабинета психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	Администрация школы	ежегодно	План работы
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других показателей учащихся: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения.	Классные руководители, социальный педагог	ежегодно	Диагностические исследования
3.3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	Классные руководители	ежегодно	
3.4.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов	Учителя-предметники	ежегодно	Планы уроков



	в организации учебной деятельности.			
<b>4. Спортивно-оздоровительное направление</b>				
4.1.	Организацию спортивных мероприятий. Проведение Дней здоровья.	Учитель физической культуры, администрация	ежегодно	План работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	Заместитель директора по УВР	ежегодно	План работы кружков и секций
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	Заместитель директора по УВР	ежегодно	План работы
<b>5. Диагностическое направление</b>				
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	Классные руководители	ежегодно	Результаты мониторинга

### Календарный план реализации Программы на II этапе (2018-2021 гг.)

Месяц	Содержание деятельности	Категория участников	Ответственный
Сентябрь	Организация дежурства по школе и по классам.	1- 9 классы	Зам директора по УВР Классные руководители
	Организация работы кружков и секций.	1-9 классы	Зам директора по УВР Руководители кружков
	Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.	1-9 классы, педагоги, родители	Зам директора по УВР  Руководители МО  Школьный библиотекарь

	Организация питания учащихся.	1-9 классы	Социальный педагог Классные руководители
	Организации работы Службы школьной медиации	1-9 классы, педагоги, родители	Школьный медиатор
	Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.	1-9 классы	Учителя-предметники, Классные руководители
	Классный час по ПДД	1-9 классы	Классные руководители
	Старт школьной спартакиады	1-9 классы	Учитель физической культуры
	Участие в районных спортивно-массовых соревнованиях.	1-9 классы	Учитель физической культуры
Октябрь	Организация работы учащихся по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.	1-9 классы	Классные руководители
	Планирование занятости учащихся в каникулярный период.	1-9 классы	Зам директора по УВР Классные руководители
	Проведение школьной спартакиады, участие в районных спортивных соревнованиях.	1-9 классы	Учитель физической культуры
	Проведение месячника правовых знаний	1-9 классы	Классные руководители
	Физкультминутки (ежедневно).	1-9 классы	Учителя-предметники
	Подвижные игры на переменах (ежедневно).	1-4 классы	Учителя начальных классов
	Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.	1- 9 классы	Классные руководители
	Работа службы школьной медиации	1-9 классы, учителя, родители	Школьный медиатор
	Классный час по ПДД (по программе)	1-9 классы	Классные руководители
Ноябрь	Проведение дня здоровья	1-9 классы	Зам директор по УВР Классные руководители
	Физкультминутки и динамические паузы (систематически)	1-9 классы	Учителя-предметники, Классные руководители,
	Проведение школьной спартакиады, участие в районных спортивных	1-9 классы	Учитель физической культуры

	соревнованиях.		
	Классный час по ПДД (по программе)	1-9 классы	Классные руководители
Декабрь	Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.	1-9 классы	Классные руководители
	Работа службы школьной медиации	1-9 классы, учителя, родители	Школьный медиатор
	Классный час по ПДД (по программе)	1-9 классы	Классные руководители
	Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).	1-9 классы	Учителя-предметники, классные руководители,
	Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.	1-9 классы	Классные руководители, социальный педагог
Январь	Физкультминутки и динамические паузы.	1-9 классы	Учителя-предметники, классные руководители
	Работа службы школьной медиации	1-9 классы учителя, родители	Школьный медиатор
	Классный час по ПДД (по программе)	1-9 классы	Классные руководители
	Проведение школьной спартакиады, участие в городских спортивных соревнованиях.	1-9 классы	Учитель физической культуры
	Соревнования по шахматам.		
Февраль	Военно-патриотический месячник	1-9 классы	Зам директора по УВР Учитель физической культуры и ОБЖ
	Проведение школьной спартакиады, участие в городских спортивных соревнованиях.	1-9 классы	Учитель физической культуры
	Классный час по ПДД (по программе)	1-9 классы	Классные руководители
	Физкультминутки и динамические паузы.	1-9 классы	Учителя-предметники, классные руководители,
	Работа службы школьной медиации	1-9 классы учителя, родители	Школьный медиатор
Март	Планирование занятости учащихся в каникулярный период.	1-9 классы	Классные руководители
	Физкультминутки и	1-9 классы	Учителя-

	динамические паузы.		предметники, классные руководители,
	Работа службы школьной медиации	1-9 классы учителя, родители	Школьный медиатор
	Классный час по ПДД (по программе)	1-9 классы	Классные руководители
	Проведение школьной спартакиады, участие в районных спортивных соревнованиях.	1-9 классы	Учитель физической культуры
Апрель	Всемирный день здоровья.	1-9 классы	Зам директора по УВР
	Благоустройство школьной территории, субботники	1-9 классы	Классные руководители
	Физкультминутки и динамические паузы.	1-9 классы	Учителя- предметники, классные руководители,
	Работа службы школьной медиации	1-9 классы учителя, родители	Школьный медиатор
	Классный час по ПДД (по программе)	1-9 классы	Классные руководители
Май	Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.	Учителя начальной школы, воспитатели ГПД, педагоги ДО	Начальник пришкольного лагеря
	Спортивные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ.	1-9 классы	Зам директора по ВР Учитель физической культуры
	Работа службы школьной медиации	1-9 классы, учителя, родители	Школьный медиатор
	Классный час по ПДД (по программе)	1-9 классы	Классные руководители
Июнь	Международный день защиты детей.	1-9 классы	Библиотекарь школы и сельского ДК
	Организация работы на пришкольном участке и в ремонтных бригадах	1-9 классы	Заведующий пришкольным участком Социальный педагог Классные руководители
	Работа летнего оздоровительного лагеря.	1-5 классы	Начальник лагеря
Июль- август	Организация работы на пришкольном участке и в ремонтных бригадах	1-9 классы	Заведующий пришкольным участком Социальный педагог Классные руководители