**ПРОГРАММА**

**формирования здорового жизненного стиля,**

**здорового образа жизни, обучения жизненно важным навыкам**

**«*Здоровым быть-здорово*»**

**2020г.**

**Пояснительная записка**

Согласно ст. № 41,42 Закона РФ «Об образовании», где четко обо­значена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохран­ность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем - одна из главных за­дач школы.

Образование - необходимый, если не самый важный элемент социаль­но-культурного и экономического развития страны. В этой связи на образо­вание как целостную государственную систему, обеспечивающую социаль­ное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физи­ческого, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Формированию здорового образа жизни школьников, как один из вариантов, может способство­вать реализация школьной программы «Здоровым быть -здорово», направленная на укрепле­ние здоровья обучающихся, составленной с учетом их возрастных, психо­физиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

**Актуальность программы**

Программа формирования здорового  и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии со Стандартом второго поколения, с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

* неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
* факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
* активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
* особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, 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 (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обусловливает, в свою очередь, невосприятие  ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

**Цель программы**

создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

**Задачи программы**

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

- формирование установок на использование здорового питания;

- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;

- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;

- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;

- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Программа рассчитана для работы с детьми и подростками 6 - 16 лет.

**Участники программы**

* администрация школы
* классные руководители;
* учителя-предметники;
* школьная медсестра;
* школьный психолог, соц. педагог;
* учащиеся МКОУ СОШ №3;
* родители.
* **Методики и инструментарий реализации программы**
* Диагностика уровня субъективного контроля «Что зависит от меня». Тест - опросник
* Методические рекомендации классным руководителям по фор­мированию у учащихся гигиенических навыков
* Программа учебных предметов (ЛФК), формирующих основы здорового об­раза жизни
* Дни здоровья
* Психодиагностика и психокоррекция (программа работы пси­холога)
* План системы мероприятий по укреплению здоровья обучающихся
* Диагностика «Комфортность на уроке»
* «Отношение ребёнка к обучению в школе».Тест – опросник
* Методика Филипса «Диагностика школьной тревожности». Тест – опросник

**Основные направления работы по реализации программы**

**Медицинское**- предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса. Под гигиеническими понимается соблюдение внешних условий организации учебного процесса: составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований, организация питания учащихся.

**Просветительское** - предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы. Особое место отводится работе с родителями*,* так как, прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения. Просветительская работа должна сочетать в себе как традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на учащихся и их родителей.

**Психолого - педагогическое** - предполагает, прежде всего, использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности, а также предупреждение проблем развития ребенка, обеспечение адаптации на разных этапах обучения, развитие познавательной и учебной мотивации, формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля.

**Спортивно - оздоровительное** - предполагает организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение учащихся к здоровому досугу.

**Предлагаемые формы работы по реализации программы.**

1. Урочная и внеурочная спортивно – оздоровительная деятельность:

 Работа спортивных секций;

 Разработка и соблюдение здоровьесберегающих технологий на всех учебных занятиях

* Общешкольные Дни здоровья;
* Прогулки на свежем воздухе.

2. Соревнования и спортивные праздники:

  Спортивные турниры;

  Спортивные праздники, творческие вечера, приуроченные к тем или иным датам и событиям;

  Товарищеские встречи по различным видам спорта;

3. Профилактика заболеваний у учащихся и сотрудников школы:

 Беседы и лекции;

 Встречи с медработниками;

  Смотры – конкурсы стенгазет, рисунков, буклетов, презентаций по борьбе с распространением ВИЧ – инфекции, куриного гриппа, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

5. Исследовательская работа

 Анкетирование.

 Диагностика;

**Материально-техническая база.**

 Для реализации программы «Здоровым быть-здорово» в МКОУ СОШ №3 имеются санитарно-гигиенические условия и материальная база:

 спортивный зал;

 медицинский кабинет;

 спортивная площадка;

  столовая (организация горячего питания).

**Прогнозируемый результат**

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, жизненного стиля, предполагает что, учащиеся должны научиться:

* называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни; правила организации учебного труда;
* как следует заботиться о своём здоровье: правила сохранения зрения, слуха, обоняния; роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда; опасность для здоровья и учебы снижения двигательной активности, курения, алкоголя, наркотиков, инфекционных заболеваний;
* основам здоровьесберегающей учебной культуре;
* здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;
* противостоянию вредным привычкам;
* высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;
* организовывать здоровьесберегающие условия учебы и общения, выбирать адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
* самостоятельно выполнять домашние задания с использованием индивидуально эффективных, здоровьесберегающих приемов.

Программа «Здоровым быть-здорово» предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию (срок реализации программы неограничен)

**Примерные формы реализации программы по классам с учётом психофизических особенностей школьников**

**I. Младший школьный возраст.**

**Цель:** 1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры;

2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза;

|  |
| --- |
| **1-й класс** |
| **Классные часы** | Культура питания. Уход за телом, одеждой. Режим дня. Роль зарядки, гимнастики, бега или любых физических упражнений в жизни человека. Как необходимо сидеть за столом во время занятий. Культура чтения. Что необхо­димо помнить, оставаясь дома одному. |
| **Родительское****собрание**  | «Режим дня первоклассника», «Рабочее место перво­классника». |
| **Конкурсы, викторины** | Конкурс рисунков «Здоровым быть - здорово!». |
| **2-й класс** |
| **Классные часы** | Режим дня («Каждому делу - свое время»). Роль прогул­ки, ее сущность. Закаливание. Культура питания (о про­дуктах, содержащих витамины, как вести себя за столом, режим питания). Температура воздуха в квартире, про­ветривание. Как необходимо одеваться осенью, весной, летом и зимой. Роль физических занятий в жизни человека. |
| **Родительское собрание** | «Зарядка и закаливание», «О необходимости соблюдения режима питания». |
| **Конкурсы** |  Конкурс «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!» |
| **3-4 классы** |
| **Классные часы** | Режим работы. Утренняя гимнастика. Красиво одеваться, значит опрятно. Культура одежды. Как создать уют в дет­ской комнате. Рабочий стол. За рабочим столом. Лекарст­венные растения. Профилактика простудных заболева­ний. Культура питания. Режим питания. Качество приго­товленной пищи. |
| **Родительское собрание** | Поговорим «О школьной форме», «Режим питания ребенка. Школьный завтрак». Встреча учащихся и родителей с психологом школы по вопросу «Как избежать стрессов и психических расстройств младшего школьника». |
| **Конкурсы** | Конкурс рисунков «О вредных привычках»,  |

**II. Младший подростковый возраст (5-6 классы).**

**Цель:** 1. Приобщение к здоровому образу жизни.

2. Профилактика ранней преступности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Классные часы** | Режим дня. Режим работы и отдыха. Умение уважать режим работы и отдых других людей. Культура питания. Режим питания. Школьный завтрак. О продуктах питания. Культура одежды. Как и куда одеваться. Гигиена мальчика и девочки. Культура гигиены. Физиче­ская культура. Спорт в жизни человека. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний ор­ганов зрения. Походка. О вредных привычках. О вреде ку­рения. |
| **Родительское собрание** | «Физическая культура и спорт». «Об особенностях физи­ческого развития младшего подростка». «Профилактики ранней преступности». |
| **Конкурсы, викторины** | Конкурс плакатов «Я за здоровый образ жизни!». |

**III. Средний подростковый возраст (7-8 классы).**

**Цель:** 1 Приобщение к здоровому образу жизни.

2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.

3. Организация мероприятий по профилактике травматизма.

4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зре­ния, органов пищеварения, психических расстройств.

|  |  |
| --- | --- |
| **Классные часы** | Что такое здоровье? (физическое, духовное, психическое). Способы укрепления здоровья. Гармония тела. Фитотерапия. Культура питания подростка. Система питания. Культура ги­гиены подростка. Культура одежды, уход за телом. Подросток и никотин. Подросток и алкоголь. Почему люди употребляют алкоголь и курят? Человек и наркотики. Как защититься от наркотика? |
| **Родительское собрание** | «Особенности физического и психического развития под­ростка 13-14 лет» (с привлечением психолога). Встречи с работниками ПДН по вопросу профилактики пре­ступности. |
| **Конкурсы, викторины** | Конкурс плакатов, буклетов: «Скажем наркотику - нет!»Викторина «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!» |

**IV. Старший подростковый возраст (9 класс).**

**Цель**: 1. Приобщение к здоровому образу жизни.

2. Профилактика наркомании, алкоголизма.

3. Профилактика преступности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Классные часы** | Единство физического, духовного и психического здоровья. Красота физическая. Гармония тела. Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно? Система питания старшеклассника. Культура гигиены де­вушки. Культура гигиены юноши. Из истории алкоголя и наркотика: причины быстрого распространения. Как устоять от соблазна «попробовать»? Четыре ступени, которые ведут в ад (алкоголь и подросток). Алкоголь - наркотик - преступление. «Без кайфа жизни нет?». |
| **Родительское собрание** | Наркома­ния - знамение времени. Как уберечь ребенка от дурного влияния, пагубных привычек, наркотика. Особенности по­лового развития старшего подростка (15-16 лет). Плоды «свободной любви». Подросток- преступник: причины, по­следствия. |
| **Конкурсы** | Фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»; буклетов, презентаций «Я выбираю здоровый образ жизни». |

**План работы учителей МКОУ СОШ №3 с учащимися**

**в рамках реализации программы «Здоровым быть-здорово»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ежедневно** | Утренняя гимнастика (перед уроками), контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью, охват горячим питанием, выполнение динамических, релаксационных пауз, профилактических упражнений на уроках. |
| **Ежедневно** | Проведение уроков «Здоровья» на свежем воздухе (с учётом погодных условий) |
| **Ежедневно** | Консультационные встречи с родителями по вопросам здоровьесберегающих технологий, генеральная уборка классной комнаты. |
| **Ежемесячно** | Выпуск «Страничек здоровья» в ежемесячном журнале «Веснянка» |
| **Один раз в триместр** | Классные семейные праздники здоровья, экскурсии, родительские собрания. |
| **Один раз в полугодие** | Дни открытых дверей (для родителей), заполнение паспорта здоровья, посещение кабинета медсестры при МКОУ СОШ №3 |
| **Один раз в год** | Медицинский осмотр, операция «Витаминный чай», профилактика гриппа и других вирусных инфекций, день здоровья, праздник здоровья. |

**Работа с родителями (законными представителями) в рамках реализации программы «Здоровым быть - здорово».**

 **Цель:** - повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей.

Работа с родителями направлена на повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей. В программе представлены виды и формы работы с родителями, обеспечивающие личностные планируемые результаты по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся. При этом программой предусматриваются и результаты работы с родителями обучающихся, как необходимое условие сформированности у обучающихся понимания и принятия ценности здоровья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Виды и формы работы с родителями**  | **Планируемые результаты обучающихся** **(личностные)** **У обучающихся будут сформированы:**  | **Планируемые результаты работы с родителями**  |
| 1.  | Консультации по предметам, день открытых дверей для родителей | Понимание обязательности и полезности учения, положительная мотивация, уважительное отношение к учителям и специалистам школы.  | Согласованность педагогических и воспитательных воздействий на ребёнка со стороны семьи и школы. Коррекция проблемного поведения детей.  |
| 2.  | Консультации специалистов школьного психолого-медико-педагогического консилиума для родителей  | Бесконфликтное общение в классе и семье, потребность безбоязненно обращаться за помощью к учителям и специалистам.  |
| 3.  | Родительские собрания: «Основы правильного питания», «Гигиенические основы режима дня школьника», «Физическая культура и здоровье», «Здоровый образ жизни», «Почему ребёнок не любит читать», «Десять заповедей для родителей». | -Навык организации режима дня и отдыха, -Уважительное отношение к родителям и старшим, потребность в выполнении правил поведения в школе и общественных местах, - Серьёзное отношение и потребность в чтении; - Умение общаться в коллективе класса, толерантность, милосердие.  | Повышение педагогической компетентности родителей.Повышение количества инициативных обращений родителей к специалистам школы.Формирование у родителей положительного эмоционального отношения к школе.  |
| 4.  | Практикум для родителей: «Уметь отказаться», «Я и здоровье», « Что делать, если…» «Профилактика острых и кишечных заболеваний»  | - Умение следить за своим здоровьем, -Начальные навыки и умения выхода из трудной жизненной ситуации; - Устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды  | Практическое участие родителей в решении вопросов школьной жизни  |
| 5.  | Анкетирование: «Здоровье и физическая культура ребёнка»: «Как ребёнок справляется с домашним заданием»  | -Потребность в общении со сверстниками, выбор установки на здоровый образ жизни; - Умение попросить совета и помощи у старших, мотивация к учению.  | Формирование положительной мотивации родителей к получению педагогических знаний  |
| 6.  | Общешкольное тематическое собрание  | Принятие установки на здоровый образ жизни, понимание важности здоровья, экологически сообразного поведения. | Формирование «образа школы» как у родителей, так и у сторонних лиц и организаций  |
| 7.  | Организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек, организация походов, весёлых стартов  | Навык толерантности, коммуникабельности.  | Активное участие в делах школы и класса  |

Приложения

**Система формирования здорового образа жизни**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Воспитание культуры ЗОЖ

Физическая культура и спорт

Учебно-воспитательная работа

Лечебно-профилактические мероприятия

Оздоровительные мероприятия

Внедрение новых технологий

Работа с родителями