

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 6» г. Кольчугино
(МБОУ «Средняя школа № 6»)**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБОУ «Средняя школа №6»
(протокол от 29.08.2023 г. № 10)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Средняя школа № 6»
С.В. Старостина
Приказ № 93 от 30 августа 2023 г.



ПРОГРАММА

**формирования здорового и безопасного образа жизни
обучающихся МБОУ "Средняя школа №6"
на 2023 - 2027 год**

Пояснительная записка.

Человек — высшее творение природы. Но для того, чтобы сполна наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию — **быть здоровым.**

Всемирная организация здравоохранения трактует здоровье как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Следовательно, целостное понимание здоровья подразумевает не только единство здоровья организма, но и организма и личности со свойственным им уровнем развития, степенью развитости мышления, определённым менталитетом, позволяющим проявлять некую меру трудоспособности, социальной активности, которая, в свою очередь, определяется стратегией жизни человека, степенью его влияния на жизненные обстоятельства.

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье, у нас не будет будущего. Будущие нашей страны — счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми — сделать их здоровыми! Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни.

Здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования, что находится в соответствии со ст.51 Федерального закона «Об образовании». Решение этой проблемы – сохранение и укрепление здоровья детей, требует совместных усилий и координации деятельности педагогов, медицинских работников, психологов, родителей. Основными целями общеобразовательной школы является сохранение здоровья обучающихся и восстановление адаптационных возможностей организма ребенка, полноценное физическое и психологическое развитие учащихся в соответствии с возрастом, обучение основам здорового образа жизни, формирование здоровьесберегающей культуры.

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни 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 ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни 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 школьного возраста к своему здоровью.

Цель программы:

Формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Задачи программы:

- Формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;
- Формирование установки на использование здорового питания;
- Использование оптимальных двигательных режимов для детей с учётом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- Применение рекомендуемого врачами режима дня;
- Формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- Становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребления алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- Формирование потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Основные ценности: здоровье физическое, психическое, социальное, здоровый образ жизни.

Сроки реализации программы:

2023-2027 годы.

Организация работы образовательного учреждения по формированию у обучающихся культуры здорового образа жизни осуществляется в два этапа.

Первый этап — анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения по данному направлению, в том числе по:

- организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек;
- организации просветительской работы образовательного учреждения с учащимися и родителями (законными представителями);
- выделению приоритетов в работе образовательного учреждения с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся на ступени начального общего образования.

Второй этап — организация работы образовательного учреждения по данному направлению.

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 должны носить модульный характер, реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс;

- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактике вредных привычек;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
- создание в школе общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей), представителей детских физкультурно-оздоровительных клубов.

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников школы 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, медицинских работников, психологов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения предусматривает:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
- организацию качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие помещений для медицинского персонала;
- наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).

Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся включает:

- повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха;
- 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;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);

- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
- индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования;
- ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные медицинские группы под строгим контролем медицинских работников.

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы предусматривает:

- 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, включает:
- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- 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-м и 4-м уроками;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация дополнительных образовательных программ включает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;
- создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей), разрабатывающих и реализующих школьную программу «Образование и здоровье».

Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации занятий:

- интеграцию в базовые образовательные дисциплины;
- проведение часов здоровья;
- факультативные занятия;
- занятия в кружках;

- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
- организацию дней здоровья.

Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;
- создание библиотечки детского здоровья доступной для родителей;
- организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

Мониторинг 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 1-ых классах и предшкольных группах – адаптация к школе, 2-4 классы – учебная мотивация, 4-ые классы – готовность к переходу в среднюю школу;
- в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.;
- развиваемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы. На уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья, во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

Универсальные компетенции, формирующиеся у обучающихся в процессе освоения содержания примерной программы:

- умение организовывать собственную жизнедеятельность для достижения полного благополучия;
- активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;
- доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты изучения программы:

- активное включение обучающихся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление у детей:
 - позитивных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
 - дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;

- оказание школьниками бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья.

Метапредметные результаты изучения примерной программы - это умения обучающихся:

- давать объективную оценку здоровья как социокультурному феномену, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- защищать и сохранять личное и общественное здоровье позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологическим возрастным особенностям;
- планировать и организовывать самостоятельную деятельность (учебную и досуговую) с учетом требований сохранения и совершенствования здоровья;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- управлять своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами и совершенствовать с учетом индивидуальных особенностей.

Предполагаемый результат реализации программы:

- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
- рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- высокий уровень сплочения детского коллектива;
- активное участие родителей в делах класса;
- способность выпускника начальной школы соблюдать правила ЗОЖ.

План физкультурно – оздоровительной работы с учащимися, семьями обучающихся.

<i>№</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Ответственные исполнители</i>	<i>Сроки</i>	<i>Планируемый результат и выполнение</i>
1.	Медицинское направление			
1.1	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; -выявление учащихся специальной медицинской группы; -ведение учета детей по группам здоровья.	Врач школы	Ежегодно	Определение приоритетов в работе образовательного учреждения с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся на ступени начального общего образования. Создание базы данных о состоянии здоровья учащихся школы. Заполнение медицинских карт, листов здоровья в классных журналах.
1.2	Проведение диспансеризации учащихся школы	Врач школы	Ежегодно	Итоги диспансеризации, выявление учащихся нуждающихся в медицинской помощи
1.3	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	Врач школы	Ежегодно	Итоги медосмотров, выявление учащихся нуждающихся в медицинской помощи
1.4	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	Врач школы	Ежегодно	Сохранение здоровья учащихся

1.5	Оформление медицинских карт и листов здоровья в классных журналах.	Врач школы	Ежегодно	Сохранение здоровья учащихся
1.6	Анализ случаев травматизма в школе.	Врач школы Заместитель директора	Ежегодно	Предотвращение случаев травматизма
1.7	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Врач школы	Ежегодно	Создание благоприятных условий для сохранения здоровья учащихся
1.8	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Медицинская сестра	Ежедневно	Организация качественного горячего питания учащихся.
1.9	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: - проветривание, - освещение, - отопление, - вентиляции, - уборка.	Медицинская сестра Ответственные за кабинеты	Ежедневно	Соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам.
1.10	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	Заместитель директора по УВР	Ежегодно	Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки учащихся на всех этапах обучения.
1.11	Постоянный контроль за школьной столовой.	Врач школы Директор школы	Ежедневно	Наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
2.	<i>Просветительское</i>			

	<i>направление</i>			
2.1	Организация просветительской работы с родителями (лекторий). Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	Заместитель директора по ВР Классные руководители	Ежегодно	Повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей.
2.4	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Заместители директора по УВР, ВР	Ежегодно	Создание условий для сохранения здоровья учащихся в школе и дома.
2.5	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).	Заместитель директора	Ежегодно	Формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью.
2.6	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	Администрация школы	Ежегодно	Формирование у учащихся знаний о негативных факторах риска своему здоровью.
2.7	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки предмета «Вокруг тебя мир», физической культуры.	Учителя начальной школы Учителя предметники	В течение года	Активизация интереса детей к занятиям физической культурой, рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам
3.	<i>Психолого - педагогическое направление</i>			
3.1	Организация работы психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса	Администрация, психолог школы	ежегодно	Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности
3.2	Отслеживание работоспособности,	Психолог школы	Ежегодно	Создание условий

	тревожности и других психических показателей учащихся начальной школы: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение умственного развития учащихся с целью оптимизации процесса обучения; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - проведение тестирования физической подготовленности учащихся 1 классов; - проведение тестирования физической подготовленности учащихся 2, 3, 4 классов. - работа по программам ОФП с учащимися, отнесёнными к разным группам здоровья.	Врач школы Классные руководители Учитель физкультуры		для сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся.
3.3	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся	Психолог школы	Ежегодно	Создание системы работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями
3.5	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	Учителя-предметники	Ежегодно	Повышение эффективности учебного процесса, снижение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки
4.	Спортивно - оздоровительное направление			
4.1	Организация спортивных мероприятий.	Учителя физической	Ежегодно	Создание системы спортивных

		культуры		мероприятий. План работы.
4.2	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора	Ежегодно	Развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом, организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования.
4.3	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	заместитель директора	ежегодно	Создание оптимальных двигательных режимов для детей с учётом их возрастных, психологических и иных особенностей.
5.	Диагностическое направление			
5.1	Мониторинг состояния физического здоровья детей.	директор	ежегодно	Итоги мониторинга.

Календарный план реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Сентябрь

Организация дежурства по школе и по классам.

Налаживание работы кружков и секций для учащихся школы, организация клубной деятельности.

Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.

Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.

Организация питания учащихся.

Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.

Проведение школьной спартакиады.

Участие в районных спортивно-массовых соревнованиях.

Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.

Проведение «Дня здоровья».

Октябрь

Организация работы учащихся по благоустройству территории школы и работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.

Планирование занятости учащихся в каникулярный период, работа школьного лагеря.

Проведение школьных спортивных мероприятий и соревнований.

Участие в районных и городских соревнованиях.

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Подвижные игры на переменах (ежедневно).

Ноябрь

Проведение декады профилактики правонарушений и вредных привычек.

Проведение месячника по борьбе с наркоманией.

Проведение школьных спортивных соревнований и участие в районных и городских соревнованиях.

Декабрь

Проведение мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.

Проведение декады безопасного поведения на воде.

Проведение школьных спортивных соревнований.

Проведение «Дня здоровья».

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь

Проведение школьных спортивных соревнований, участие в городских соревнованиях.

Февраль

Проведение школьных спортивных соревнований посвящённых

«Дню защитника Отечества».

Работа школьного лагеря.

Проведение «Дня открытых дверей для родителей». Знакомство родителей с условиями обучения учащихся.

Март

Работа школьного лагеря

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Проведение школьных спортивных соревнований.

Апрель

Всемирный день здоровья.

Декада профилактики правонарушений и вредных привычек.

Благоустройство школьной территории.

Проведение школьных спортивных соревнований.

Проведение «Дня здоровья».

Проведение экологического КТД «Голубая планета».

Май

Подведение итогов школьной спартакиады

Проведение экскурсий на природу.

Июнь

Работа по плану летних каникул.

Работа летнего школьного лагеря

Международный день защиты детей.

Всемирный день защиты окружающей среды.

