

УТВЕРЖДЕНА
И.о.директора МБОУ Царёво-
Займищенской ООШ
Гусева Л.Н.
Приказ №67 от 30.08. 2023 г.

Программа
по формированию здорового образа
жизни «Ступеньки к здоровью»
в МБОУ Царёво-Займищенской ООШ
Вяземского района Смоленской области

Пояснительная записка

Проблемы здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных органи-заций, так и общества, самих граждан. Поэтому и обсуждать эти проблемы стали достаточно часто. Свою долю ответственности за сохранение здоровья граждан несёт и система образования. Период взросления человека, приходящийся на время его пребывания в школе, оказался одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния его здоровья, при том, что именно эти годы проходят под постоянным контролем со сто-роны педагогов. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать не-обходимое образование, может ли педагог равнодушно относиться к неблагоприятному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья своих воспитанников? Одним из ответов на этот вопрос стала программа «Формирование здорового образа жизни», согласно которой здоровьесберегающие технологии становятся составной частью учебно-воспитательного процесса в школе. Программа формирования здорового образа жизни (далее – Программа) является комплексной программой формирования у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка. В современном мире множество факторов, влияющих на здоровье человека: неблагоприятная экологическая обстановка, низкая санитарно-гигиеническая культура населения, удорожание жизни. Справиться с этим могут лишь знания, ставшие нормой жизни, осознанной повседневностью действий: избавление от вредных привычек, физические упражнения, закаливание организма, умение рационально организовывать свою жизнь и деятельность в соответствии со знаниями своего организма и гармоничным взаимодействием с природой. Школа создаёт условия для обучения и воспитания, комплекс мер и системных мероприятий, которые должны обеспечить не только здоровьесберегающую образовательную среду, но и сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, элементарной экологической культуры, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Данная Программа ориентирована на всех участников образовательного процесса. Она построена по принципу системы взаимосвязанных форм организации физического, психологического, нравственного, экологического воспитания, профилактики и пропаганды здорового образа жизни. Реализация Программы позволяет объединить все блоки для обеспечения гуманистического характера образования, определяя приоритетной ценностью здоровье обучающихся.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Конвенция о правах ребёнка;
Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»; СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

Цель: сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового 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 представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены; - формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (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;

Принципы здоровьесберегающей педагогики

- **Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей, обучающихся** предусматривает поддержку всех обучающихся с использованием разного по трудности и объему предметного содержания, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым учеником. Это открывает широкие возможности для вариативности образования, реализации индивидуальных образовательных программ, адекватных развитию ребенка.
- **Учет возрастных особенностей обучающихся.**
- **Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса.** Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.
- **Обеспечение мотивации образовательной деятельности.** Ребенок — субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.
- **Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций.** Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия по материализованной программе к речевому и умственному выполнению действий, переход от поэтапных действий к автоматизированным.
- **Рациональная организация двигательной активности.** Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы
- **Обеспечение адекватного восстановления сил.** Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения переутомления детей.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление физического и психического здоровья обучающихся;

- 2.Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- 3.Получение теоретических знаний о последствиях табакокурения, алкоголя, употребления наркотиков и ПАВ;
- 4.Сформированность у большинства обучающихся негативного отношения к употреблению табака, алкоголя, наркотиков и ПАВ;
- 5.Более высокая занятость обучающихся спортом;

План работы
по формированию здорового образа жизни обучающихся
на 2023-2024 учебный год

Цель: Формирование ценностного ответственного отношения учащихся к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни.

Формирование представлений учащихся о негативном воздействии психоактивных веществ на физическое здоровье и социальное благополучие человека.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей негативное отношение к проблеме употребления ПАВ; мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- провести работу по повышению социальной роли семьи в воспитании у подрастающего поколения норм здорового образа жизни;

План мероприятий по профилактике вредных привычек и формированию навыков здорового образа жизни

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятий</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Ответственный</i>
<i>Работа с учащимися</i>			
1.	Проведение профилактические беседы «Здоровье и школа: что нужно знать?»	04.09- 08.09	Классные руководители
2.	Индивидуальные и групповые психолого-педагогические консультации с учащимися «Телефон доверия»	в течение года	Класные руководители
3.	Оперативное информирование правоохранительных органов о	В течение года	Администрация

	случаях злоупотребления учащимися наркотическими средствами		
4.	Участие в городских, областных акциях, конкурсах, выставках посвященных профилактике вредных привычек и формированию здорового образа жизни.	В течение года	Классные руководители
5.	Проведение мероприятий по проблеме жестокого отношения и употребления ПАВ	В течение года	Классные руководители
6.	Мониторинг употребления ПАВ	Апрель	Классные руководители
7.	Декада «Сохраним жизнь» (формирование жизнеутверждающих установок)	Сентябрь	Классные руководители
8.	Всероссийская акция «День борьбы с алкогольной зависимостью»	9 сентября	Учителя биологии
9.	Антинаркотический месячник:	Октябрь-ноябрь	Классные руководители
10.	Акция: «Нет – курению!» Международный день отказа от курения.	Ноябрь	Классные руководители
11.	Проведение месячника: «Здоровый образ жизни»:	декабрь	Классные руководители
12.	Конкурс проектов по программе «Разговор о правильном питании»	Январь-март	Классные руководители
13.	Беседа о здоровом питании	Январь	Классные руководители
14.	Единый информационный день безопасности детей	27 февраля	Классные руководители
15.	Всероссийский день Здоровья	Апрель	Учителя физкультуры
16.	Литературная игра: «Путешествие в страну «Здоровья»	Апрель	Библиотекарь
17.	Акция, приуроченная к Всемирному Дню отказа от курения «Спортивная сумка – вместо сигарет!»	май	Классные руководители

<i>Работа с педагогами</i>			
1	Педсовет «Система работы классного руководителя по профилактике правонарушений, экстремизма, безнадзорности, травматизма, вредных привычек и нарушений ПДД»	октябрь	директор Классные руководители
2	Обучающий семинар для классных руководителей «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков».	апрель	директор
3	Заседание МО классных руководителей - «Профилактика вредных привычек и употребления ПАВ» - Изучение опыта работы учителей школы по теме: «Современные формы работы классного руководителя по профилактике правонарушений, вредных привычек, экстремизма» - «Использование здоровьесберегающих технологий в целях сохранения и укрепления здоровья учащихся в современной школе»	декабрь январь апрель	Руководители МО классных руководителей
<i>Работа с родителями</i>			
1	Родительское собрание: « Роль семьи в профилактике правонарушений» «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков» «Профилактика вредных привычек»	сентябрь декабрь февраль	Классные руководители
2.	Беседы с родителями на тему «Как уберечь ребенка от	Декабрь	Педагог- психолог

	вредных привычек»		
--	-------------------	--	--

Развитие спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы среди детей и подростков

<i>№ n/n</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Ответственный</i>
<i>Комплексные мероприятия и спортивные праздники</i>			
1.	Проведение инструктажа по ТБ, ПДД, ПИБ и др.	в течение года	Кл. руководители.
2.	Организация и проведение «Дня здоровья»	в течение года	Учитель физкультуры
3.	Легкоатлетический кросс.	Сентябрь	учителя физкультуры
4.	Соревнования по мини – футболу «Кожаный мяч»	Сентябрь	учителя физкультуры
5.	Соревнования по настольному теннису	Сентябрь	учителя физкультуры
6.	Соревнования «Русские шашки»	Октябрь	учителя физкультуры
7.	Соревнования по шахматам «белая ладья»	Октябрь	учителя физкультуры
8.	Соревнования по волейболу	январь	учителя физкультуры
9.	Лыжные гонки	Январь	учителя физкультуры
10.	Легкая атлетика	апрель	учителя физкультуры
11.	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Февраль, апрель.	Классные руководители 5-6 классов
12.	Спортивный праздник, посвященный Дню Победы	апрель	Учителя физкультуры
<i>Работа с родителями</i>			
1	Проведение родительского собрания «Роль физкультурно-спортивных занятий и закаливания в формировании здоровья ребенка»	ноябрь	Учителя физкультуры