

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Сафоновская основная общеобразовательная школа»
Кореневского района Курской области**

Рассмотрено и принято
педагогическим советом

протокол № 1 от 27.08.2021 г.

Утверждено и введено в действие
приказом №2-58/1 от 01.09.2021г.

И.о. директора школы



Сентищева Л.В.

Программа «Здоровый образ жизни»

2021-2026 годы

с.Сафоновка, 2021

1. Паспорт программы

1. Паспорт программы
2. Концепция программы «Школа здоровья»
3. Мероприятия по реализации программы
4. Механизмы реализации программы
5. Мониторинг эффективности программы
6. Ресурсное обеспечение программы

Содержание

Наименование программы	Программа «Здоровый образ жизни» на 2021-2026гг.
Заказчик программы	МКОУ «Сафоновская ООШ»
Основания для разработки программы	<p>Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.41, 42, Федеральным законом 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» ,</p> <p>Конвенцией по правам ребенка ст.6 п.1.2, 19, Конституцией РФ ст.41 п.3,</p> <p>Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» 24.07.98 №124-ФЗ,</p> <p>Гражданским кодексом РФ гл.59 ст.1064, 1065 «Общие основания ответственности за причинение вреда»,</p> <p>Семейным кодексом РФ раздел 4 гл.12 ст 63, 65 «Права родителей по воспитанию и образованию детей»,</p> <p>Приказом Минобразования РФ от 15.01.2002г. №76 «О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях», Приказа Минобразования РФ от 07.08.2000г. №2414, Письмом Минобразования от 12.07.2000г. №2206.778 «О принятии дополнительных мер по предотвращению несчастных случаев с обучающимися и работниками образовательных учреждений»,</p> <p>Постановлением правительства РК от 16.12.2013г. №500 «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях»,</p> <p>Санитарно-эпидемиологические правила и</p>

	<p>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, локальных актов школы, регламентирующих вопросы охраны здоровья обучающихся</p>
Разработчик программы	Рабочая группа по разработке программы «Здоровый образ жизни»
Координатор программы	Директор МКОУ «Сафоновская ООШ»
Цель программы	создание здоровьесберегающей среды в ОУ, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья, на повышение качества образования.
Задачи программы	<p>четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;</p> <p>формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;</p> <p>гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;</p> <p>освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;</p> <p>планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;</p> <p>привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;</p> <p>обеспечение охраны здоровья педагогов и персонала;</p> <p>ведение диагностики динамики состояния здоровья детей;</p> <p>проведение работы с родителями, направленной на формирование здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, создания в семьях условий, способствующих укреплению и охране здоровья;</p> <p>Осуществление мониторинга состояния здоровья</p>

	<p>учащихся на всем периоде обучения;</p>
<p>Сроки и этапы реализации программы</p>	<p>1 этап - сентябрь 2021 г. - сентябрь 2022 г. подготовительный анализ мониторинга заболеваемости учащихся; анализ фактов нарушения ПДД учащимися; динамики формирования отношения к вредным привычкам; изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение; разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий; создание службы школьной медиации и введение должности уполномоченного по правам участников образовательного процесса.</p> <p>2 этап - сентябрь 2022 г. - сентябрь 2025 г. апробационный: 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</p> <p>3 этап - сентябрь 2025 г.- сентябрь 2026 г. контрольно-обобщающий: сбор и анализ результатов выполнения программы; коррекции деятельности.</p>
<p>Основные направления деятельности и предполагаемые формы работы</p>	<p>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; планомерная организация горячего питания учащихся; реабилитационную работу; обязательное медицинское обследование. Просветительское направление предполагает:</p>

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);

организация деятельности с учащимися по ПДД

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 психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;

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.

Диагностическое направление предполагает: проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: _____

	<p>общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;</p> <p>текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);</p> <p>режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.</p>
Исполнители мероприятий	Администрация, педагогический коллектив школы, педагоги дополнительного образования, родительский актив, заинтересованные организации и службы
Ожидаемые результаты реализации программы	<p>повышение успешности учащихся в образовательной деятельности;</p> <p>формирование у учащихся готовности к сохранению и укреплению здоровья;</p> <p>снижение заболеваемости и функциональной напряженности учащихся;</p> <p>снижение количества ДТП с участием учащихся школы;</p> <p>повышение готовности педагогов к здоровьесозидающей деятельности;</p> <p>усовершенствованную организацию здорового и рационального питания в ОУ.</p> <p>наличие востребованного электронного банка ресурсов района и методических разработок в области обеспечения безопасности и здоровьесозидающей деятельности ОУ;</p> <p>повышение уровней валеологической грамотности и обеспечения безопасной жизнедеятельности обучающихся и их родителей; осознанная потребность в здоровом образе жизни;</p> <p>сбережение здоровья и формирование культуры здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса</p>

2. Концепция программы «Здоровый образ жизни»

Здоровье - необходимое условие для гармоничного развития личности. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте - зачастую уже и невозможно.

Здоровье учащихся имеет значение для достижения оптимально здорового общества: дети — родители поколения будущего.

О том, что школа основательно подрывает здоровье детей, знали уже в прошлые века и свою обеспокоенность высказывали медики и педагоги. Еще в 1805 году педагог-просветитель Песталоцци оповестил мир о том, что при

традиционных книжных формах обучения происходит "удушение" развития детей, "убийство" их здоровья. И это открытие было сделано в эпоху, когда об экологических проблемах не было и речи.

Следуя за техническим прогрессом, современная школа продолжает наращивать объем и интенсивность информации, уходя от проблемы самочувствия, психической и физической переносимости детьми этих непомерных нагрузок, мало занимаясь воспитанием у ребят потребности в сохранении здоровья, не формируя глубокого научного понимания сущности здорового образа жизни.

Наиболее распространенными заболеваниями среди учащихся нашей школы являются: заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушение зрения и пищеварительной системы.

Напряженные и интенсивные условия современной жизни, существенное изменение содержания и форм школьного обучения с особой остротой ставят вопрос о влиянии факторов обучения на здоровье ребенка, о соотношении факторов обучения и здоровья в общем развитии.

Школа в определенный период жизни человека является необходимой средой, в которой ребенок должен развиваться полноценно и гармонично, ведь ребенок находится в школе более половины дня. Но, если допускаются нарушения в приспособлении к этой среде, если среда не учитывает особенности организма ребенка, то неминуемы серьезные отклонения в состоянии физического и психического здоровья, нарушения в развитии и срыв социально-психологических адаптаций.

Состояние здоровья детей является главной задачей, определяющей настоящее и будущее. И просто необходимо сделать все, чтобы сохранение здоровья детей превратилось в одно из приоритетных направлений деятельности школы

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

Задачи:

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- 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;
- плановая организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- обеспечение охраны здоровья педагогов и техперсонала; ведение

диагностики динамики состояния здоровья детей; проведение работы с родителями, направленной на формирование здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, создания в семьях условий, способствующих укреплению и охране здоровья.

Функции различных категорий работников школы

1. Функции администрации:

общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
организация контроля 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 службы школьной медиации в школе и школьного уполномоченного по правам участников образовательного процесса, а также отряда ЮИД

2. 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, классных часов по профилактике детского травматизма на дорогах, пожарной безопасности;
организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения, употребления курительных смесей
организация и проведение профилактических работ с родителями;
организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, ПДН, медработниками; организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, 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 правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

Участники программы:

Обучающиеся, педагогическое сообщество ,родители, социальные партнеры (ГИБДД, ПДН, КДН, ПМПК).

3. Мероприятия по реализации программы

Сроки и этапы реализации программы:

I этап - сентябрь 2021 г. - сентябрь 2022 г.

II этап - сентябрь 2022 г. - сентябрь 2025 г.

III этап - сентябрь 2025 г.- сентябрь 2026 г.

1 этап - подготовительный (1 год):

анализ мониторинга заболеваемости учащихся;
анализ фактов нарушения ПДД учащимися;
динамики формирования отношения к вредным привычкам; изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение; разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий; создание службы школьной медиации и введение должности 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;
коррекции деятельности.

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 моральнопсихологического климата в школе;

контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся по формированию здорового образа жизни.

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 здоровьесберегающих технологий обучения;

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:

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);

режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

Реализация основных направлений программы:

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.

3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой в классе работы .
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений, коридоров и рекреаций комнатными растениями.
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием .
8. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
9. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе .
10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
12. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

4. Механизмы реализацией программы

Органы управления	Мероприятия программы	Сроки сентябрь 2021 - сентябрь 2026гг.
Администрация школы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание творческой группы по разработке Программы «Здоровый образ жизни». 2. Анализ результатов медицинского осмотра участников образовательного процесса. 3. Анализ дозировки учебной нагрузки: - учебные планы; - график контрольных работ. 4. Анализ эффективности уроков физкультуры. 5. Итоговый анализ состояния здоровья учащихся. 	Сентябрь 2021 после прохождения медосмотра сентябрь (ежегодно) апрель (ежегодно) май (ежегодно)
Педагогический Совет	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обсуждение и принятие программы «Здоровый образ жизни». 2. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочное время. 3. «Аукцион» педагогических идей (здоровьесберегающие технологии). 4. Здоровьесбережение в рамках реализации ФГОС. 	август 2021г. январь 2022г. Март 2023г.
Заместитель директора по воспитательной работе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия учащихся в школе. 2. Подготовка памяток для учащихся по формированию здорового образа жизни. 3. Составление рационального режима дня для учащихся. 	Ежегодно Ежегодно в марте Ежегодно в сентябре

5. Мониторинг эффективности программы

Критерии эффективности программы	Показатели	Формы мониторинга	Объект мониторинга	Предмет мониторинга	Сроки	Ответственные
Состояние здоровья учащихся	Количественные показатели заболеваемости, диспансерного учета -распределение учащихся по группам здоровья -физическое развитие учащихся	Анкетирование Медицинские статистические отчеты Анализ медицинских карт и обследований Анализ пропусков занятий по болезни Анализ выполнения возрастных физических норм	Здоровье учащихся	Заболеваемость учащихся Утомляемость учащихся	2021-2026 гг.	Медицинский работник, закреплённый за школой
Санитарно-гигиенические условия	Выполнение требований СанПинНов	Заключения СЭС смотр учебных кабинетов	Учебная нагрузка, оборудование помещений, гигиена помещений, организация питания	Посадка учащихся за парты в соответствии с рекомендациями врачей, состояние помещений, составление расписания с учетом валеологии	2021-2026 гг.	Администрация, медицинский работник
Физкультурно-оздоровительная деятельность	-Участие в спортивных соревнованиях -проведение традиционных спортивных соревнований, туристических слетов -проведение Дней здоровья -посещение учащимися спортивных секций	Анализ проведенных мероприятий, анкетирование	Внеклассная и внеурочная деятельность	Динамика количества проведенных мероприятий, динамика количества учащихся, посещающих спортивные секции	2021-2026гг.	Зам. директора по учебно-воспитательной работе

Профилактика вредных привычек	-проведение тематических классных часов и родительских собраний индивидуальное консультирование учащихся и родителей специалистами - организация родительского всеобуча по формированию у учащихся здорового образа жизни	Анкетирование учащихся и родителей Посещение классных часов	Деятельность по профилактике вредных привычек	Обучение родителей формам работы с детьми по профилактике вредных привычек	2021-2026 гг.	Зам. директора по воспитательной работе медицинский работник, классные руководители
Наличие методической базы педагогического сопровождения программы	Наличие методической литературы по применению здоровьесберегающих технологий в учебном процессе Методические разработки уроков с применением здоровьесберегающих технологий Методические разработки тематических классных часов	Динамика пополнения методической базы, анкетирование учителей, посещение уроков	Учебная деятельность Развитие методической базы	Дифференцированный подход к учащимся с разным состоянием здоровья Динамика количества учителей, применяющих здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	2021-2026 гг.	Зам.директора по воспитательной работе

5.Ресурсное обеспечение программы

Ресурсы	2021год	2026 год
Кадровые:		
-директор	1	1
- зам.директора по УВР	1	1
-учителя, участвующие в реализации программы	10	10
-медицинский работник	1	1

