

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Полевского городского округа
«Основная общеобразовательная школа с. Мраморское»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол от
«31» 08 2020 г.
№ 1

Согласовано на заседании
Управляющего совета.
Протокол
«31» 08 2020 г.
№ 1



**Программа по пропаганде
и формированию навыков
здорового образа жизни обучающихся
МБОУ ПГО «ООШ с. Мраморское»
на 2020 – 2021 учебный год**

Пояснительная записка

Согласно ст. № 41 Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», 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, может способствовать реализация программы формирования здоровья образа жизни МБОУ ПГО «ООШ с. Мраморское», направленная на укрепление здоровья обучающихся, составленной с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

Актуальность программы

Программа формирования здорового образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии с федеральными государственными стандартами, 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;

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;
- 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;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- 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:

- учащиеся МБОУ ПГО «ООШ с. Мраморское»
- классные руководители;
- учителя-предметники;
- родители (законные представители).

Методики и инструментарий реализации программы

- Методические рекомендации классным руководителям по формированию у учащихся гигиенических навыков.
- Реализация курсов внеурочной деятельности «Ритмика» 1-4 класс.
- Реализация программы дополнительного образования «Путь к здоровью» 3 - 6 класс.
- Дни здоровья, турслёты, походы
- Мероприятия по укреплению здоровья обучающихся.

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:

- Урочная и внеурочная спортивно – оздоровительная деятельность;
- 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;

-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, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Материально-техническая база.

Для реализации программы в МБОУ ПГО «ООШ с. Мраморское» имеются санитарно-гигиенические условия и материальная база:

- спортивная площадка;

-столовая (организация горячего питания).

Планируемый результат реализации Программы по пропаганде и формированию навыков здорового образа жизни обучающихся МБОУ ПГО «ООШ с. Мраморское».

Программа формирования здорового образа жизни, 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;

-основам здоровьесберегающей учебной культуре;

-здоровье создающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;

-противостоянию вредным привычкам;

-высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;

План мероприятий по реализации Программы по пропаганде и формированию навыков

здорового образа жизни обучающихся

МБОУ ПГО «ООШ с. Мраморское»

по классам с учётом психофизических особенностей школьников

1-4 класс	
Классные часы	<p>1. Культура питания (о продуктах, содержащих витамины, как вести себя за столом, режим питания) Школьный завтрак.</p> <p>2. Уход за телом, одеждой. Как необходимо одеваться осенью, весной, летом и зимой. Красиво одеваться, значит опрятно. Культура одежды. Гигиена мальчика и девочки.</p> <p>3. Режим дня. Умение уважать режим работы и отдых других людей.</p> <p>4. Роль зарядки, гимнастики, бега или любых физических упражнений в жизни человека.</p> <p>5. Как необходимо сидеть за столом во время занятий.</p> <p>6. Культура чтения. Заболевания органов зрения.</p> <p>7. Что необходимо помнить, оставаясь дома одному. Температура воздуха в квартире, проветривание.</p> <p>8. Роль прогулки. Закаливание.</p>
Родительские собрания	<p>1. Режим дня первоклассника. Рабочее место первоклассника.</p> <p>2. Зарядка и закаливание. О необходимости соблюдения режима питания. Спорт в жизни человека.</p> <p>3. Физическая культура и спорт. Об особенностях физического развития младшего подростка. Профилактики ранней преступности.</p>
Конкурсы, викторины	<p>1. Викторина «Быть здоровым – здорово!»</p> <p>2. Рисунков «В здоровом теле – здоровый дух»</p> <p>3. Выставка рисунков «Я за здоровый образ жизни», «Меню второклассника, здоровое и любимое».</p> <p>4. Конкурс рисунков «Зеленая аптека».</p>
Общешкольные и городские	<p>1. Акция «Внешний вид школьника».</p>

мероприятия	<p>2. Профилактическая неделя «Мы за ЗОЖ», посвященная Всемирному дню борьбы со СПИДом. (1 – 9 кл)выставка социальных плакатов, буклетов, брошюр.</p> <p>3. Экологический форум «Мы живем в краю родном».</p> <p>4.Всемирный День Здоровья</p> <p>5.Работа подразделения городского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Юность».</p>
Спортивные мероприятия	<p>1.День бадминтона.</p> <p>2.Военизированная игра «Зарничка» муниципальный этап 3-кл.</p> <p>3. Праздник зимних забав.</p> <p>4. Весенний легкоатлетический кросс.</p> <p>5. Праздник зимних забав.</p> <p>6. Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России».</p> <p>7. Соревнования по футболу, волейболу среди обучающихся 5-9 классов.</p>

5-9 класс	
Классные часы	<p>1.Единство физического, духовного и психического здоровья. Красота физическая. Гармония тела.</p> <p>2. Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно?</p> <p>3.Система питания старшеклассника.</p> <p>4.Культура гигиены девушки. Культура гигиены юноши.</p> <p>5. 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?».</p> <p>6. Классные часы с психологом по профилактике девиантного поведения (в 8,9 классах).</p>
Родительское собрание	<p>1.Наркомания - знамение времени. Как уберечь ребенка от дурного влияния, пагубных привычек, наркотика.</p> <p>2.Особенности полового развития подростка.</p> <p>3.Подросток- преступник: причины, последствия.</p>
Конкурсы	<p>1.Конкурс фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи».</p> <p>2.Конкурс презентаций «Я выбираю здоровый образ жизни».</p> <p>3. Конкурс рисунков «Мы против курения».</p>

Общешкольные и городские мероприятия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский день трезвости. 2. Акция «Внешний вид школьника». 3. Проведение социально –психологического тестирования учащихся на выявление фактов употребления ими наркотиков и токсических средств (8-9 классы). 4. Акция, посвященная Всемирному дню отказа от курения. 5. Профилактическая неделя «Мы за ЗОЖ», посвященная Всемирному дню борьбы со СПИДом. (1 – 9 кл)выставка социальных плакатов, буклетов, брошюр. 6. Экологический форум «Мы живем в краю родном» 5-7кл.
Спортивные мероприятия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Городской спортивный праздник на призы ОО «Попечительский совет ПГО». 2. Турнир «Кожаный мяч». 3. Праздник зимних забав. 4. Всемирный День Здоровья. 5. Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России». 6. Весенний легкоатлетический кросс. 7. Военизированная игра «Зарница». 8. Соревнования по футболу, волейболу среди обучающихся 5-9 классов.

План работы сотрудников МБОУ ПГО «ООШ с. Мраморское» в рамках реализации Программы по пропаганде и формированию навыков здорового образа жизни обучающихся

Ежедневно	Утренняя гимнастика (перед уроками), термометрия, 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 кабинетов.
Ежемесячно	Выпуск «Постов о здоровье» в социальной сети, в Контакте. Спортивные мероприятия, соревнования, турниры.
Один раз в четверть	Семейные праздники здоровья, экскурсии, родительские собрания.

Работа с родителями (законными представителями) в рамках реализации Программы по пропаганде и формированию навыков здорового образа жизни обучающихся МБОУ ПГО «ООШ с. Мраморское»

№ п/п	Виды и формы работы с родителями	Планируемые результаты обучающихся (личностные)	Планируемые результаты работы с родителями
-------	----------------------------------	---	--

		У обучающихся будут сформированы:	
1	Консультации специалистов школьного психолого-педагогического консилиума для родителей	Бесконфликтное общение в классе и семье, потребность безбоязненно обращаться за помощью к учителям и специалистам.	Повышение педагогической компетентности родителей.
2	Родительские собрания. Режим дня первоклассника. Рабочее место первоклассника. Зарядка и закаливание. О необходимости соблюдения режима питания. Спорт в жизни человека. Физическая культура и спорт. Об особенностях физического развития младшего подростка. Профилактики ранней Единство физического, духовного и психического здоровья. Красота физическая. Гармония тела. Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно? Организация питания обучающихся. Культура гигиены девушки. Культура гигиены юноши. Из истории алкоголя и наркотика: причины быстрого распространения. Как устоять от соблазна «попробовать»? Четыре ступени, которые ведут	-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.

	в ад (алкоголь и подросток). Алкоголь - наркотик - преступление.		
3	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
4	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
5	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