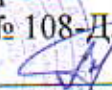


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Полевского городского округа  
«Основная общеобразовательная школа с. Мраморское»

Принято на заседании  
педагогического совета.  
Протокол от 30.08.2022г.  
№ 1

Согласовано на заседании  
Управляющего совета.  
Протокол от 30.08.2022г.  
№ 1

Утверждено приказом  
от 30.08.2022г. № 108-Д.  
Директор:   
Е.Н. Птухина



**ПРОГРАММА**  
по пропаганде и формированию навыков  
здорового образа жизни обучающихся  
МБОУ ПГО «ООШ с. Мраморское»

## 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 созидающему 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**

<b>1-4 класс</b>	
<b>Классные часы</b>	<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>
<b>Родительские собрания</b>	<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>
<b>Конкурсы, викторины</b>	<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>
<b>Общешкольные и городские</b>	<p>1. Акция «Внешний вид школьника».</p>

<b>мероприятия</b>	<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>
<b>Спортивные мероприятия</b>	<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>

<b>5-9 класс</b>	
<b>Классные часы</b>	<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>
<b>Родительское собрание</b>	<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>
<b>Конкурсы</b>	<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>

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

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

<b>Ежедневно</b>	Утренняя гимнастика (перед уроками), термометрия, контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью, охват горячим питанием, выполнение динамических, релаксационных пауз, профилактических упражнений на уроках.
<b>Ежедневно</b>	Проведение уроков «Здоровья» на свежем воздухе (с учётом погодных условий)
<b>Ежедневно</b>	Консультационные встречи с родителями по вопросам здоровьесберегающих технологий, генеральная уборка классной кабинетов.
<b>Ежемесячно</b>	Выпуск «Постов о здоровье» в социальной сети, в Контакте. Спортивные мероприятия, соревнования, турниры.
<b>Один раз в четверть</b>	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