

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Усолинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Усолинская СОШ»
срел Р.А.Краснова
« 2 » *сентября* 2024 г.

Программа «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Программа
рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета школы
(протокол № 12 от 29 августа 2024 г.)

Утвержден приказом
по МБОУ «Усолинская СОШ»
№ 41 от 30 августа 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа «Здорово быть здоровым» разработана на основе «Конвенции о правах ребенка», Конституции РФ, Закона РФ «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта, Устава образовательного учреждения, рабочей программы воспитания и других документов.

В соответствии с требованиями ФГОС формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является приоритетом деятельности образовательного учреждения, поэтому более продуктивным является представление этого направления в формате специальной программы.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. С каждым годом увеличивается число обучающихся с различными заболеваниями. Причины ухудшения здоровья зависят от многих факторов, в том числе и неправильное отношение людей к своему здоровью, отрицательное влияние окружающей среды, нарушение правил здорового образа жизни. Решающая роль в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья отводится школе. Необходимо обратить внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа представляет собой комплекс мероприятий формирующих знания, ценностные установки, личностные ориентиры и нормы поведения подростков, реализация которых позволит сохранить и укрепить физическое, психологическое здоровье обучающихся.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

ЦЕЛЬ – создание условий для формирования психологически, физически, духовно и социально здоровой личности, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление, сохранение здоровья обучающихся школы.

ЗАДАЧИ:

сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

формирование, развитие у школьников знаний о психологических, физических особенностях организма, позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

формировать у детей навыки гигиены и безопасности жизни;

развитие представления о негативных факторах риска здоровью, о негативном влиянии табака, курения, наркотиков, других психоактивных веществ на здоровье, профилактика вредных привычек;

обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья;

расширять кругозор школьников в области физической культуры;

прививать умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Первостепенным результатом реализации программы «Здорово быть здоровым» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

При реализации программы обучающиеся научатся характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств. Также учащиеся приобретут знания о здоровье и здоровом образе жизни, научатся анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья. Дети освоят знания об основных факторах, разрушающих здоровье, научатся характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, и др.), и их возможные последствия. При реализации программы обучающиеся получают возможность научиться использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.

В ходе реализации программы у обучающихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения программы. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для реализации индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных

задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической грамотности, умений соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

формирование знаний о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;

развитие способности организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

развитие способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы, в единстве с освоением программного материала образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

СОДЕРЖАНИЕ

Основное содержание программы формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Каждый раздел программы отражает конкретное направление воспитательной работы.

Раздел 1. Организация физкультурно-оздоровительной работы обучающихся

Цель раздела: создание условий для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы обучающихся.

Задачи раздела программы

Совершенствование организации физкультурно-оздоровительной работы обучающихся, включая обеспечение рациональной организации режима обучающихся, нормального физического развития, повышения адаптивных возможностей организма как педагогическое условие для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Содержание деятельности:

- использование форм и методов здоровьесберегающей деятельности с учетом состояния здоровья обучающихся (уроки физической культуры, занятия в секциях и др.);
- организация физкультминуток на уроках;
- организация работы школьного спортивного клуба «Витязь»;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (соревнований, дней здоровья, походов и др.);
- проведение прогулок на природе, туристических походов, подвижных игр;
- участие в спортивных соревнованиях, походах, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;
- формирование у школьников понимания факторов окружающей природно-социальной среды, негативно влияющих на здоровье человека; способах их компенсации, избегания, преодоления.

Раздел 2. Профилактическая работа.

Цель раздела: создание здоровой и безопасной среды в школе, профилактика вредных привычек.

Задачи раздела программы: формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; развитие представления о негативных факторах риска здоровью, о негативном влиянии алкоголя, курения, наркотиков и других психоактивных веществ; сохранение и укрепление состояния здоровья обучающихся.

Содержание деятельности: информационно-просветительская работа в рамках изучаемых предметов: окружающий мир, физкультуры, ОБЗР, химии, биологии, а также на классных часах;

тестирование и анкетирование обучающихся;
проведение мероприятий (бесед, дискуссий, выпуск информационных листов и газет о здоровом образе жизни, встреч с медицинскими работниками и работниками правоохранительных органов)

Раздел 3. Реализация дополнительных образовательных программ.

Цель раздела: создание условий для реализации дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Задачи раздела программы: оптимизация внедрения в систему работы образовательного учреждения дополнительных образовательных программ (образовательных модулей, компонентов), направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни как ресурс для совершенствования здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

Содержание деятельности: внедрение в систему работы образовательного учреждения дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни (деятельность спортивных секций «Спортивный туризм», «Спортивные игры», «Футбол») привлечение обучающихся в занятия спортивных секций.

Раздел 4. Работа с родителями (законными представителями).

Цель раздела: создание условий для построения и реализации эффективной системы просветительской работы с родителями (законными представителями).

Задачи раздела программы

Построение и реализация эффективной системы просветительской работы с родителями (законными представителями) как педагогическое условие совершенствования системы охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников

Содержание деятельности:

организация лектория для родителей (законных представителей) по вопросам охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников;

распространение среди родителей (законных представителей) необходимой литературы, буклетов по вопросам охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников;

организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению профилактических мероприятий в области охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Раздел 5. Работа с педагогическим коллективом.

Цель раздела: совершенствование здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания.

Задачи раздела программы

Определение возможности, условия и основные направления совершенствования педагогической деятельности по формированию здорового

образа жизни обучающихся, создание условий для здоровьесбережения и личностного развития обучающихся, формирование здоровьесберегающей среды школы

Содержание деятельности:

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочной деятельности

разработка новых методов и форм обучения практическим навыкам и умениям в области здорового образа жизни;

организация лектория для учителей по вопросам охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников;

организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению профилактических мероприятий в области охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

| <i>№</i> | <i>Проводимая работа</i> | <i>Сроки проведения</i> |
|--|--|-------------------------|
| Раздел 1. | | |
| Организация физкультурно-оздоровительной работы обучающихся | | |
| 1. | Мониторинг групп здоровья обучающихся | Сентябрь |
| 2. | День безопасности. | 3 сентября |
| 3. | Месячник безопасности. | Сентябрь |
| 4. | Осенний легкоатлетический кросс. | 18 сентября |
| 5. | Весёлые старты среди учащихся начальных классов. | 26 сентября |
| 6. | Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре. | Октябрь |
| 7. | Соревнования по пионерболу среди учащихся 4-6 классов. | 5 – 9 ноября |
| 8. | Школьное соревнование «Русские шашки» | 11 – 16 ноября |
| 9. | Соревнование по волейболу среди учащихся 7-11 классов. | 12 – 16 ноября |
| 10. | Школьное соревнование по баскетболу среди учащихся 5 – 11 классов. | 2 – 7 декабря |
| 11. | Зимние весёлые старты для начальных классов. | 18 декабря |
| 12. | Открытие лыжного сезона. | 19 декабря |
| 13. | Памятка «Как справиться с тревогой» для учащихся 6-11 классов. | Декабрь |
| 14. | Оформление стенда «Здоровье школьника» | 13-14 января |
| 15. | Соревнование «Все на лыжню». | 24 января |
| 16. | Зимний полиатлон. | 31 января |
| 17. | Классный час «Жизнь – бесценный дар» | Январь |

| | | |
|-----|--|------------------------|
| 18. | Месячник оборонно-массовой работы и спортивно-оздоровительной работы. | 20 января – 24 февраля |
| 19. | Соревнование по разборке и сборке АКМ среди учащихся 5-11 классов. | 5 февраля |
| 20. | Зимняя Спартакиада среди учащихся 8-11 классов. | 7 февраля |
| 21. | Стрелковые соревнования для учащихся 5-11 классов. | 11-12 февраля |
| 22. | Весёлые старты, посвященные Дню защитника Отечества. | 19 февраля |
| 23. | Неделя здоровья. | 7 – 12 апреля |
| 24. | День здоровья. | 7 апреля |
| 25. | Урок здоровья. | 7 апреля |
| 26. | Акция "Будь здоров» в рамках Дня здоровья. | 7 апреля |
| 27. | Президентские состязания. | 10 апреля |
| 28. | Школьный конкурс «Безопасное колесо» среди учащихся 1 – 7 классов | 23 апреля |
| 29. | Соревнования по прыжкам в высоту. | 25 апреля |
| 30. | Оформление информационного стенда на тему: «Экзамены. Как снизить стресс». | Апрель |
| 31. | Большой футбол. | 14 мая |
| 32. | Весёлые старты на свежем воздухе. | 16 мая |
| 33. | Весенний легкоатлетический кросс. | 21 мая |
| 34. | Мероприятие, посвященное Дню защиты детей. | 31 мая |
| 35. | Привлечение в школьный спортивный клуб новых членов. | Постоянно |
| 36. | Организация деятельности школьного спортивного клуба. | В течение года |
| 37. | Проведение инструктажей по технике безопасности. | В течение года |
| 38. | Веселые старты для начальных классов. | 1 раз в четверть |
| 39. | Информационное оповещение через школьный сайт, сообщества и группы в социальных сетях. | В течение года |
| 40. | Встреча с интересными людьми, знаменитыми спортсменами района, республики. | В течение года |
| 41. | Организация ежедневной утренней гимнастики до уроков. | В течение года |
| 42. | Туристические походы (поход выходного дня). | В течение года |
| 43. | Участие на всероссийских, республиканских, районных, школьных мероприятиях. | В течение года |
| 44. | Организация работы Школьной службы медиации. | В течение года |
| 45. | Просмотр видеофильмов, пропагандирующих здоровый образ жизни и спорт. | В течение года |
| 46. | Организации оздоровления детей-сирот и их занятости в летний период | Июнь – август |

| Раздел 2. Профилактическая работа. | | |
|--|--|-----------------------|
| 47. | Мероприятие, посвященное Дню трезвости. | 11 сентября |
| 48. | Диагностика суицидального риска, выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предотвращения суицидальных попыток среди несовершеннолетних | Сентябрь, Март |
| 49. | Социально-психологическое тестирование обучающихся 13-18 лет. | Сентябрь – октябрь |
| 50. | Неделя профилактики: Оформление стенда «Выбор, который сделаю я». Встреча с участковым. Встреча с врачом - наркологом. Оформление стенда «Курить – здоровью вредить». Просмотр видеоролика «Не стань таким». Акция «Мы за здоровую нацию». | 18 – 23 ноября |
| 51. | Организация встреч с медицинскими работниками. | Сентябрь Ноябрь |
| 52. | Организация встреч с работниками правоохранительных органов. | Ноябрь |
| 53. | Оформление стенда «Здоровье и Здоровый Образ Жизни» | 19 ноября |
| 54. | Конкурс рисунков «Что для меня Здоровый Образ Жизни». | 19 ноября |
| 55. | Просмотр видеофильмов с последующим обсуждением. | Март |
| 56. | Акция " Дыши легко", посвященная Всемирному Дню отказа от курения. | Май |
| 57. | Проведение анкетирования, направленное на: изучение динамики отношения обучающихся к вредным привычкам; выявление учащихся, употребляющих спиртные напитки, наркотики, токсические вещества. | Апрель-май |
| 58. | Проведение классных часов по профилактике вредных привычек. | В четверть 1 раз |
| Раздел 3. Реализация дополнительных образовательных программ. | | |
| 1. | Организация деятельности спортивных секций «Спортивные игры», «Спортивный туризм», «Футбол», «ОФП» (общая физическая подготовка), «Шахматы». | В течение года |
| 2. | Привлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях. | В течение года |
| 3. | Участие на соревнованиях разного уровня. | В течение года |

| Раздел 4. Работа с родителями (законными представителями). | | |
|---|--|---------------------------|
| 1. | Составление памяток для родителей. | В течение года |
| 2. | Проведение классных родительских собраний. | В четверть 1 раз |
| 3. | Проведение индивидуальных бесед, консультаций. | В течение года |
| 4. | Привлечение родителей к совместным мероприятиям (Дням Здоровья, неделе здоровья, спортивным соревнованиям, праздникам, акциям и проч.) | В течение года |
| 5. | Совместные с детьми походы, экскурсии. | По плану кл. руководителя |
| Раздел 5. Работа с педагогическим коллективом. | | |
| 1. | Рассмотрение вопросов по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению, сохранению здоровья на заседаниях МО классных руководителей, педсовете. | В течение года |
| 2. | Участие в семинарах, вебинарах, круглых столах, в работе направленной пропаганде здорового образа жизни | В течение года |
| 3. | Применение здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочной деятельности. | В течение года |