

**Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Усолинская средняя общеобразовательная школа»
Горномарийского района Республики Марий Эл**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «Усолинская СОШ»

Р.А.Краснова

«1» сентября 2025 г.



Программа «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Программа
рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета школы
(протокол № 12 от 28 августа 2025 г.)

Утвержден приказом
по МБОУ «Усолинская СОШ»
№ 40 от 28 августа 2025 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.	Месячник безопасности.	18 августа-17 сентябрь
3.	День безопасности.	2 сентября
4.	Мероприятие, посвященное Дню трезвости	11 сентября
5.	Неделя безопасности дорожного движения.	14-19 сентября
6.	Соревнования по пионерболу среди учащихся 5-7 классов.	22-25 сентября
7.	Весёлые старты среди учащихся начальных классов.	24 сентября
8.	Мероприятия, посвященные Всемирному дню туризма.	25-26 сентября
9.	Лекция «Признаки депрессии и тревожности у подростков 6-11 классов»	Сентябрь
10.	Школьное соревнование по баскетболу среди учащихся 7 – 11 классов.	9-14 ноября
11.	Оформление стенда «Здоровый Образ Жизни»	18 ноября
12.	Школьные соревнования по шахматам и шашкам.	23-28 ноября
13.	Школьное соревнование по волейболу среди учащихся 7-11 классов.	7-12 декабря
14.	Зимние весёлые старты для начальных классов.	15 декабря
15.	Соревнование по подтягиванию на перекладине и отжимание от пола среди юношей 8-10 классов.	12 января

16.	Месячник оборонно-массовой работы и спортивно-оздоровительной работы	25 января-27 февраля
17.	Соревнование «Все на лыжню».	19 января
18.	Соревнование по разборке и сборке АКМ среди учащихся 5-11 классов.	5-6 февраля
19.	Зимняя Спартакиада среди учащихся 8-10 классов.	13 февраля
20.	Соревнования по стрельбе для учащихся 5-11 классов.	15-16 февраля
21.	Весёлые старты, посвященные Дню защитника Отечества.	18 февраля
22.	Соревнование по волейболу среди обучающихся 7-10 классов.	24-27 февраля
23.	Соревнование по скиппингу (прыжки через скакалку) среди девочек.	2 марта
24.	Соревнование по баскетболу среди обучающихся 7-10 классов.	11-14 марта
25.	Неделя здоровья.	5 – 10 апреля
26.	День здоровья.	7 апреля
27.	Урок здоровья.	7 апреля
28.	Акция "Будь здоров» в рамках Дня здоровья.	7 апреля
29.	Школьная ученическая конференция «Ценности и смысл жизни» (защита проектов).	Апрель
30.	Весенний легкоатлетический кросс.	13 мая
31.	Большой футбол (соревнование по футболу).	11-15 мая
32.	Весёлые старты на свежем воздухе.	21 мая
33.	Акция «Дыши легко», посвященная Всемирному Дню отказа от курения.	27-28 мая
34.	Проведение классных часов: «Я не боюсь никого, ничего...» «Будь собой» «Беру ответственность» «Друг мой – враг мой» «Давайте жить дружно» «Я научусь владеть собой» «Берем эмоции под контроль» «Дети и родители. Давайте понимать друг друга»	В течение года
35.	Туристические походы (поход выходного дня).	В течение года
36.	Привлечение в школьный спортивный клуб новых членов.	Постоянно
37.	Организация деятельности школьного спортивного клуба.	В течение года
38.	Проведение инструктажей по технике безопасности.	В течение года
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.	В течение года
42.	Участие на всероссийских, республиканских, районных, школьных мероприятиях, конкурсах и соревнованиях.	В течение года
43.	Организация работы Школьной службы медиации.	В течение года
44.	Просмотр видеофильмов, пропагандирующих здоровый образ жизни и спорт.	В течение года
45.	Тренинговые занятия «Жизненные навыки: стрессоустойчивость и позитивное мышление»	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.	Диагностическое обследование учащихся 6-11 классов на определение уровня социальной напряженности (склонность к суицидам и другим видам девиантного поведения)	Февраль-март
49.	Диагностика суицидальных рисков и повышенной тревожности несовершеннолетних.	В течение года
50.	Социально-психологическое тестирование обучающихся 13-18 лет.	Сентябрь – октябрь
51.	Общероссийская акция «Сообща, где торгуют смертью»	Октябрь, март
52.	Общероссийская акция «Призывник – Защитник Отечества»	Октябрь-декабрь, Апрель-июнь
53.	Неделя профилактики.	16 – 21 ноября
54.	Анкетирование обучающихся 7-8 классов "Выявление степени информированности подростков о вредных привычках"	17-18 ноября
55.	Анкетирование обучающихся 9-10 классов «Отношение к наркотикам»	19-20 ноября
56.	Проведение межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции «Чистое поколение»	Ноябрь, Март-апрель
57.	Межведомственная республиканская антинаркотическая акция «Бей в набат!»	Ноябрь-декабрь
58.	«Арт-терапия тревожных подростков» для обучающихся 8-11 классов	Декабрь

59.	Работа по краткосрочной программе «Класс без травли: развитие эмпатии и уважения»	Март-апрель
60.	Организация встреч с медицинскими работниками.	В течение года
61.	Организация встреч с работниками правоохранительных органов.	В течение года
62.	Просмотр видеофильмов по профилактике (курения, алкоголизма, наркомании) с последующим обсуждением.	В течение года
63.	Акция " Дыши легко", посвященная Всемирному Дню отказа от курения.	Май
64.	Тренинг с обучающимися 9, 11 классов «Экзамены без паники: управление стрессом»	Май-июнь
65.	Месячник антинаркотической направленности и популяризации здорового образа жизни, посвященный Международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом.	Май-июнь
66.	Проведение анкетирования, направленное на: изучение динамики отношения обучающихся к вредным привычкам; выявление учащихся, употребляющих спиртные напитки, наркотики, токсические вещества.	Ноябрь, Апрель-май
67.	Проведение классных часов по пропаганде здорового образа жизни и профилактике вредных привычек (курении, алкоголизма, наркомании).	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 в соответствии с их интересами и способностями к занятиям внеурочной деятельности и дополнительного образования (в кружки и спортивные секции).	В течение года
3.	Участие на конкурсах и 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.	Просвещение родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, здорового образа жизни.	В течение года
4.	Проведение индивидуальных бесед, консультаций.	В течение года

5.	Привлечение родителей к совместным мероприятиям (Дням Здоровья, неделе здоровья, спортивным соревнованиям, праздникам, акциям и проч.)	В течение года
6.	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