

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Усолинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «Усолинская СОШ»  
*ср* 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 получат 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. 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 3. 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 4. 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>Проводимая работа</i>	<i>Сроки проведения</i>
<b>Раздел 1.</b>		
<b>Организация физкультурно-оздоровительной работы обучающихся</b>		
1.	Мониторинг групп здоровья обучающихся	Сентябрь
2.	День безопасности.	3 сентября
3.	Месячник безопасности.	Сентябрь
4.	Мероприятие, посвященное Дню трезвости.	11 сентября
5.	Осенний легкоатлетический кросс.	18 сентября
6.	Весёлые старты среди учащихся начальных классов.	26 сентября
7.	Диагностика суицидального риска, выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предотвращения суицидальных попыток среди несовершеннолетних	Сентябрь, Март
8.	Социально-психологическое тестирование обучающихся 13-18 лет.	Сентябрь – октябрь
9.	Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.	Октябрь
10.	Соревнования по пионерболу среди учащихся 4-6 классов.	5 – 9 ноября
11.	Школьное соревнование «Русские шашки»	11 – 16 ноября
12.	Соревнование по волейболу среди учащихся 7-11 классов.	12 – 16 ноября
13.	Неделя профилактики.	18 – 23 ноября
14.	Оформление стенда «Здоровье и Здоровый Образ Жизни»	19 ноября
15.	Конкурс рисунков «Что для меня Здоровый Образ Жизни».	19 ноября
16.	Школьное соревнование по баскетболу среди учащихся 5 – 11 классов.	2 – 7 декабря
17.	Зимние весёлые старты для начальных классов.	18 декабря
18.	Открытие лыжного сезона.	19 декабря
19.	Памятка «Как справиться с тревогой» для учащихся 6-11 классов.	Декабрь
20.	Оформление стенда «Здоровье школьника»	13-14 января
21.	Соревнование «Все на лыжню».	24 января
22.	Зимний полиатлон.	31 января
23.	Классный час «Жизнь – бесценный дар»	Январь
24.	Месячник оборонно-массовой работы и спортивно-оздоровительной работы.	20 января – 24 февраля

25.	Соревнование по разборке и сборке АКМ среди учащихся 5-11 классов.	5 февраля
26.	Зимняя Спартакиада среди учащихся 8-11 классов.	7 февраля
27.	Стрелковые соревнования для учащихся 5-11 классов.	11-12 февраля
28.	Весёлые старты, посвященные Дню защитника Отечества.	19 февраля
29.	Неделя здоровья.	7 – 12 апреля
30.	День здоровья.	7 апреля
31.	Урок здоровья.	7 апреля
32.	Акция "Будь здоров» в рамках Дня здоровья.	7 апреля
33.	Президентские состязания.	10 апреля
34.	Школьный конкурс «Безопасное колесо» среди учащихся 1 – 7 классов	23 апреля
35.	Соревнования по прыжкам в высоту.	25 апреля
36.	Оформление информационного стенда на тему: «Экзамены. Как снизить стресс».	Апрель
37.	Проведение Месячника профилактики правонарушений среди несовершеннолетних	Апрель
38.	Большой футбол.	14 мая
39.	Весёлые старты на свежем воздухе.	16 мая
40.	Весенний легкоатлетический кросс.	21 мая
41.	Мероприятие, посвященное Дню защиты детей.	31 мая
42.	Акция " Дыши легко", посвященная Всемирному Дню отказа от курения.	Май
43.	Привлечение в школьный спортивный клуб новых членов.	Постоянно
44.	Организация деятельности школьного спортивного клуба	В течение года
45.	Проведение инструктажей по технике безопасности.	В течение года
46.	Веселые старты для начальных классов.	1 раз в четверть
47.	Информационное оповещение через школьный сайт, сообщества и группы в социальных сетях.	В течение года
48.	Организация встреч с медицинскими работниками.	В течение года
49.	Встреча с интересными людьми, знаменитыми спортсменами района, республики.	В течение года
50.	Организация ежедневной утренней гимнастики до уроков.	В течение года
51.	Туристические походы (поход выходного дня).	В течение года
52.	Участие на всероссийских, республиканских, районных, школьных мероприятиях.	В течение года
53.	Организация работы Школьной службы медиации.	В течение года
54.	Проведение бесед по профилактике вредных	В течение года



	привычек.	
55.	Организации оздоровления детей-сирот и их занятости в летний период	Июнь – август
56.	Проведение анкетирования по выявлению учащихся: - употребляющих спиртные напитки, наркотики, токсические вещества; - совершивших правонарушения; - состоящих в неформальных и других молодежных формированиях экстремистской направленности.	По мере необходимости
<b>Раздел 2. Реализация дополнительных образовательных программ.</b>		
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
<b>Раздел 3. Работа с родителями (законными представителями).</b>		
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
<b>Раздел 4. Работа с педагогическим коллективом.</b>		
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