

Рассмотрено на заседании
педагогического Совета школы
протокол № 03
от « 27» ноября 2013 г.

Утверждено
Приказом директора МБОУ «Косолаповская
средняя общеобразовательная школа» № 207 от
«27» ноября 2013 г.

**Программа воспитания культуры
здорового и безопасного образа жизни
«Здоровье»
в МБОУ «Косолаповская средняя
общеобразовательная школа»
на 2013-2020 гг.**

Пояснительная записка.

Экологическая здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения представлена в виде Программы по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни «Здоровье».

Программа направлена на формирование культуры здорового образа жизни и безопасного поведения, способствующего социальному, личностному, интеллектуальному, познавательному и эмоциональному развитию обучающихся, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы благодаря сохранению и укреплению здоровья как биосоциальной базы, необходимой для достижения целей на каждом этапе своего жизненного пути. При этом здоровье рассматривается как персональный жизненный ресурс, условие реализации интеллектуального, нравственного, физического и репродуктивного потенциала человека.

Методологические подходы программы по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни «Здоровье» основываются на мотивационных и поведенческих установках личности и принципах непрерывного самовоспитания и самокоррекции поведенческих реакций на воздействия факторов риска развития различных заболеваний. Для этого важно понимание личностью необходимости укрепления и сохранения здоровья.

Обязательным компонентом программы по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни «Здоровье» обучающихся является создание в школе условий для сохранения здоровья всех участников образовательного процесса. В системе мер по охране и укреплению здоровья обучающихся важное место отводится здоровьесберегающим технологиям.

Цель: формирование и развитие у обучающихся установок активного, здорового и безопасного образа жизни, понимание личной и общественной значимости приоритета здоровья, создание мотивации быть здоровым и обеспечение условий для ведения здорового образа жизни.

Задачи программы:

- формирование у обучающихся саногенного (здоровьепологающего) мышления на основе знаний о человеческом организме, о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- формирование представления об основных компонентах экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающего сообщества путем соблюдения гигиенических, профилактических и эпидемиологических правил поведения;
- формирование способности делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- формирование способности самовоспитания и укрепления воли обучающегося путем внутренней установки личности поступать не во вред здоровью и вопреки пагубным желаниям, привычкам и модным

тенденциям.

- создание в школе условий, обеспечивающих возможность каждому участнику образовательной деятельности самосовершенствоваться, сохранять и укреплять свое здоровье;
- создание условий для развития творческой, поисковой активности в познании себя;
- создание системы преемственности знаний и опыта обучающихся на каждой ступени образования по программе формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.
- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий,
- организация административного контроля над соблюдением требований СанПиН;

осуществление профилактических мер по предотвращению ухудшений санитарно-гигиенических условий в школе;

Ценности: уважение родителей; забота о старших и младших; здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни, здоровье нравственное и социально-психологическое.

Виды деятельности и формы занятий с обучающимися:

Получают представления о здоровье, здоровом образе жизни, природных возможностях человеческого организма, их обусловленности экологическим качеством окружающей среды, о неразрывной связи экологической культуры человека и его здоровья (в ходе бесед, просмотра учебных фильмов, игровых и тренинговых программ, уроков и внеурочной деятельности).

Участвуют в пропаганде экологически сообразного здорового образа жизни — проводят беседы, тематические игры, театрализованные представления для младших школьников, сверстников, населения. Просматривают и обсуждают фильмы, посвящённые разным формам оздоровления.

Участвуют в проведении школьных спартакиад, эстафет, экологических и туристических слётов, экологических лагерей, походов по родному краю. Ведут краеведческую, поисковую, экологическую работу в местных и дальних туристических походах и экскурсиях, путешествиях и экспедициях.

Составляют правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учёбы и отдыха с учётом экологических факторов окружающей среды и контролируют их выполнение в различных формах мониторинга.

Учатся оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.

Получают представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека (в рамках бесед с педагогами, школьными психологами, медицинскими работниками, родителями).

Приобретают навык противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных для здоровья привычек, зависимости от

ПАВ (научиться говорить «нет») (в ходе дискуссий, тренингов, ролевых игр, обсуждения видеосюжетов и др.).

Основные направления работы

Воспитательные задачи:	Ключевые дела:
<ul style="list-style-type: none"> - создание условий для сохранения физического, психического, духовного и нравственного здоровья учащихся; - воспитание негативного отношения к вредным привычкам; - пропаганда физической культуры и здорового образа жизни. - воспитание понимания взаимосвязей между человеком, обществом, природой; - воспитание гуманистического отношения к людям; - формирование эстетического отношения учащихся к окружающей среде и труду как источнику радости и творчества людей; -воспитание экологической грамотности. 	<ul style="list-style-type: none"> - День Здоровья; - система профилактических мер по ПДД и ОБЖ; - реализация программы «Здоровье»; - участие во всероссийских акциях: «Спорт вместо наркотиков», «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам», «Имею право знать!»; - игры «Мы выбираем здоровье»; - спортивные мероприятия; - беседы врача с обучающимися «Здоровый образ жизни», «Профилактика простудных заболеваний» и т.д.; - участие в массовых мероприятиях «День памяти жертв ДТП», «День защиты детей»; -Декада Безопасного интернета -Декада Детский телефон доверия - акция «Внимание – дети!» по профилактике дорожно-транспортного травматизма; - мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы со СПИДом; - вовлечение учащихся в детские объединения, секции, клубы по интересам; -классные часы, беседы по профилактике вредных привычек, пагубном влиянии компьютера, телевизора на организм ребёнка.

Планируемые результаты:

В школе создана предметно-развивающая среда, способствующая повышению уровня физического, психического и социального здоровья обучающихся; соблюдается оптимальный режим учебного труда и активного отдыха детей. Дети, родители и педагоги осознанно относятся к своему здоровью как основному фактору успеха на последующих этапах жизни в современном гражданском обществе.

Формируемые компетенции:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- знания о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- знания о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;

Направления деятельности	Содержание	Ответственность и контроль за реализацию
Организация экологически безопасной и здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения	- соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся; - организация качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков; - оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём; - наличие помещений для медицинского персонала; - наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися	Администрация образовательного учреждения
Организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся	- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки учащихся на всех этапах обучения; - организация физкультурно-оздоровительной работы; - реализация дополнительных образовательных программ; - просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся; - использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и	Педагоги образовательного учреждения

	<p>особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);</p> <ul style="list-style-type: none"> - введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов; - строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств; - индивидуализация обучения через учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности; 	
<p>Физкультурно-оздоровительная работа</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рациональная организация двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, - эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.); - организация уроков и занятий физической культурой активно двигательного характера на ступени начального и основного общего образования; - организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности; - организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования; - регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.). 	<p>Администрация образовательного учреждения, учителя физической культуры, педагоги образовательного учреждения.</p>
<p>Дополнительная образовательная деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> - внедрение программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс через интеграцию в базовые образовательные дисциплины, проведение часов здоровья, факультативных занятий, элективных курсов, классных часов, кружков, досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.; - проведение дней здоровья, конкурсов, 	<p>Педагоги образовательного учреждения</p>

	<p>праздников и т. п.;</p> <p>- создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей) обучающихся;</p>	
<p>Просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся</p>	<p>- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;</p> <p>- приобретение для родителей (законных представителей) обучающихся необходимой научно-методической литературы;</p> <p>- организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек</p>	<p>Педагоги образовательного учреждения</p>

Основное содержание программы по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни «Здоровье» обучающихся.

В соответствии с ключевыми целями и задачам программы содержание направлений организационной, воспитательной и образовательной деятельности группируется в три блока.

Первый блок просветительско-воспитательной деятельности предусматривает:

1. Приобретение обучающимися через предметное и метапредметное обучение:

- общих представлений о факторах риска здоровью человека, включая влияние неблагоприятных природно-экологических и социально-психологических условий;
- знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе экологических, эпидемиологических, транспортных, социально-конфликтных;
- элементарных гигиенических знаний по режиму жизнедеятельности, рационального питания, санитарно-эпидемиологической грамотности, способов первичной профилактики заболеваний;
- знаний и умений применять меры безопасности в экстремальных ситуациях;
- понятий о здоровом образе жизни, способах сохранения и укрепления своего здоровья;
- представлений о душевной и физической красоте человека;
- понятий о воздействии на организм человека наркотических и психоактивных веществ, знаний об отдаленных последствиях их употребления;

Формирование личностных установок на здоровый образ жизни через воспитание: ценностного отношения к здоровью, природе, окружающей среде;

волевых качеств личности с целью осознанного отказа от действий и поступков, опасных для собственного и общественного здоровья (отказ от табакокурения, приема алкоголя, наркотиков и психоактивных препаратов, не совершение террористических действий и опасных поведенческих действий в отношении окружающих людей);

активного поведения в осуществлении здоровьесберегающих мероприятий (занятия физической культурой и спортом, соблюдение гигиенических норм режима дня, рационального питания, правил использования информационно-развлекательных технических средств).

В целях достижения наибольшей эффективности, работа по формированию здорового образа жизни обучающихся предполагает соблюдение следующих условий: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в соблюдении принципов здорового поведения;

оценка здоровьесозидающей и социально-безопасной деятельности обучающихся не только по конечному результату, но и по процессу его достижения;

поощрение стремления ученика находить свой способ совершенствования здоровья, анализировать способы других обучающихся;

создание условий для общения в командных играх, групповых дискуссиях и процедурах, требующих кооперации обучающихся, которые позволяют каждому участнику проявлять инициативу самостоятельности;

использование проблемных творческих заданий;

создание положительного эмоционального настроения на самовоспитание волевых качеств обучающихся.

Второй блок гигиенически целесообразной организации образовательного процесса и применения здоровьесберегающих педагогических технологий.

Основные принципы использования здоровьесберегающих технологий:

- системный подход, предполагающий оптимальное профессиональное взаимодействие педагогов, медиков, психологов и других специалистов;
 - субъектность участников образовательного процесса;
 - принцип гуманизма;
 - принцип самоценности каждого возраста;
 - формирование положительной мотивации у обучающихся, медицинского персонала и педагогов к проведению оздоровительных мероприятий
- комплексность и непрерывность проведения оздоровительных мероприятий с учетом индивидуального уровня здоровья каждого участника образовательного процесса;
- преимущественное применение немедикаментозных средств оздоровления,
 - реализация в условиях лицея на индивидуальном и групповом уровне мероприятий по повышению двигательной активности, закаливанию,

охране психического здоровья, а также по оздоровлению детей, имеющих функциональные расстройства и хронические заболевания;

- повышение эффективности системы оздоровительных мероприятий за счет соблюдения в образовательном учреждении санитарно-гигиенических норм и правил.
- *Здоровьесберегающие технологии включают:*
- медицинские программы закаливания физическими факторами внешней среды;
- программы психопрофилактики для повышения стрессоустойчивости, предупреждения повреждающих последствий острого и хронического стресса;
- рациональную организацию питания;
- физическое воспитание ребенка на протяжении всего периода обучения, активное включение в разнообразные виды спорта;
- педагогическую деятельность, направленную на усвоение и выполнение правил здорового образа жизни каждым школьником и членами его семьи;
- педагогическую деятельность, обеспечивающую самореализацию, ситуацию успеха, положительную самооценку, личностный комфорт для каждого обучающегося, включенного в образовательный процесс.

Третий блок оздоровительной и профилактической деятельности в школе предусматривает:

- оснащение учебных кабинетов аудио- и видеотехникой, необходимой для сопровождения оздоровительных техник;
- обязательную посадку учащихся в соответствии с их адаптационными возможностями (зрение, слух, осанка).
- проведение мероприятий по профилактике и коррекции нарушений осанки и другой патологии опорно-двигательного аппарата;
- проведение мероприятий по профилактике и коррекции нарушений зрения;
- проведение мероприятий по профилактике и коррекции психоневрологических нарушений;
- витаминпрофилактика;
- создание условий для полноценного и рационального питания обучающихся
- *Ожидаемые результаты* управленческой деятельности по созданию
- здоровьесберегающего пространства включают:
- повышение эффективности психологической и медицинской помощи обучающимся;
- снижение количества наиболее часто встречающихся в школьном возрасте заболеваний;

Ожидаемые результаты образовательно-воспитательной деятельности по направлениям данной программы проявятся в поведении обучающихся в виде:

- установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей;

- осознанного отношении обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;
- знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе экологических и транспортных, готовности активно им противостоять;
- овладения современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены;
- готовности обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам улучшения экологического качества окружающей среды, устойчивого развития территории, экологического здоровьесберегающего просвещения населения, профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики инфекционных заболеваний; убежденности в правоте выбора здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения;
- снижения у всех участников образовательного процесса поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья;
- уменьшения темпов роста числа детей, употребляющих табак, алкоголь, наркотики;
- повышения внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности
- **Мониторинг:**
- Организационной структурой, обеспечивающей постоянный мониторинг, является школьный психолого-медико-педагогический консилиум.
- Направления его деятельности:
- диагностика состояния здоровья; составление карт прогноза и коррекции на каждого обучающегося;
- оказание специалистами школы помощи детям и подросткам, испытывающим различные трудности в обучении, адаптации;
- отслеживание динамики развития обучающихся (организация мониторинга психофизического состояния);
- организация системы профессиональной деятельности всех специалистов, направленной на создание социально-психологических условий для успешного обучения детей и подростков;
- разработка специальной документации консилиумов на единой основе;
- организация работы с родителями с целью защиты интересов ребенка.

На основании выводов членов консилиума, карт прогноза педагоги и узкие специалисты планируют и проводят коррекционные мероприятия для каждого обучающегося, осуществляют индивидуальный подход на уроках.

- **Основные направления мониторинга:**
- психолого-медико-педагогический мониторинг (начальные и конечные результаты в течение полугодия и года)
- повышение отдельных составляющих психического благополучия: снижение тревожности, рост самооценки и т.д.;
- улучшение состояния здоровья и успешность реабилитационных мероприятий;

- учебная успешность (повышение учебной мотивации, познавательный интерес);
- рост показателей социализации личности, повышение социальной компетентности, адаптивность личности в коллективе;
- улучшение стиля воспитания и обстановки в семье.