


РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического
совета
Протокол № 1
от 23.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по ВР

Салаватова А.Д.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ
«РЦМТ № 1»
Камалов Р.М.
Приказ № 156.02
от 30.08.2023 г.



**ПРОГРАММА
«ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

2023-2027 гг

2023 г.

Пояснительная записка

Проблемы здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Поэтому и обсуждать эти проблемы стали достаточно часто.

Свою долю ответственности за сохранение здоровья граждан несёт и система образования. Период взросления человека, приходящийся на время его пребывания в гимназии, оказался одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния его здоровья, при том, что именно эти годы проходят под постоянным контролем со стороны педагогов. И хотя традиционно считается, что основная задача гимназии – дать необходимое образование, может ли педагог равнодушно относиться к неблагоприятному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья своих воспитанников? Одним из ответов на этот вопрос стала программа «Формирование здорового образа жизни», согласно которой здоровьесберегающие технологии становятся составной частью учебно-воспитательного процесса в гимназии.

Программа формирования здорового образа жизни (далее – Программа) является комплексной программой формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

В современном мире множество факторов, влияющих на здоровье человека: неблагоприятная экологическая обстановка, низкая санитарно-гигиеническая культура населения, удорожание жизни. Справиться с этим могут лишь знания, ставшие нормой жизни, осознанной повседневностью действий: избавление от вредных привычек, физические упражнения, закаливание организма, умение рационально организовывать свою жизнь и деятельность в соответствии со знаниями своего организма и гармоничным взаимодействием с природой.

Гимназия создаёт условия для обучения и воспитания, комплекс мер и системных мероприятий, которые должны обеспечить не только здоровьесберегающую образовательную среду, но и сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, элементарной экологической культуры, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Данная Программа ориентирована на всех участников образовательного процесса. Она построена по принципу системы взаимосвязанных форм организации физического, психологического, нравственного, экологического воспитания, профилактики и пропаганды здорового образа жизни.

Реализация Программы позволяет объединить все блоки для обеспечения гуманистического характера образования, определяя приоритетной ценностью здоровье обучающихся.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Конвенция о правах ребёнка;

Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;

СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

Приказ Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 года №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Устав ГБОУ «РПМГ №1»

Цель: сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового 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 представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены; - формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

Принципы здоровьесберегающей педагогики

Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей, обучающихся предусматривает поддержку всех обучающихся с использованием разного по трудности и объему предметного содержания, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым учеником. Это открывает широкие возможности для вариативности образования, реализации индивидуальных образовательных программ, адекватных развитию ребенка.

Учет возрастных особенностей обучающихся.

Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок — субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия по материализованной программе к речевому и умственному выполнению действий, переход от поэтапных действий к автоматизированным.

Рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям гимназии.

Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения переутомления детей.

Исполнители, участники образовательного процесса:

- администрация общеобразовательной организации;
- педагогический коллектив;
- медицинские работники;
- обучающиеся;
- родители.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
2. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
3. Получение теоретических знаний о последствиях табакокурения, алкоголя, употребления наркотиков и ПАВ;

- 4.Сформированность у большинства обучающихся негативного отношения к употреблению табака, алкоголя, наркотиков и ПАВ;
- 5.Более высокая занятость обучающихся спортом;
- 6.Сокращение количества детей «группы риска».

План работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни

Организационный блок			
1.	Составление программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в соответствии с ФГОС ОО	Август - сентябрь	Зам. директора по воспитательной работе
2.	Организация спортивных секций, кружков факультативов, направленных на профилактику ЗОЖ	Сентябрь	Зам. директора по воспитательной работе
3	Организация системы бесплатного школьного питания	в течение учебного года	Администрация
4	Организация питьевого режима	в течение учебного года	зам. директора по АХР, Классные руководители
5	Соблюдение воздушного, светового и теплового режима в гимназии.	в течение учебного года	Педагоги, зам. директора по АХР
Педагогический блок			
1.	Работа по заполнению профилактических осмотров школьников	Ноябрь	Кл.руководители класса Учитель физкультуры
2.	Мониторинг физической подготовленности обучающихся	в течении года	Учитель физкультуры
Физкультурно-оздоровительный блок			
1.	Организация объединения «ОФП» (1-5, 6-11 классы)	в течении года	Учитель физкультуры
2.	Цикл бесед по ТБ (1-11 классы)	два раза в месяц	Классные руководители
3.	День здоровья (1-11 классы)	Сентябрь май	Учитель физкультуры Зам. директора по воспитательной работе
4.	Акция «Внимание, дети!» (1-11 классы)	Осень, весна	Зам. директора по воспитательной работе
5.	Соревнования по шахматам (5-9 классы)	В течение года	Руководитель шахматного клуба
6.	Соревнования по волейболу (8-11 классы)	По графику	Учитель

	классы)		физкультуры
7.	Тренировка и учение по действиям учащихся при возникновении различных ситуаций: пожар (1-11 классы)	2 раза в год	Администрация
8	Соревнования по баскетболу (8-11 классы)	Декабрь	Учитель физкультуры
9	Беседы «Школа – территория свободная от никотина» (5-11 классы)	Январь	Зам. директора по воспитательной работе
10	Конкурс рисунков и плакатов на противопожарную тематику (1-11 классы)	Февраль	уч. ИЗО
11	Неделя Здоровья (1-11 классы)	Апрель	Классные руководители Учитель физкультуры
12	Физкультминутки и динамопаузы во время уроков	Ежедневно	учителя-предметники
Социальный блок			
1.	Составление социального паспорта на класс.	Сентябрь.	Классные руководители
2.	Составление социального паспорта гимназии.	Сентябрь.	Социальный педагог.
3.	Выявление неблагополучных семей, «трудных» подростков, и детей «группы риска».	В течении года	Классные руководители Социальный педагог
4.	Утверждение совместных планов с инспектором по делам несовершеннолетних.	Октябрь	Социальный педагог, Инспектор ПДН.
5.	Выявление семей, уклоняющихся от воспитания детей, неблагополучных семей. Профилактическая работа с семьей.	В течении года.	Классные руководители. Социальный педагог.
6.	Контрольное обследование условий жизни и воспитания детей сирот и опекаемых.	Сентябрь, март	Социальный педагог, классные руководители.
7.	Осуществление контроля над посещением уроков учащимися, состоящими на ВШК, контроль за поведением данных учащихся на уроках.	В течение года	Социальный педагог
8.	Результативность работы классных руководителей по профилактике правонарушений	Март	Социальный педагог

	и вредных привычек		
9.	Составление Паспорта здоровья класса	В течение года	Классные руководители
Работа с учащимися			
10.	Пропаганда юридических знаний, правах, обязанностях и уголовной ответственности учащихся (1-11 классы)	В течение года.	Социальный педагог, инспектор ПДН
11	Внутришкольный учет детей, злостно уклоняющихся от учебы и склонных к нарушениям общественного порядка.	Ежемесячно	Социальный педагог.
12.	Контроль за занятостью учащихся «группы риска» во внеклассных мероприятиях, кружках и секциях.	Отчет в ноябре	Социальный педагог
13.	Систематическая работа со списком и картотекой учащихся «группы риска»	В течение года	Социальный педагог
14.	Профилактические беседы о предупреждении травматизма в каникулярный период (1-11 класс)	1 раз в четверть	Классные руководители
15.	Контроль за занятостью учащихся «группы риска» в период каникул.	Май – август	Социальный педагог
Медицинский блок			
1.	Профилактический углублённый осмотр учащихся	По плану	Мед. работник
2.	Проф. Прививки против гриппа	Октябрь - ноябрь	Мед. работник
3.	Проф. прививки против инфекционных заболеваний	Ежемесячно	Мед. работник
6.	Осмотр учащихся 1-11 классов на педикулёз и кожные заболевания	1 раз в четверть	Мед. работник
7.	Цикл бесед «Острые вирусные инфекции и ГРИПП»	Первое полугодие	Мед. работник
8.	Контроль за организацией питания в школьной столовой	Ежедневно	Директор , родительский комитет
9.	Контроль за соблюдением нагрузки на учащихся на уроках физкультуры	Раз в полугодие	ЗД УВР
10.	Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием классов и школьных	Ежедневно	Завхоз

	помещений		
--	-----------	--	--

Мониторинг сформированности культуры здорового образа жизни и здоровья обучающихся.			
1.	Мониторинг здоровья обучающихся по результатам профилактических осмотров.	по плану	Фельдшер
2.	Учёт случаев травматизма обучающихся.	по факту	Зам.директора по АХР
3.	Учёт количества пропусков занятий по болезни.	в конце четверти, (года)	Фельдшер
4.	Анкетирование обучающихся, воспитанников, сотрудников учреждения, родителей, законных представителей на предмет удовлетворенности условиями обучения и системностью работы по здоровьесбережению.	май	Педагог-психолог
5.	Анализ заболеваемости за год. Анализ в сравнении с предыдущими годами.	май	Фельдшер