

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Дебёсская средняя общеобразовательная школа имени Л.В. Рыкова»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «ДСОШ имени  
Л.В. Рыкова»  
\_\_\_\_\_/Опарина Г.А./  
Приказ № 213 от  
« 16 » августа 2023 г.

Программа по формированию культуры  
здорового образа жизни  
«Школа – территория здоровья»  
для обучающихся 1-11 классов  
на 2023 - 2025 гг.

с. Дебесы  
2023 год

### **Пояснительная записка**

Согласно статьям 28, 41, 42 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и здоровье детей, создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья обучающихся. В условиях сохраняющейся тенденции ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения деятельность по сохранению, укреплению и формированию здоровья школьников рассматривается как необходимое условие национальной безопасности и развития российского общества. В состоянии здоровья детей и подростков, являющихся интеллектуальным, кадровым, оборонным потенциалом общества и государства, сформировались устойчивые негативные тенденции: растет заболеваемость, ухудшается физическое развитие, прогрессивно увеличивается распространенность факторов риска формирования здоровья и развития. В настоящее время число здоровых детей школьного возраста в целом по стране не превышает 10%. Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков. Данная программа рассчитана на обучающихся 1-11 классов. В настоящей Программе понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние физического, душевного и социального благополучия человека.

Нормативно-правовое обеспечение реализации программы осуществляется на основе следующих нормативных документов:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (приказ Минобрнауки № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- Федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения (Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся) (приказ Минобрнауки № 1897 от 17 декабря 2012 г.);
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189).
- Устав МБОУ «Дебесская средняя общеобразовательная школа имени Л.В.Рыкова»
- Локальные акты школы, регламентирующих вопросы охраны здоровья обучающихся

#### **Цель программы:**

Создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, формирование у обучающихся навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в школе.

#### **Основные задачи программы:**

- реализовать систему программных мероприятий здоровьесберегающей направленности, оценить степень их эффективности;
- соблюдать гигиенические нормы организации учебного процесса, нормирование учебной нагрузки в соответствии с требованиями санитарных правил и норм, осуществлять профилактику утомления обучающихся;

- продолжить внедрение эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков, повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- осуществлять систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физическим здоровьем обучающихся, использовать комплекс оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни;
- формировать доброжелательные и справедливые отношения в коллективе, гуманный подход к каждому ученику, предупреждение влияния негативных явлений на личность и оказывать психологическую помощь;
- создать благоприятные условия для формирования здорового образа жизни.

#### **Ожидаемые результаты программы:**

- изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни;
- повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе;
- увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях;
- повышение уровня знаний школьников по вопросам здорового образа жизни и здоровьесбережения;
- формирование у обучающихся осознанной потребности в здоровом образе жизни;
- повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;
- улучшение здоровья обучающихся;
- повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;
- создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы;
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей

#### **Механизм и этапы реализации программы «Школа-территория здоровья»**

##### **1. Подготовительный этап.**

- анализ мониторинга заболеваемости обучающихся;
- динамика формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий;

##### **2. Основной этап.**

- внедрение новых форм, методов пропаганды ЗОЖ и выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий;
- функционирование службы школьной медиации

##### **3. Контрольно - обобщающий этап.**

- сбор и анализ результатов выполнения программы;
- коррекция деятельности

<i>Этап</i>	<i>Наименование мероприятий</i>	<i>Сроки реализации</i>	<i>Исполнитель</i>
<b>1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья обучающихся</b>			
1.1	Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиНа	В течение реализации программы	Администрация ОУ, медицинский работник
1.2	Составление рационального расписания уроков и внеурочной деятельности школьников, не допускающего перегрузок	В течение реализации программы	Зам. директора по УВР
1.3	Обеспечение качественного и рационального питания обучающихся в столовой	В течение реализации программы	Администрация ОУ, медицинский работник, работники столовой
1.4	Обеспечение и организация профилактических прививок (в соответствии с календарем профилактических прививок и сезонных), ежегодных профилактических осмотров обучающихся	В течение реализации программы	Медицинский работник
1.5	Организация и проведение неспецифических профилактических мероприятий в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа	В течение реализации программы	Администрация ОУ, классные руководители, учителя-предметники, медицинский работник
1.6	Информационное и эстетическое оформление интерьера класса, столовой, коридоров (информационные стенды, уголки здоровья, обустройство столовой, смотр кабинетов)	В течение реализации программы	Администрация ОУ, классные руководители, социальный педагог
1.7	Разработка и издание методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий на различных уроках и при проведении внеклассных мероприятий	В течение реализации программы	Методическое объединение классных руководителей
<b>2. Организация и проведение диагностических мероприятий</b>			
2.1	Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся	Ежегодно 2023-2025 гг.	Администрация ОУ, медицинский работник
2.2	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и педагогических работников на основе комплексной оценки	Ежегодно 2023-2025 гг.	Администрация ОУ, медицинские работники
2.3	Анализ занятости обучающихся физкультурой и спортом	Ежегодно 2023-2025 гг.	Классные руководители, учителя физической культуры

<b>3. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий с обучающимися</b>			
3.1	Проведение классных часов, бесед, встреч, «круглых столов» по вопросам ЗОЖ	Ежегодно 2023-2025 гг.	Классные руководители, учителя-предметники, медицинский работник, педагог-психолог, социальный педагог
3.2	Проведение уроков физической культуры в соответствии с учебной программой	2023-2025 гг.	Учителя физической культуры
3.3	Осуществление дифференцированного подхода на учебных занятиях к обучающимся, имеющим слабое физическое развитие и ограничения по состоянию здоровья	2023-2025 гг.	Учителя физической культуры
3.4	Проведение месячника «Здоровый образ жизни»	Ежегодно (сентябрь, январь, апрель) 2023-2025 гг.	Зам. директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог, учителя физической культуры, классные руководители
3.5	Проведение динамических пауз на уроках и переменах (гимнастика, подвижные игры)	Ежедневно в течение 2023-2025 гг.	Классные руководители, учителя физической культуры
3.6	Работа совета профилактики	Ежемесячно в течение 2023-2025 гг.	Администрация ОУ, педагог-психолог, классные руководители
<b>4. Формирование системы знаний о здоровьесбережении.</b>			
4.1	Внедрение разнообразных и новых форм урочной и внеурочной деятельности	В течение реализации программы	Администрация ОУ
4.2	Организация и проведение олимпиад, спортивных праздников и соревнований для обучающихся с участием педагогов и родителей (законных представителей)	В течение реализации программы	Заместитель директора по ВР, учителя физической культуры, классные руководители
<b>5. Работа с родителями (законными представителями) обучающихся</b>			
5.1	Проведение всеобщих лекториев о ЗОЖ, профилактике вредных привычек с приглашением сотрудников лечебных и профилактических учреждений, правоохранительных органов	Ежеквартально в течение 2023-2025 гг.	Зам. директора по ВР, родительский комитет, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог

5.2	Организация участия родителей (законных представителей) в общешкольных, классных мероприятиях, спортивных праздниках, туристических походах и прогулках и др.	В течение реализации программы	Родительский комитет, классные руководители, социальный педагог
5.3	Проведение родительских собраний с рассмотрением вопросов о ЗОЖ, гигиене, возрастных особенностях, психическом и физическом развитии обучающихся	1 раз в четверть в течение 2023-2025 гг.	Классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог

### ***Содержание деятельности программы по формированию культуры здорового образа жизни***

В рамках тематических декад и месячников проводятся мероприятия, связанные со здоровым образом жизни (спортивные соревнования, конкурсы плакатов и рисунков, классные часы, беседы, кинолектории и др.).

#### ***Сентябрь***

- Выполнение и соблюдение норм и правил СанПинов (шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, расследование обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий)
- Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья).
- Организация дежурства по школе и по классам.
- Проведение внутришкольных и участие в районных, республиканских спортивно-массовых соревнованиях.
- Организация внеурочной занятости: работы кружков и секций.
- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровью сбережению детей.
- Общешкольное родительское собрание «Здоровье и безопасность наших детей»
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровью сбережению.
- Организация питания обучающихся.
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Ежегодный общешкольный турслет обучающихся и родителей.
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

#### ***Октябрь***

- Организация работы по поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию ЗОЖ
- Физкультминутки (ежедневно).
- Обеспечение надлежащих психолого- педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.).
- Мониторинг занятости обучающихся в спортивных секциях
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).
- Организация контроля питания
- Планирование занятости обучающихся в каникулярный период.

### ***Ноябрь***

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».
- Проведение классных часов и мероприятий по теме «Курение - вред», «Стоп наркотикам» с выпуском плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
- Организация контроля питания
- Мониторинг заболеваемости обучающихся и педагогов
- Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению

### ***Декабрь***

- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
- Организация контроля питания.
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Общешкольные соревнования по баскетболу.
- Общешкольный спортивный праздник «ПодЗарядка».
- День героев Отечества. Торжественное принятие в ряды «Юнармия».

### ***Январь***

- Открытые классные часы «Тренинг здорового образа жизни».
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация контроля питания
- Мониторинг заболеваемости обучающихся и педагогов
- Мониторинг занятости обучающихся в спортивных секциях
- Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди обучающихся.
- Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.
- Общешкольные соревнования по лыжным гонкам

### ***Февраль***

- День Защитника Отечества
- Физкультминутки и динамические паузы

- Военизированная эстафета «Зарница», «Зарничка», «Поход на выживание»
- Организация контроля питания

### ***Март***

- Планирование занятости обучающихся в каникулярный период.
- Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
- Антинаркотический месячник «Будем жить!».
- Организация контроля питания
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
- Смотр песни и строя для обучающихся 8-11 классов
- Конкурса детского и юношеского творчества «Звезды нового времени» для обучающихся 1-7 классов

### ***Апрель***

- Мониторинг заболеваемости обучающихся и педагогов
- Организация контроля питания
- Благоустройство школьной территории.
- Общешкольные соревнования по волейболу

### ***Май***

- Подготовительная работа к организации занятости обучающихся в летний период.
- Мероприятия, посвященные Дню Победы.
- Организация контроля питания.
- Общешкольное родительское собрание «Безопасное лето»
- Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

### ***Июнь***

- Международный день защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Работа по плану летнего пришкольного оздоровительного лагеря

## ***Примерные темы классных часов и родительских собраний по ЗОЖ***

Мероприятие	Ответственные
<i>Младший школьный возраст (1-4 классы)</i>	
1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.	Классные руководители Социальный педагог Медицинская сестра
2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза.	
3. Организация работы по профилактике детского травматизма.	
4. Информационная безопасность	

<p align="center"><i>Младший подростковый возраст (5-6 классы)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приобщение к здоровому образу жизни.</li> <li>2. Организация профилактики детского травматизма на дорогах.</li> <li>3. Классные часы по ЗОЖ и безопасности со специалистами районной больницы, ПСЧ 29, сотрудниками полиции</li> <li>4. Классные часы со специалистами ОП Дебесское, Отдел социальной защиты населения в дебесском районе по предупреждению правонарушений и преступлений среди несовершеннолетних</li> </ol>	<p>Классные руководители Медицинская сестра Социальный педагог</p>
<p align="center"><i>Средний подростковый возраст (7-8 классы)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приобщение к здоровому образу жизни.</li> <li>2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.</li> <li>3. Организация мероприятий по профилактике травматизма.</li> <li>4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.</li> <li>5. Классные часы по ЗОЖ и безопасности со специалистами районной больницы, ПСЧ 29, сотрудниками полиции</li> <li>6. Классные часы со специалистами ОП Дебесское, Отдел социальной защиты населения в дебесском районе по предупреждению правонарушений и преступлений среди несовершеннолетних</li> </ol>	<p>Зам директора по ВР Классные руководители Психолог Социальный педагог</p>
<p align="center"><i>Старший подростковый возраст (9-11 классы)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приобщение к здоровому образу жизни.</li> <li>2. Профилактика наркомании, алкоголизма.</li> <li>3. Профилактика преступности.</li> <li>4. Классные часы по ЗОЖ и безопасности со специалистами районной больницы, ПСЧ 29, сотрудниками полиции</li> <li>5. Классные часы со специалистами ОП Дебесское, Отдел социальной защиты населения в дебесском районе по предупреждению правонарушений и преступлений среди несовершеннолетних</li> </ol>	<p>Классные руководители Социальный педагог</p>

### ***Школьное питание – новые формы работы***

Статистика показывает, что все больше семей отказываются от натуральных продуктов, предпочитая в повседневном питании различного рода полуфабрикаты, консервы, и продукты длительного хранения. Низкий уровень знаний и культуры родителей в вопросах рационального питания делает детей заложниками элементарной безграмотности и существенно ухудшает условия для нормального развития детского организма.

Обеспечить детей полноценным, сбалансированным питанием, повысить уровень образованности населения в вопросах питания на данном этапе возможно только в условиях организованных коллективов в образовательных учреждениях.

### ***Комплексные мероприятия в образовательном учреждении:***

- проведение родительских собраний-конференций совместно с детьми по вопросам организации питания обучающихся, роли питания в формировании физического и психического здоровья человека, особенности современного рынка продуктов питания и его влияние на здоровье человека;

- проведение бесед, уроков с обучающимися старших классов «Беседы о питании»;
- оформление стенгазет и проведение конкурсов на лучшую стенгазету по вопросам рационального питания и здорового образа жизни;
- проведение анкетирования старшеклассников и родителей (законных представителей) по вопросам организации питания в столовой.

### ***Медицинское обслуживание***

В образовательном учреждении осуществляется медицинское обслуживание. Для данных целей имеется медицинский кабинет.

#### **Задачи:**

- Организация систематического врачебного контроля над состоянием здоровья обучающихся.
- Подбор и организация комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни.

#### ***Направления программы:***

##### **1. Лечебно-профилактическая**

*Формы работы:* регистрация документов, ведение журналов, составление планов.

При организации профилактической работы решаются вопросы:

- Оздоровления в курсе преподавания различных предметов.
- Создания здоровьесберегающей среды и здоровьесберегающих технологий в методической работе.
- Развитие физической культуры обучающихся.
- Организация и проведение спортивных занятий с обучающимися специальных медицинских групп.
- Работа социально-психолого-педагогической службы по проблеме оздоровления.
- Организации внеклассной работы.
- Организации работы с обучающимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, СПИДа.
- Работа с родителями и общественностью.

##### **2. Противозидемическая**

*Формы работы:* учет, осмотр обучающихся, наблюдения, работа с картотекой, обследование, контролируемые лечения.

##### **3. Организация режимных моментов**

*Формы работы:* участие в составлении расписания, санитарные проверки состояния школы, пищеблока, консультации учителям, организация проверок соблюдения правил личной гигиены.

##### **4. Работа с учителями**

*Формы работы:* выступления на педсоветах, консультации, работа с методическими материалами.

### ***Развитие физической культуры обучающихся.***

Физическая культура и спорт играют значительную роль в формировании личности обучающихся. Систематические занятия физкультурой и спортом, способствуя физическому развитию, физической подготовке человека, воспитывают в нем такие морально-волевые качества, как смелость, решительность, лидерство. Физическая культура и спорт являются мощным фактором профилактики таких антисоциальных явлений, как курение, пьянство, наркомания, тунеядство и др., ибо систематические тренировочные занятия приучают человека к трудолюбию, порядочности, к уважению личности других и т.д.

Реализация настоящей программы создаст условия для решения первоочередных задач для развития физической культуры, разносторонней физической подготовленности, формирования потребности и привычки к занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни. Все это приведет к улучшению показателей здоровья и значительному сокращению вредных привычек у обучающейся молодежи.

**Цель:** развитие физической культуры в школе - создание условий для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья обучающихся средствами физической культуры.

**Задачи:**

- Формирование осознанного отношения и потребности у обучающихся в систематическом занятии физической культурой и спортом;
- Содействие развитию образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала обучающихся на занятиях по физической культуре на основе внедрения новых педагогических технологий;
- Развитие массового спорта среди обучающихся, родителей и педагогов;
- Улучшение учебно-материальных, организационно-педагогических и кадровых условий для развития физической культуры в ОУ;
- Популяризация среди обучающихся здорового образа жизни средствами физической культуры.

**Ожидаемые результаты формирования по ступеням образования**

Ступень	Уровень	Задачи педагогов	Прогнозируемые результаты
1- 4 классы	примитивно - поведенческий	Формирование навыков санитарно- гигиенической культуры	Отсутствие вредных привычек
		Приобщение к гигиенической культуре	
		Организация ЗОЖ	
5-11 классы	эмоциональный	Приобщение к ЗОЖ	Стремление к ЗОЖ
		Формирование психологического самосознания и ЗОЖ	
		Воспитание грамотного отношения к медико-профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека	