**Муниципальное казенное образовательное учреждение**

**«Нижнекатуховская основная общеобразовательная школа»**

**Утверждаю:**

**Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Писарев М.С.**

**Утверждена на заседании**

**педагогического совета**

**МКОУ «Нижнекатуховская ООШ»**

**Протокол №5 от 28.12.2015**

**Программа**

**"Формирование здорового образа жизни"**

**Возраст детей – 7 -15 лет**

**Срок реализации программы – 5 лет**

**Автор программы:**

**Ответственный**

**по воспитательной работе**

**Юлдашева Н.О.**

**2016 г**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В ситуации стремительных и непредсказуемых новаций, которые сегодня происходят во всех сферах жизни, несовершенство системы обучения неблагоприятно отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Мы стоим перед фактом не только физического, но и психологического здоровья детей. Резерв сохранения здоровья человека заложен в организации образа его жизни, который во многом зависит от культуры здоровья индивидуума. Последнее включает в себя знание психологических возможностей своего организма; знание способов укрепления здоровья; умение распространять знания о здоровье на свое окружение и в целом на окружающую среду. Здоровье зависит от жизненных позиций и усилий человека, его способности активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма, реализовать программы самосохранения, самоорганизации и саморазвития.

В настоящее время существуют различные проекты профилактической работы среди подростков по предупреждения и снижению уровня наркомании, алкоголизма, асоциального и других форм отклоняющегося поведения и вопросам обучения здоровьесберегающему поведению уделяется достаточно внимания.

Особенностями данной программы являются доступность получения практических знаний в области сохранения и преумножения здоровья, формирование мотивации здорового образа жизни у детей и подростков.

**РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ:**

1.    Информационная карта.

2.    Актуальность программы.

3.    Концептуальные основы.

4.    Цель и задачи.

5.    Кадровое обеспечение.

6.    Основные этапы реализации программы.

7.    Содержание деятельности.

8.    Механизм реализации программы.

9.    Ожидаемые результаты.

  10.План реализации программы.

**I. Информационная карта.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Полное  название  программы*** | «Формирование здорового образа жизни» |
| ***Автор программы*** | Отв. по воспитательной работеЮлдашева Н.О. |
| ***Территория, представившая программу*** | МКОУ "Нижнекатуховская ООШ" |
| ***Адрес организации*** | 396316 Воронежская область, Новоусманский район, с.Нижняя Катуховка, ул.Ленина д.31 |
| ***Телефон*** | 473 4167 124 |
| ***Цель:*** | сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов и формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьеформирующей среды в школе. |
| ***Сроки реализации программы*** | 2016 -2020 г |
| ***Количество участников программы*** | Все учащиеся школы |
| ***Возраст участников программы*** | 7 – 15 лет |
| ***Краткое содержание программы*** | В основе идеи программы лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, обеспечения совместной деятельности педагогов, медработников и родителей по профилактике заболеваний, а также продолжения  системы просветительской работы о здоровом образе жизни с учащимися, педагогами, родителями. |

**II. Актуальность программы.**

Одним из приоритетных направлений работы педагогического коллектива МКОУ "Нижнекатуховская   ООШ" является сохранение и улучшение здоровья школьников в рамках школьной программы «Формирование здорового образа жизни». Мероприятия по реализации данной программы предусматривают тесную связь и совместную работу администрации школы, педагогического коллектива, медработников, родителей и других заинтересованных организаций.

Здоровье – это главная ценность жизни. Каждое поколение в той или иной степени адаптируется к меняющимся условиям в современном мире. Сегодня только 30% детей рождается без нарушений здоровья, а в школу они  приходят ещё более ослабленными. Система школьного воспитания в свою очередь продолжает дело разрушения их здоровья. Молодой организм должен формироваться в оптимальных для учёбы, труда и быта условиях. Отклонение в здоровье в зрелом и пожилом возрасте формируется в детстве и молодости, и часто является  нарушением гигиенических норм поведения. Здоровье – мера реализации генетических потенциалов. Это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного творения в единстве его телесных, психических и духовно – нравственных характеристик. Причём эти резервы, эта жизнеспособность не даны изначально в готовом виде. Они, словно ростки, формируются, развиваются и укрепляются в процессе развития и воспитания. Только сообразное человеческой  природе воспитание  раскрывает и приумножает эти видовые резервы  жизнеспособности. Воспитание же, несообразное природе,  разрушает их от поколения к поколению.

 По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, психического и социального   благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

Можно сказать, что критериями здоровья являются :

         Соматическое  и физическое здоровье «я могу».

         Критерий, характеризующий потенциальные возможности человека его антропологическим показателям в соответствии  с возрастом и полом.

         Группа критериев, характеризующих индивидуальные особенности личности и его жизненные позиции.

         Психическое здоровье - «я хочу».

         Нравственное здоровье – «я должен».

 Анализ ситуации, сложившейся в подростковой среде в нашей стране и регионе  в последнее время свидетельствует о том, что отсутствие должного внимания  общества к организации свободного времени школьников ведёт  к самым негативным последствиям.

Исходя из результатов мониторинга здоровья, число детей, имеющих отклонения в здоровье, растет, поэтому наличие и реализация программы «Формирование здорового образа жизни» актуально для нашей школы.

  Рост детской преступности, наркомании, алкоголизма и других вопиющих проявлений   нравственной  болезни общества пока захлестнул города и посёлки. В сельской местности в связи со своим менталитетом этот процесс идёт медленнее, но отдельные факты и проявления становятся всё заметнее и в условиях села. Особенно подвержены этому влиянию дети   13-14 летнего возраста из  неблагополучных  по каким-то критериям семей. Исходя из вышеизложенного, педколлектив нашей школы считает, что только практические действия могут принести положительный результат. Здоровый образ жизни должен стать основой в профилактике болезней современности.

**III. Концептуальные основы программы.**

Концептуальными основами программы «Формирование здорового образа жизни» стали следующие идеи: получение детьми практических знаний, умений и навыков формирования здорового образа жизни, повышение мотивации сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей, организации системы просветительской работы о здоровом образе жизни не только с учащимися, но и с родителями.

Девизом работы школы по данной программе мы взяли слова: «Мы за здоровый образ жизни!»

Методической основой программы послужили концепция здорового образа жизни и различные активные формы работы с детьми по формированию здорового образа жизни.

Программа «Формирование здорового образа жизни» разработана с учетом следующих законодательных нормативно – правовых документов:

 Конвенция ООН о правах ребенка;

 Конституция РФ;

 Закон РФ «Об образовании»;

 Федеральный  закон  «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.2004  № 124-ФЗ;

 приказа департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 26.01.2016 № 47 «О реализации областного межведомственного проекта «Живи долго!» в образовательных организациях Воронежской области», в целях пропаганды здорового образа жизни, охраны и укрепления здоровья обучающихся

**IV. Цели и задачи программы.**

**Цель:**

-сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов и формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьеформирующей среды в школе.

**Задачи:**

 привести в соответствие образовательную и воспитательную деятельность с особенностями состояния физического и духовного здоровья детей;

 обеспечить совместную деятельность педагогов, медработников и родителей по профилактике заболеваний и оздоровления детей;

 формировать у детей через цикл учебных дисциплин и внеурочных форм деятельности системы знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни, мотивации на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей;

 на основе нравственного и физического совершенствования научить детей секретам здорового образа жизни;

 содействовать объединению детей и взрослых, родителей общими делами и интересами через   воспитательные мероприятия;

 продолжить систему просветительской работы о здоровом образе жизни с детьми, педагогами, родителями.

**V. Кадровое обеспечение.**

В реализации программы участвуют:

 Директор школы осуществляет контроль и руководство педагогическим коллективом, утверждает правила внутреннего распорядка, должностные обязанности сотрудников, создает необходимые условия для проведения работы по данной программе;

 ответственный по воспитательной работе осуществляет работу данной программы, а также проводит мероприятия, запланированные в программе;

 Учителя – предметники применяют на уроках здоровьесберегающие технологии, проводят беседы о здоровом образе жизни, несут ответственность за жизнь и здоровье детей;

 Учитель физкультуры проводит работу с детьми по формированию здорового образа жизни на уроках и во время работы спортивных секций;

Для обеспечения успешной работы программы «Формирование здорового образа жизни» педагогический коллектив придерживается следующих основных принципов:

 педагогический профессионализм;

 уважение к личности ребенка (ведущая идея гуманистической педагогики: ребенок – центр, цель и результат педагогической деятельности);

 сотрудничество, сотворчество, содружество (педагог – педагог, педагог – ребенок);

 поддержка детских инициатив, творчества;

 сочетание общечеловеческих и российских национальных культурных ценностей в организации жизнедеятельности детей;

 индивидуальный подход и коллективное творчество;

 позитивное разрешение конфликтных ситуаций;

 педагогическая целесообразность (планирование, анализ, диагностика)

**VI. Этапы реализации программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Этап*** | ***Наименование мероприятий*** | ***Сроки реализации*** | ***Исполнитель*** |
| ***1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья школьников.*** |
| 1.1. | Осуществление контроля за соблюдением норм СаНПиНа | 2016-2020 г. | Администрация школы, медицинская сестра |
| 1.2. | Разработка и издание методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий на различных уроках, учебных, диагностических, оздоровительных программ. | 2016-2020 г. | Школьное метод.объединение классных руководителей |
| 1.3 | Нормативное обеспечение школы мед.препаратами, формирование мед.аптечек. | 2016-2020 г. | Руководитель школы,Кл.руководители  |
| 1.4 | Обеспечение и организация профилактических прививок.  | 2016-2020 г. | Медицинские работники |
| 1.5 | Организация и проведение неспецифических профилактик в период подъема заболеваемости  | 2016-2020 г. | Кл. руководители |
| ***2. Организация и проведение диагностических мероприятий*** |
| 2.1. | Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся  | 2016-2020 г. | Администрация школы, медицинские работники, |
| 2.2. | Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и учителей на основе комплексной оценки | 2016-2020 г. | Администрация школы, медицинские работники |
| ***3. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий для обучающихся*** |
| 3.1. | Обеспечение качественного и рационального питания школьников   | 2016-2020 г. | работники столовой, директор школы, социальный педагог |
| 3.2. | Проведение уроков физкультуры согласно учебной программе и планам – графика прохождения учебного материала | 2016-2020 г. | Учитель физической культуры,Кл.руководителиСпортивный актив школы |
| 3.3. | Осуществление дифференцированного подхода на учебных занятиях к детям, имеющим слабое физическое развитие и отклонение в состоянии здоровья | 2016-2020 г. | Учитель физической культуры |
| 3.4. | Проведение месячника «За здоровый образ жизни» | 2016-2020 г. | Учитель физкультуры,Отв. по ВР |
| ***4. Формирование системы знаний о здоровьесбережении*** |
| 4.1. | Различные формы урочной и внеурочной деятельности | 2016-2020 г. | Учитель физкультуры, медицинские работники, классные руководители, социальный педагог, |
| 4.2. | Организация и проведение олимпиад, спортивных праздников и состязаний для школьников с участием педагогов и родителей обучающихся  | 2016-2020 г. | Отв.по воспитательной работе, учитель физкультуры |
| ***5. Работа с родителями обучающихся*** |
| 5.1. | Различные формы работы с родителями обучающихся | 2016-2020 г. | Администрация школы, родительский комитет, классные руководители |
|  |  |  |  |  |  |

**VII. Содержание программы.**

Содержание программы «Формирование здорового образа жизни» включает в себя следующие 3 основных направления.

**1. Учет состояния детей:**

        Определения группы здоровья.

        Учет посещаемости занятий.

        Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

**2.Физическая и психологическая разгрузка учащихся:**

        Организация работы спортивных секций, кружков, клубов.

        Проведение дополнительных уроков физической культуры.

        Динамические паузы.

        Индивидуальные занятия.

        Организация спортивных перемен.

        Дни здоровья.

        Физкультминутки для учащихся.

        Организация летних оздоровительных лагерей при школе с

         дневным пребыванием.

**3.Урочная и внеурочная работа.**

        Открытые уроки учителя физкультуры.

        Открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.

        Спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, шашки и шахматы, настольный теннис, легкая атлетика.

**VIII. Механизмы реализации программы**

|  |  |
| --- | --- |
|          Мероприятия  | ответственные |
| 1. Проведение заседаний ШМО по планированию оздоровительных мероприятий и дней здоровья.  | Отв. по ВР,Кл. руководители |
| 2. Организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.   | Администрация школы |
| 3. Совершенствование организации и качества питания, внедрение в практику организации обязательного горячего питания всех учащихся.  | Администрация школы |
| 4.Оптимизация расписания уроков и внеурочной деятельности школьников  | Зам. директора по УВР |
| 5. Изменения в структуре уроков, позволяющие включать в них различные виды физкультурных и оздоровительных пауз  | Учителя - предметники |
| 6. Организация совместной деятельности школы, медпункта и районной больницы  | Администрация школы |
| 7. Организация и проведение педагогических и социально – просветительских мероприятий по профилактике асоциального поведения учащихся. | Администрация школы |

**IX. Ожидаемые результаты реализации**

**программы**

1.     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;

2.     повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе;

3.     увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях;

4.     повышение уровня знаний школьников по вопросам здорового образа жизни;

5.     повышение информированности обучающихся по вопросам здоровьесбережения.

**X.Перспективный план  реализации**

**программы на 2016-2020** **г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| мероприятие | сроки | ответственные |
| Поддержание санитарно - гигиенического режима в школе ( световой, тепловой, проветривание, состояние мебели, окон).             | ежегодно | Администрация школыКл.руководители |
| Эстетическое оформление интерьера класса, школы  ( информационные стенды,  уголки природы, смотр кабинетов). | ежегодно | Администрация школы,кл.руководители |
| Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок. | ежегодно | Зам. директора школы по УВР  |
| Оптимизация активного отдыха на переменах (подвижные игры, работа библиотеки). | ежегодно | Отв. по ВР, дежурный класс.  |
| Приобщение семьи к занятиям физической культурой и спортом, организация лектория по пропаганде здорового образа жизни. | ежегодно | Отв. по ВР, учитель физической культуры, работник мед.пункта. |
| Вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом детей и подростков в свободное время,  проведение  физкультминуток. | ежегодно | Учителя - предметники, учитель физической культуры. |
| Организация детских оздоровительных площадок.  | ежегодно | Администрация школы |
| Оздоровление детей в детских лагерях и санаториях. | ежегодно | Администрация школы |
| Тестирование учащихся по выявлению вредных привычек                | ежегодно | Отв. по ВР, социальный педагог.          |
| Организация месячника «За здоровый образ жизни» | ежегодно | Отв. по ВР, социальный педагог.          |
| Анализ состояния здоровья,  занятости учащихся физкультурой и спортом:1)определение группы здоровья, выявление отклонений;2) занятость в спортивных секциях;3) участие в спортивных соревнованиях.    | ежегодно | Кл.руководители,учитель физкультуры,Работники мед.пункта |
|  Создание условий для занятия спортом детям, состоящих на внутришкольном учете. |  ежегодно |  Отв. по ВР,социальный педагог |
| Проведение медосмотров. | ежегодно | Администрация школы, работники мед.пункта, ЦРБ |
| Организация полноценного питания в школе.           | ежегодно | Администрация школы |
|  |  |  |
| Организация работы волонтерских движений по пропаганде здорового образа жизни | ежегодно | Отв. по ВР |
| Участие в рамках межведомственного взаимодействия с медицинскими учреждениями совместных мероприятиях, акциях, направленных на формирование навыков здорового образа жизни у детей | ежегодно | Отв. по ВР |
| Организация участия во Всероссийском конкурсе «Учитель здоровья России» | ежегодно | Отв. по ВР |
| Организация участия в областном конкурсе творческих работ по пропаганде здорового образа жизни, профилактике ПАВ «Краски жизни» | Январь-март 2016 | Отв. по ВР |
| Организация участия в областном конкурсе исследовательских работ учащихся «Культура здорового и безопасного образа жизни подростков и молодежи» | Март-июнь 2016 | Отв. по ВР |
| Организация участия в областном фотоконкурсе «Здоровый образ жизни в твоем кадре» | Март-июнь 2016 | Отв. по ВР |
| Организация участия в областном конкурсе социальной рекламы по пропаганде здорового образа жизни, профилактике ПАВ «Сделай свой выбор» | Сентябрь-ноябрь 2016 | Отв. по ВР |
| Проведение профилактических мероприятий в образовательных организациях в рамках областной антинаркотической акции «Будущее без наркотиков» | ежегодно | Отв. по ВР |
| Размещение на сайте МКОУ «Нижнекатуховская ООШ» информационных материалов о ходе реализации проекта «Живи долго!» | ежегодно | Отв. по ВР |