

# Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни участников образовательного процесса в ГБОУ СОШ №419

---

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся. Это одна из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать:

- пробуждение в учащихсся желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- формирование установки на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для учащихсся с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- применение рекомендуемого врачами режима дня;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью учащихсся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление навыков 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, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Здоровье – первая и основная потребность человека, обеспечивающая гармоничное развитие личности и возможность ее самореализации.

**Программа развития ГБОУ СОШ № 419** “Формирование ключевых компетенций учащихсся” предусматривает пять ключевых направлений развития, одно из которых “Безопасность и здоровье участников образовательного процесса”. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является подпрограммой Программы развития школы.

**Цель:** формирование у педагогов, учащихсся и их родителей идеологии здоровья как жизненной необходимости.

**Основные задачи:**

- обновление содержания и технологий образования, позволяющих уменьшить психоэмоциональные нагрузки участников образовательного процесса;
- формирование у участников образовательного процесса идеологии здоровья как жизненной необходимости;
- организация мониторинга здоровья и физического развития, интеграция различных специалистов в рамках мониторинга

**Планируемые результаты:***Сформированность у обучающихся представления о*

- позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;

*Приобретений умений:*

- составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации)

*Получение представлений о:*

- негативных факторах (с учетом принципа информационной безопасности) риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.),
- о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх

*В конечном итоге:* принятие обучающимся на себя ответственности за свое здоровье

**Факторы, негативно влияющие на состояние обучающихся:**

- стрессовая тактика авторитарной педагогики;
- интенсификация учебного процесса, приводящая к перегрузке;
- пассивное восприятие знаний;
- отсутствие интереса к изучаемому материалу;
- систематическая неуспешность ребенка;
- отсутствие возможности выбора им индивидуального темпа и уровня обучения;
- “разрывы” в организации образовательного процесса, как по вертикали, так и по горизонтали;
- несоответствие содержания, технологий и методик функциональным и возрастным особенностям учащихся

**Средства формирования безопасного и здорового образа жизни:**

## 1. Создание 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;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
- организацию качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарем;
- наличие помещений для медицинского персонала;
- наличие необходимого (в расчете на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).

## 2. Использование возможностей УМК в образовательном процессе.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью предметов УМК, обеспечивающих гигиеническую рациональность уроков, содержание которых отражает решение проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

## 3. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работы педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

## 4. Система физкультурно-оздоровительной работы:

- полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на НОО;
- организация занятий по лечебной физкультуре;
- организация часа активных движений (динамической паузы) между 3-м и 4-м уроками;
- организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования.

## 5. Реализация дополнительных образовательных программ.

В школе созданы и реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые

предусматривают разные формы организации занятий.

#### 6. Просветительская работа с родителями.

Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;
- приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

Здоровьесберегающие технологии	Мероприятия
Формирование компетентности педагогов в вопросах здоровьесберегающих технологий.	Подбор материалов по тематике из Internet. Подбор литературы по тематике здоровьесберегающих технологий. Обеспечение информацией учителей школы.
	Обсуждение проблем профилактики гиподинамии у учащихся. Внесение необходимых корректировок в проведение соответствующих мероприятий.
	Семинары по теме: “Здоровьесберегающие технологии” для учителей.
	Индивидуальные консультации учителей по вопросам ЗСбТ
Технологии обеспечения здоровьесберегающих условий образовательного процесса	Поддержание чистоты в помещениях школы и на прилегающей территории.
	Контроль уровня освещенности учебных кабинетов.
	Обеспечение учебных кабинетов питьевой водой.
	Соблюдение режима проветривания учебных кабинетов.
	Соблюдение температурного режима в учебных помещениях.
	Размещение учащихся в классе (по удаленности от доски) в соответствии с медицинскими

	<p>рекомендациями.</p>
	<p>Регулярно (1 раз в 2 месяца) изменение посадки учащихся в зависимости от удаленности от источника естественного освещения.</p>
	<p>Ограничение предельного уровня учебной нагрузки, исключающего наступление переутомления учащихся.</p>
	<p>Контроль допустимой нагрузки учащихся при выполнении домашних заданий.</p>
	<p>Контроль организационно-гигиенических условий образовательного процесса.</p>
	<p>Организация УВП с применением модульных каникул, триместров.</p>
	<p>Контроль гигиенической рациональности организации уроков.</p>
<p>Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности</p>	<p>Контроль соблюдения учащимися Правил поведения в помещении школы и на прилегающей территории.</p>
	<p>Мероприятия по профилактике травматизма при проведении учебных занятий по физкультуре и спортивных мероприятий.</p>
	<p>Обеспечение соблюдения правил техники безопасности учащимися в кабинетах обслуживающего труда, физики, химии спортзале.</p>
	<p>Контроль организации работы групп продленного дня в отношении профилактики травматизма.</p>
	<p>Изучение учащимися основ ОБЖ посредством интегрирования данного предмета согласно учебным программам.</p>
	<p>Контроль поведения учащихся во время перемен.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительные технологии</p>	<p>Проведение физкультминутки перед началом учебных занятий.</p>
	<p>Проведение динамической паузы во время уроков.</p>
	<p>Организация и проведение динамической паузы.</p>
	<p>Организация и проведение динамического часа в</p>

	<p>группах продленного дня.</p> <p>Организация и контроль посещения учащимися бассейна.</p> <p>Спортивные соревнования, кроссы, праздники.</p>
Медико-оздоровительные технологии	<p>Плановые прививки учащихся.</p> <p>Прививки сотрудников школы от гриппа.</p> <p>Медицинский осмотр учащихся на наличие/отсутствие педикулеза.</p> <p>Диспансеризация учащихся.</p> <p>Диспансеризация учителей.</p> <p>Организация уроков физкультуры с учетом групп здоровья учащихся.</p> <p>Работа медкабинета школы</p> <p>Беседы, лекции, круглые столы по вопросам здоровья и гигиены, проводимые сотрудниками мед. учреждений</p> <p>Работа логопедической группы.</p>
Экологические здоровьесберегающие технологии	<p>Благоустройство школьной территории.</p> <p>Создание релаксационных зон (“зеленых” зон) в классах и других помещениях школы.</p> <p>Включение в план внеклассных мероприятий посещение парковых зон, ботанических садов и т.п.</p> <p>Рассмотрение вопросов гармоничного отношения с природой в учебной и внеучебной деятельности.</p>
Укрепление психологического здоровья.	<p>Проведение психологического тестирования на уровень подготовки к школе первоклассников.</p> <p>Работа психологов по запросам учащихся.</p> <p>Работа психологов по запросам учителей.</p> <p>Работа психологов по запросам родителей учащихся.</p> <p>Применение проектных технологий в</p>

	образовательном процессе.
Мониторинги здоровья учащихся	Распределение учащихся по группам здоровья.
	Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся (общероссийский)
	Саногенетический мониторинг
	Скрининг – диагностика.

**Критерии оценки реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.**

№	Критерий	Показатели	Измерители
	Наличие в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью).	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.	Анкетирование. Наблюдение школьной мед.службы. Результаты мед.осмотров. Количество дней пропущенных по болезни.
	Установка на использование здорового питания.	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.	Анкетирование. Наблюдение за питанием в школе и дома.
	Использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей.	Отрицательная динамика уровня заболеваемости опорно-двигательного аппарата (исключая заболевания органического генеза, травматического характера).	Анкетирование. Учет времени на занятия физкультурой.
	Развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.	Анкетирование. Наблюдение.
	Применение рекомендуемого врачами режима дня.	Положительная динамика в выполнении рекомендаций врача	Анализ выполнения рекомендаций. Наблюдение.
	Знание негативных факторов	Положительная динамика	Анкетирование.

	риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания).	результативности анкетирования по данному вопросу.	
	Становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.	Анкетирование. Наблюдение.
	Потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.	Анкетирование.
	Развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.	Анкетирование.