

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
Протокол № 12 от 28.11.2019г

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ
«Трудовская средняя школа»
Г.С. Бекирова
Приказ № 414 от 27.12.2019г.



**Программа
по формированию здорового образа жизни у
несовершеннолетних
«Здоровым быть – здорово»
МБОУ «Трудовская средняя школа»
на 2020-2025 г.г.**

с. Трудовое, 2019 год

Паспорт программы

Наименование программы	Программа по формированию здорового образа жизни у несовершеннолетних «Здоровым быть – здорово»
Основания для разработки	Актуальность проблемы организации профилактики здоровья и здорового образа жизни в школе обусловлена тем фактом, что здоровье является не только необходимым условием нормальной жизни человека, но и то, что здоровье есть стратегически необходимое условие для эффективного функционирования и развития государства. Именно здоровый человек на своем рабочем месте обеспечивает необходимые процессы во всех сферах деятельности.
Цель программы	Цель программы: <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать у подростков потребность в здоровом образе жизни. 2. Развивать у подростков навыки организации здорового образа жизни. 3. Создать наиболее благоприятные условия для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни, как одному из главных путей в достижении успеха.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование ответственности за собственное здоровье; 2. Популяризация преимуществ здорового образа жизни через спортивно – оздоровительные мероприятия, проводимые общежитии; 3. Организация многообразной и разносторонней деятельности учащихся по формированию здорового образа жизни; 4. Воспитание негативного отношения к вредным привычкам; 5. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
Структура программы:	<p>1-й раздел «Здоровый коллектив – путь к здоровью» 2-й раздел «Жизнь без вредных привычек» 3-й раздел «Со спортом дружить – здоровым быть»</p>
Сроки реализации	2020-2025 годы
Исполнители программы	Заместитель директора по УВР, педагог - организатор, учителя – предметники, медицинская сестра, педагог – библиотечарь, учащиеся и их родители.
Разработчик программы	Заместитель директора по УВР Г.А. Чашлы

Пояснительная записка

Актуальность проблемы организации профилактики здоровья и здорового образа жизни в школе обусловлена тем фактом, что здоровье является не только необходимым условием нормальной жизни человека, но и то, что здоровье есть стратегически необходимое условие для эффективного функционирования и развития государства. Именно здоровый человек на своем рабочем месте обеспечивает необходимые процессы во всех сферах деятельности.

Современное состояние общества, темпы его развития, предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Исходя из этого, современные учебные заведения должны не только давать обучающимся определённый объём знаний, умений и навыков, но и формировать человека, с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому обучающемуся возможности для выявления и развития способностей, талантов и изобретательности при должной охране и укреплении здоровья.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. Неутешительные данные статистики свидетельствуют о том, что длительное время наблюдается тенденция ухудшения здоровья детей всех возрастов. Распространения наркомании, алкоголизма в России за последнее десятилетие приняло катастрофические размеры. И справедливо считается социальным бедствием, угрожающим национальной безопасности страны. Отмечается нарушение эмоционального и личностного развития учащихся, растущая агрессивность и жестокость в их взаимоотношениях с другими детьми и взрослыми. Эти негативные явления взаимосвязаны и обусловлены множеством причин, а так же образом жизни.

Важнейшим фактором воспитательной работы в школе, является создание благоприятной психологической атмосферы – педагогически воспитывающей среды. Эта среда может быть сформирована, путём массового, и самое главное, качественного участия обучающихся в культурно-досуговых и спортивно - оздоровительных мероприятиях, проводимых в школе.

Создание в общеобразовательном учреждении единого воспитательного пространства, главной ценностью которого является личность каждого учащегося, формирование духовно - развитой, творческой, нравственно и физически – здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, умеющий ориентироваться в социокультурных условиях.

Здоровье является базовой потребностью человека. У детей оно формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов.

От здоровья и жизнерадостности наших детей зависит их познавательная деятельность, прочность знаний, духовная жизнь в целом.

В воспитательной работе большое место занимает проблема сохранения здоровья подростков. Оно достигается высоким уровнем душевного комфорта, а для

его формирования, необходимы знания о законах развития организма, его взаимодействия с социальными факторами.

Безусловно, любое общество и в любую эпоху, нуждалось, и будет нуждаться в физически совершенных и развитых людях. Основы здорового образа жизни с использованием физических нагрузок, правильного питания, закаливания были заложены народом, учёными, врачами, интеллигенцией. Давно доказано, что соблюдение основных принципов здорового образа жизни – не навреди, не употребляй, будь умерен – способствует долгожительству, хорошему самочувствию, высокой работоспособности.

Основные принципы программы:

- Гуманизация и демократизация (создание комфортной среды для самореализации каждого воспитанника)
- Научность (внедрение современных здоровьесберегающих технологий)
- Участие (непосредственное участие обучающихся в реализации этой программы)
- Соответствие целям и задачам Программы развития воспитательной деятельности в МБОУ «Трудовская средняя школа» на 2020-2025 годы, направленной на создание воспитательной системы, формирующей ключевые компетенции, в основе которой лежит интеграция внеурочной деятельности и дополнительного образования при условии развития самоуправления обучающихся.

Нормативно-правовая документация.

- «Стратегия государственной молодежной политики до 2016г» (Распоряжение Правительства РФ от 18.12.06г № 1760).
- Закон РФ «Об образовании» (ст. 51).
- Национальная доктрина образования РФ на период до 2025г.
- Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г.
- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта на 2006-2015 годы».
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» (ст. 16, 33).
- Основы законодательства РФ «Об охране здоровья граждан» (ст. 17, 20, 24).
- Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020г.г. (п. 2.2; 5.5).

Материально – техническое обеспечение

- внеурочная деятельность спортивно – оздоровительной направленности;
- дополнительное образование по физкультурно – спортивному направлению;
- школьный спортивный клуб «Эстафета успеха»
- 4 туалетных комнат
- Спортзал
- Библиотека
- Столовая

- Интернет
- Музыкальный центр
- Ноутбук
- Принтер
- фотоаппарат

1-й раздел

«Здоровый коллектив – путь к здоровью»

Здоровье является естественным состоянием и неотъемлемым правом человека. Быть здоровым – природное стремление каждого, а формирование и сохранение и укрепление здоровья детей было и остаётся актуальной проблемой и предметом первоочередной важности. Поскольку большую часть времени подростки проводят в школе, то именно учебное заведение должно стать местом для формирования здорового образа жизни и реализации оздоровительных программ.

Социально-экономические изменения во всех сферах жизни нашей страны привели к смене ценностных ориентаций в воспитании и образовании. Ведущей целью становится не объём усвоенных знаний и умений, а гармоничное разностороннее развитие личности и её главного потенциала – здоровья! Задача учителей состоит не только в том, чтобы сохранять и укреплять здоровье обучающихся, но и учить тому, как использовать потенциал каждого мероприятия и вовлекать самих подростков в здраво-творческую деятельность.

В подростковый период отмечается интенсивный рост и развитие организма молодого человека, происходит его биологическое и социальное созревание, формируется мировоззрение, готовность к трудовой разнообразной творческой деятельности, поэтому необходимы мероприятия по созданию условий для психолого-педагогической поддержки воспитательного процесса, направленного на сохранения здоровья.

В современных условиях уровень культуры общества не мыслим без культуры здоровья, т.к. она является частью культуры общества. С первых дней нахождения в школе, ребенка следует вовлекать в деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья, результатом которой д.б. личная культура здоровья, опирающаяся на систему ценностных ориентаций.

Цель: Формирование культуры здоровья несовершеннолетних, посредством развития здоровьесформирующей и здоровьесберегающей среды.

Задачи:

- Формирование у обучающихся через цикл внеурочных форм деятельности системы знаний о здоровье человека, о здоровом образе жизни.
- Создание здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.
- Пропаганда здорового образа жизни.

Предполагаемые результаты:

- ✓ Понимают сущность понятия «ЗДОРОВЬЕ»;
- ✓ Знают и соблюдают правила рационального питания;
- ✓ Знают факторы, оказывающие влияние на жизнь и здоровье людей;
- ✓ Понимают значение гигиенических процедур, соблюдают правила гигиены;
- ✓ Снижение заболеваемости обучающихся.

Мероприятия по разделу «Здоровый коллектив – путь к здоровью»

№ п.п.	Мероприятия	Срок исполнения.	Ответств.
1.	Изучение личных дел, карты здоровья обучающихся.	1-5 сентября	Медицинская сестра
2.	Изучение индивидуальных особенностей обучающихся, их жизненных навыков (трудолюбия, одарённости, увлечений, склонностей и интересов, взаимоотношений между сверстниками, педагогами, родителями). Беседы Анкетирование Наблюдение	В течение года	Классные руководители, педагог – психолог.
	Мониторинг здоровья обучающихся Изучение мед. карточек	Сентябрь - октябрь	Классные руководители, медицинская сестра
4.	Организация профилактических осмотров состояния здоровья обучающихся. Медосмотр	Сентябрь По графику и по мере необходимости	Медицинская сестра
5.	Выявление детей «группы риска» Беседы Тестирование Наблюдение	В течение года	Зам. директора по УВР, классные руководители, педагог – психолог, медицинская сестра
6.	Проведение индивидуальных и групповых бесед: <ul style="list-style-type: none">• режим дня;• противопожарная безопасность;• санитарные правила;	В течение года	Классные руководители, медицинская сестра

	<ul style="list-style-type: none"> • культура общения; • личная гигиена; • групповые и индивидуальные беседы; мероприятия, направленные на оздоровление личности. 		
7.	Выборы координаторов, самоуправления в классах Собрание	Сентябрь	Классные руководители
8.	Презентация системы дополнительного образования.	Сентябрь	Зам. директора по УВР
9.	Вовлечение обучающихся в кружки и секции Беседы Информирование о графике работы кружков и секций	В течение года	Зам. директора по УВР, Классные руководители
10.	Контроль за посещаемостью обучающихся кружков и секций	В течение года	Руководители кружков

2-й раздел

«Жизнь без вредных привычек»

Невозможно обойти вниманием такие важные проблемы, которые связаны со здоровьем подростков, такие как, курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических и психоактивных веществ. Эти явления, получившие название «вредные привычки», широко распространены сегодня в молодёжной среде и оказывают огромное влияние на жизнь подростков любой возрастной группы.

Сегодня самыми распространёнными вредными привычками можно назвать курение, алкоголизм и наркоманию. При этом первые две в большинстве своём формируются ещё в школе. Это является большой проблемой для нашего общества, так как влияние сигарет и алкоголя может нанести непоправимый ущерб ещё не сформировавшемуся организму.

Современные подростки стараются выглядеть более взрослыми и следовать моде. И самой большой проблемой того, что вредные привычки так распространены, являются именно эти факторы. Подростки хотят за счёт этого самовыразиться и не отставать от других. Поэтому они начинают пить и курить, тем самым повышая свою самооценку.

В борьбе за здоровый образ жизни подростков главным является донести до них то, что курением и алкоголизмом не являются хорошим средством для самовыражения. Эти вредные привычки не смогут сделать их более взрослыми и модным, но способны нанести большой вред здоровью. Поэтому вредные привычки должны не только пресекаться, но и иметь обоснованные причины их запрета.

При профилактике вредных привычек учителя – предметники, классные руководители учитывают принципы, определённые в Концепции Комплексной активной профилактики:

- взаимодействие органов и учреждений,
- дифференцированность профилактических подходов (по возрасту,

- по степени вовлечённости, по степени наличия факторов риска),
- аксиологичность (формирование представлений о здоровом образе жизни, законопослушности),
- непрерывность.

Цель:

Создание безопасной образовательной среды, обеспечивающей условия для личностного развития учащихся и их ориентацию на здоровый образ жизни и укрепление физического здоровья.

Задачи:

- Профилактика и предупреждение вредных привычек и злоупотребления ПАВ.
- Оказание социально- психолого-педагогической помощи обучающимся и их родителям.
- Развитие морально-устойчивой жизненной позиции обучающихся и воспитание здорового образа жизни.
- Выявление лиц «группы риска», склонных к злоупотреблению ПАВ, алкоголю, наркотикам.
- Формирование нравственно-моральных качеств.
- Повышение уровня знаний обучающихся об опасности курения, употребления алкоголя, наркотиков, ПАВ.
- Формирование чувства ответственности за своё здоровье.
- Формирование негативного отношения к табакокурению, алкоголю, наркотикам, ПАВ.

Предполагаемый результат:

- ✓ Знают правила социального поведения;
- ✓ Знают о вредном влиянии на здоровье курения, алкоголя, наркотиков, ПАВ;
- ✓ Критически относятся к употреблению табака, алкоголя, наркотических веществ, ПАВ;
- ✓ Проявляют инициативу в проведении профилактических мероприятий в школе

Мероприятия по разделу « Жизнь без вредных привычек»

№ п.п.	Мероприятия	Срок исполнения.	Ответств.
1.	«Кто курит табак, тот сам себе враг»	октябрь	Классные руководители
2.	Библиотечный урок. «Видеоигры - не игрушка!!!»	октябрь	Педагог - библиотекарь
3.	Встреча с мед.работником. Беседа «Признаки вирусной инфекции»	ноябрь	Медицинская сестра
4.	Открытое воспитательное мероприятие «Спорт – залог здоровья»	февраль	Классные руководители
5.	Спортивный конкурс «Богатыри – это мы!»	февраль	Учитель

			физической культуры
6.	Беседа медработника « Правила безопасного секса»	март	Медицинская сестра
7.	Видео-час «Пьянство - вон из жизни»	апрель	Классные руководители
8.	Час психолога «Умей сказать: НЕТ!»	апрель	Педагог - психолог
9.	«Солнце, воздух и вода – наши верные друзья» - поход.	июнь	Классные руководители

3 раздел **« Со спортом дружить – здоровым быть»**

В современных условиях проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Именно поэтому учащихся необходимо научить правильно и целесообразно выбирать средства и формы для формирования здорового организма. Свою долю ответственности за здоровье учащихся несёт система образования. Известно, что здоровый образ жизни, положительное отношение к занятиям спортом и физической культурой закладывается в школьные годы. Семья вместе с общеобразовательной школой играет в этом немаловажную роль.

При всей значимости урока как основы физического воспитания в школе главенствующая роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями учащихся, безусловно, принадлежит внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе.

Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа решает много важнейших задач. Успешность их решения зависит от правильного, чёткого планирования и организации методической работы в школе, в которой принимают активное участие администрация школы, классные руководители, воспитатели, медицинские работники, родители, совет учащихся. Только совместная работа всех звеньев даёт возможность грамотно и целесообразно организовать спортивно-массовую работу школы, направленную на оздоровление школьников, приобщение их к ЗОЖ.

Одной из главных задач учебных заведений является укрепление здоровья и правильное физическое развитие обучающихся. С этой целью используются различные формы: уроки физической культуры, спортивные секции, подвижные игры на воздухе и в спортзале, час здоровья и т.д. Ведётся совместная работа классных руководителей и медицинских работников по отслеживанию здоровья обучающихся.

Задача учебного предмета физическая культура – формирование навыков ЗОЖ через систему физкультурно-оздоровительных мероприятий. Основной формой является урок физической культуры. Но полностью и качественно решить задачи физического воспитания только за счёт уроков крайне сложно, поэтому мы широко используем внеурочную, физкультурно-оздоровительную спортивную работу. Стараемся, чтобы как можно больше детей посещали спортивные секции, внеурочную деятельность и дополнительное образование, организованные на базе школы.

В школе действуют кружки внеурочной деятельности и дополнительного образования по физкультурно – спортивному направлению. В их задачу входит

повышение интереса подростков к приобщению к общей физической культуре и спорту, а также способствует сплочению коллектива, развитию духа соревнования и выносливости. Всё это способствует физическому развитию молодого поколения.

Цель:

Внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт обучающихся.

Задачи:

- Пропаганда ЗОЖ.
- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- Формирование системы спортивно-оздоровительной работы.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.
- Снижение уровня заболеваемости учащихся.
- Создание системы взаимодействия и сотрудничества со всеми заинтересованными службами.

Предполагаемый результат:

- Понимают роль физических занятий и спорта для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера;
- Посещают кружки и секции спортивной направленности;
- Участвуют во всех спортивных мероприятиях школы и района;
- Владеют элементами какого-либо вида спорта.

Мероприятия по разделу « Со спортом дружить – здоровым быть»

№ п.п.	Мероприятия	Срок исполнения	Ответственный
1.	Эстафета «Весёлые старты» (девушки)	Октябрь	Руководитель школьного спортивного клуба
2.	Эстафета «Весёлые старты» (юноши)	Ноябрь	Руководитель школьного спортивного клуба
3.	Мини-футбол в спортзале	Декабрь	Руководитель школьного спортивного клуба
4.	Шашечный турнир (юноши и девушки)	Январь	Руководитель школьного спортивного клуба
5.	Спортивный конкурс «Богатыри – это мы!» (юноши)	Февраль	Руководитель школьного спортивного клуба

6.	Турнир по волейболу.(юноши и девушки)	февраль	Руководитель школьного спортивного клуба
7.	Турнир по настольному теннису (девушки)	Март	Руководитель школьного спортивного клуба
8.	Турнир по настольному теннису (юноши)	Апрель	Руководитель школьного спортивного клуба
9.	Мини-футбол на спортплощадке	Май	Руководитель школьного спортивного клуба
10.	Спортивные игры на свежем воздухе.	Июнь	Руководитель школьного спортивного клуба

Программой развития воспитательной деятельности в МБОУ «Трудовская средняя школа» на 2020-2025 годы, направленной на создание воспитательной системы, формирующей ключевые компетенции, в основе которой лежит интеграция внеурочной деятельности и дополнительного образования при условии развития самоуправления обучающихся