

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа N 106» г. Сасово Рязанской области  
391430 г. Сасово, ул. Пушкина, д.106 тел. (49133)5-09-73

« УТВЕРЖДАЮ»

Обсуждено и утверждено на

Директор МБОУ «Средняя

заседании педагогического

общеобразовательная

Совета школы

школа N 106»

Протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ О.С. Боровская

**Программа по формированию здорового и безопасного образа  
жизни**

Авторы-составители:

О.С. Боровская — директор школы,

И.В.Лаптева- заместитель директора школы,

С.А.Зайцева— руководитель МО учителей русского языка и литературы,

О.А.Кузнецова- руководитель МО учителей математики

Сасово

2013

## **Программа по формированию здорового и безопасного образа жизни**

Нормативно-правовой и документальной основой программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни на ступени основного общего образования являются: Закон Российской Федерации «Об образовании»;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2. 2821 -10» «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

«Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.; приказ департамента образования и науки Тюменской области от 10.06.2011 №604/ОД «О пилотных площадках по апробации введения ФГОС основного общего образования».

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся в соответствии с определением Стандарта – это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

Программа направлена на формирование культуры безопасного поведения и здорового образа жизни, способствующего социальному, личностному, интеллектуальному, познавательному и эмоциональному развитию обучающихся, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы благодаря сохранению и укреплению здоровья как биосоциальной базы, необходимой для достижения целей на каждом этапе своего жизненного пути. При этом здоровье рассматривается как персональный жизненный ресурс, условие реализации интеллектуального, нравственного, физического и репродуктивного потенциала человека.

Методологические подходы программы формирования здорового образа жизни и культуры здоровья основываются на мотивационных и поведенческих установках личности и принципах непрерывного самовоспитания и самокоррекции поведенческих реакций на воздействия факторов риска развития различных заболеваний. Для этого важно понимание личностью необходимости укрепления и сохранения здоровья.

Образ жизни тесно связан с культурой населения и является результатом воспитания индивидуума, итогом воздействия общественных институтов - семьи, школы и общества в целом, формируется в процессе развития человека, создавая, таким образом, в тесной взаимосвязи межличностных и общественных взаимоотношений стиль или образ жизни. Программа строится с учетом преемственности формирования мировоззрения и поведения личности с раннего детства в семье с последующим внесением образовательной системой как социального института корректив на основе просвещения и воспитания отношения к данному аспекту жизни. Осознанное ведение здорового образа жизни подразумевает применение целесообразных и доступных способов гармонизации единства организма с окружающей средой. Для этого, помимо собственного желания, необходимы определенные гигиенические знания у детей и подростков, а также должны быть созданы социокультурные условия для реализации оздоровительных мероприятий.

Обязательным компонентом программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является создание в образовательном учреждении условий для сохранения здоровья всех участников образовательного процесса. Прежде всего, это относится к важнейшим характеристикам образовательной среды с точки зрения ее воздействия на здоровье обучающихся. В системе мер по охране и укреплению здоровья обучающихся важное место отводится здоровьесберегающим технологиям, под которыми подразумеваются качественные характеристики любой

образовательной технологии, указывающей, насколько при её реализации решается задача сохранения здоровья субъектов образовательного процесса.

Достижение и закрепление оздоровительного эффекта педагогической деятельности невозможно без соблюдения санитарно-гигиенических требований и правил и применения коррекционно-восстановительных технологий для детей с нарушениями здоровья.

**Цель программы:** формирование и развитие у обучающихся установок активного, здорового и безопасного образа жизни, понимание личной и общественной значимости приоритета здоровья в системе социальных и духовных ценностей российского общества, создание социокультурной мотивации быть здоровым и обеспечение организационных и инфраструктурных условий для ведения здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

***Образовательно-воспитательная деятельность:***

- 1) формирование у обучающихся здоровьепологающего мышления на основе знаний о здоровье (расширенное понимание здоровья не только физического, но и психологического, и социального благополучия), человеческом организме, о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- 2) формирование представление об основных компонентах (когнитивном, эмоциональном и особенно поведенческом) экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 3) воспитание ценностного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающего сообщества путем соблюдения гигиенических, профилактических и эпидемиологических правил поведения;
- 4) формирование способности делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- 5) формирование способности самовоспитания и укрепления воли обучающегося путем внутренней установки личности поступать не во вред здоровью и вопреки пагубным желаниям, привычкам и модным тенденциям.

***Организация образовательного процесса и педагогическая деятельность:***

- 1) осуществление образовательной деятельности на основе ценностной ориентации на здоровье и здоровый образ жизни всех участников образовательного процесса;
- 2) создание в образовательном учреждении условий, обеспечивающих возможность каждому участнику образовательной деятельности самосовершенствоваться, сохранять и укреплять свое здоровье;
- 3) создание системы преемственности знаний и опыта обучающихся на каждой ступени образования по программе формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

***Административно-управленческая деятельность:***

- 1) создание адекватной материально-технической, ресурсной базы и кадрового обеспечения для реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни всех участников образовательного процесса;
- 2) внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;
- 3) организация административного контроля над соблюдением требований СанПиН;
- 4) осуществление профилактических мер по предотвращению ухудшений санитарно-гигиенических условий в образовательном учреждении;
- 5) активное использование административных и общественных ресурсов для развития материальной базы образовательного учреждения с целью повышения уровня состояния и содержания внутренних помещений, прилежащих территорий и привлеченных для оздоровительной деятельности дополнительных социальных объектов;
- 6) организация повышения квалификации и просвещения педагогических кадров по вопросам здоровьесберегающего сопровождения обучающихся и здорового образа жизни.

## **Основное содержание программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени основного общего образования.**

Содержание программы опирается на особое понимание воспитания культуры здоровья. Последняя не является простым синтезом нравственного воспитания и накопления обучающимися определенного объема медико-биологических знаний. Культура здоровья представляет собой совокупность жизненных ценностей и личностных предпочтений, в числе которых важное место занимает здоровый образ жизни.

Процесс формирования здорового образа жизни подразумевает воспитательно-образовательные взаимодействия взрослых и детей на всех этапах общего образования. В рамках такого взаимодействия у обучающихся складывается целостное восприятие окружающей действительности в системе ценностных отношений. Культура здоровья ассимилирует компоненты социальной, экологической, этнической культур. Поэтому образовательная и воспитательная составляющие данной программы выстраиваются в виде сквозной междисциплинарной программы, построенной на основе метапредметных знаний и поэтапного развития деятельностных способностей и личностных характеристик обучающихся. В программе выделяются информационная и деятельностная компоненты, содержание которых строится на принципе преемственности между ступенями образовательной системы. Условием преемственности сквозной программы служат заложенные в начальной школе у обучающихся навыки учебной деятельности, учебного сотрудничества, основы теоретического мышления (анализ, моделирование, планирование) и элементарные гигиенические, экологические знания. В основной школе в метапредметном содержании расширяется и углубляется здоровьепологающая информационная составляющая и придается особое значение многообразию форм деятельности: учебной, организационной, спортивной, трудовой, художественной, общественно значимой. Все эти виды деятельности имеют состязательный характер, что позволяет проявить каждому обучающемуся свои подлинные индивидуальные творческие способности и возможности, а в этих проявлениях развивается личность подростка.

Совокупный результат реализации программы направлен на развитие многогранной личности, способной ориентироваться в мире человеческих отношений и в своем собственном мире. Для этого необходимо построение целостного образовательного процесса как совокупности интегративных процессов: воспитательного, образовательного, социально-психологической поддержки, самовоспитания, взаимодействия с социумом, прежде всего с родителями.

В соответствии с ключевыми целями и задачами программы содержание направлений организационной, воспитательной и образовательной деятельности группируется в три блока.

Первый блок просветительно-воспитательной деятельности предусматривает:

### **1. Приобретение обучающимися через предметное и метапредметное обучение:**

- знаний о человеческом организме и его сосуществовании в окружающем мире;
- общих представлений о факторах риска здоровью человека, включая влияние неблагоприятных природно-экологических и социально-психологических условий;
- знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе экологических, эпидемиологических, транспортных, социально-конфликтных;
- элементарных гигиенических знаний по режиму жизнедеятельности, рационального питания, санитарно-эпидемиологической грамотности, способов первичной профилактики заболеваний;
- знаний и умений применять меры безопасности в экстремальных ситуациях;
- понятий о здоровом образе жизни, способах сохранения и укрепления своего здоровья;
- представлений о душевной и физической красоте человека;
- понятий о воздействии на организм человека наркотических и психоактивных веществ, знаний об отдаленных последствиях их употребления;

- навыков самооценки физического и психологического состояния и способов самокоррекции;

## **2. Формирование личностных установок на здоровый образ жизни через воспитание:**

- ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание);
- ценностного отношения к здоровью как жизненному ресурсу человека;
- волевых качеств личности с целью осознанного отказа от действий и поступков, опасных для собственного и общественного здоровья (отказ от табакокурения, приема алкоголя, наркотиков и психоактивных препаратов, не совершение террористических действий и опасных поведенческих действий в отношении окружающих людей);
- активного поведения в осуществлении здоровьесохраняющих мероприятий (занятия физической культурой и спортом, соблюдение гигиенических норм режима дня, рационального питания, правил использования информационно-развлекательных технических средств).

В целях достижения наибольшей эффективности, работа по формированию здорового образа жизни обучающихся предполагает соблюдение следующих условий:

- создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в соблюдении принципов здорового поведения;
- использование дидактического материала и практического опыта, позволяющего ученику выбирать наиболее значимые для него вид и форму сохранения и повышения уровня собственного здоровья;
- оценка здоровьесозидающей и социально-безопасной деятельности обучающихся не только по конечному результату, но и по процессу его достижения;
- поощрение стремления ученика находить свой способ совершенствования здоровья, анализировать способы других обучающихся;
- создание педагогических ситуаций общения в командных играх, групповых дискуссиях и процедурах, требующих кооперации обучающихся, которые позволяют каждому участнику проявлять инициативу самостоятельности;
- создание обстановки для естественного самовыражения обучающихся;
- использование проблемных творческих заданий;
- создание положительного эмоционального настроя на самовоспитание волевых качеств обучающихся.

### ***Формы реализации образовательно-воспитательной деятельности:***

1. Интегрированное включение в общеобразовательную программу основ медицинских знаний, направленных на развитие здоровьесополагающего мышления.
2. Приобщение к культуре здорового образа жизни с использованием творческих форм воспитательной работы.
3. Обучение приемам и навыкам управления своим здоровьем, включение оздоровительных техник в образовательные технологии.
4. Взаимодействие с семьей с целью привлечения родителей к проблеме оздоровления своих детей и себя.

### ***Первый блок - формирование отношений и воспитательных воздействий проектируется через:***

1. Коллективное творческое дело с целью приобщения к общечеловеческим ценностям с ориентацией на личность школьника, на его интересы и способности.
2. Систему внеурочной занятости обучающихся.
3. Систему библиотечных уроков, формирующих навыки самообразования по вопросам сохранения и укрепления здоровья.
4. Систему психологических занятий.
5. Систему экологических занятий.
6. Создание школьных традиций.

7. Занятия обучающихся в системе дополнительного образования города (библиотека, музей, детские спортивные школы и т.п.).
8. Систему организации активного отдыха в природных условиях в разные сезоны года.
9. Просвещение родителей по вопросам здоровьесбережения.
10. Педагогический марафон (просвещение педагогов и обмен пед. наработками по вопросам здоровьесбережения).

Эффективными способами освоения программы являются проектирование, моделирование, исследовательская деятельность, социально-ролевые игры и др. в условиях сочетания классно-урочной системы с внеурочными видами деятельности.

При реализации программы по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени основной общеобразовательной школы во внеурочной образовательно-воспитательной работе предусмотрены различные творческие подходы к организации тематических мероприятий и обучающих курсов, таких как:

- Предметные недели, конференции, защиты рефератов по тематике здорового образа жизни.
- Спортивные праздники, Дни здоровья.
- «Оздоровительные игры».
- «Интеллектуальная гимнастика».
- «Психотелесные техники» в предмете физическая культура.
- «Физика и человек» в предмете физика.
- «География и здоровье» в предмете география.
- «Химия и здоровье» в предмете химия.
- «Здоровый человек» в предмете биология.
- Спецкурсы «Культура здоровья», «Человек и окружающая среда».
- Проектная и исследовательская деятельность в области экологических, биологических и медицинских знаний.
- Клубная деятельность с привлечением родителей по типу семейного клуба «Здоровая семья».
- «Школьный сайт как отражение деятельности школы в тематике «Здоровье».
- Тематические праздничные мероприятия.
- «Здоровый досуг».
- Движение за формирование физического совершенствования через спорт.
- Спартакиады и другие.

Организация воспитательного процесса предусматривает согласование усилий многих социальных субъектов: образовательного учреждения, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, общественных объединений.

Особое внимание необходимо уделить взаимодействию образовательного учреждения с семьями обучающихся в форме: активного привлечения членов семей к участию во внеурочной воспитательной работе; повышения грамотности родителей в вопросах охраны, укрепления здоровья и соблюдения норм и правил ведения здорового образа жизни.

В качестве профилактики приобщения обучающихся к употреблению алкоголя, наркотиков и курению табака, в образовательном учреждении планируется проведение следующих мероприятий:

- выявление социально - неблагополучных семей;
- выявление степени подверженности вредным привычкам среди обучающихся;
- создание информационной среды, позволяющей подросткам свободно ориентироваться в условиях возникновения вредных привычек и механизмах их влияния на организм;
- создание социо - психологических и воспитательных условий, способствующих проявлению активной жизненной позиции обучающихся, направленной на анти - пропаганду;

- предложение подросткам альтернативных способов организации жизнедеятельности;
- определение путей и реализация способов устранения выявляемых факторов риска здоровью обучающихся и окружающего молодежного социума.

***Второй блок - организация образовательного процесса и применение здоровьесберегающих педагогических технологий.***

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле можно понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья обучающихся. К здоровьесберегающим можно отнести педагогические технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда обучающимся и педагогам, обеспечивают им безопасные условия обучения и работы в образовательном учреждении. Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии и как совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

***Основные принципы использования здоровьесберегающих технологий:***

- системный подход, предполагающий оптимальное профессиональное взаимодействие педагогов, медиков, психологов и других специалистов;
- принцип гуманизма;
- принцип самоценности каждого возраста;
- формирование положительной мотивации у обучающихся, медицинского персонала и педагогов к проведению оздоровительных мероприятий комплексность и непрерывность проведения оздоровительных мероприятий с учетом индивидуального уровня здоровья каждого участника образовательного процесса;
- преимущественное применение не медикаментозных средств оздоровления;
- реализация в условиях общеобразовательного учреждения на индивидуальном и групповом уровне мероприятий по повышению двигательной активности, охране психического здоровья;
- обучение всех участников образовательного процесса методикам самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля;
- повышение эффективности системы оздоровительных мероприятий за счет соблюдения в образовательном учреждении санитарно-гигиенических норм и правил.

***Здоровьесберегающие технологии включают:***

- программы психопрофилактики, психологического группового и индивидуального аутотренинга, повышения стрессоустойчивости, предупреждения повреждающих последствий острого и хронического стресса;
- режим труда и отдыха;
- воспитание культуры питания;
- рациональную организацию питания с использованием всех доступных способов витаминизации пищи;
- физическое воспитание ребенка на протяжении всего периода обучения, активное включение в разнообразные виды спорта;
- педагогическую деятельность, направленную на усвоение и выполнение правил здорового образа жизни каждым школьником и членами его семьи;
- педагогическую деятельность, обеспечивающую самореализацию, ситуацию успеха, положительную самооценку, личностный комфорт для каждого обучающегося, включенного в образовательный процесс.

***Здоровьесберегающая организация учебного процесса*** в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями предусматривает:

- Использование методик обучения, адекватных возрастным и индивидуальным возможностям обучающихся (индивидуальный и дифференцированный подход к обучению; применение технологий адаптивного, развивающего обучения; индивидуальное дозирование объема, сложности, темпа, распределения учебной нагрузки; введение гибких форм режимов и учебных планов; разработка индивидуальных траекторий обучения; применение личного выбора обучающимися факультативных занятий с ориентацией на перспективу развития, зону ближайшего развития, а не только на актуальные, уже сформировавшиеся умения и способности обучающихся).
- Использование в педагогической практике имитационно-моделирующих обучающих игр, способствующих снятию утомительных компонентов урока.
- Применение инновационных педагогических технологий сотрудничества и взаимодействия всех участников образовательного процесса, использование педагогами индирективных способов педагогического взаимодействия с целью нивелирования (определения) дидактогенных влияний на психосоциальную сферу личности обучающихся.
- Активное внедрение в учебный процесс проектной деятельности обучающихся с целью разнообразия учебных форм и нагрузок, развития познавательных и творческих способностей обучающихся.
- Осуществление медико-психолого-педагогического сопровождения обучающихся для своевременного проведения коррекционных и оздоровительных мероприятий.
- Активное применение в учебном процессе различных видов оздоровительных техник, способствующих повышению работоспособности, снижению утомляемости, улучшению самочувствия, укреплению здоровья, помогающих наиболее эффективно осуществлять образовательную деятельность каждому ее участнику совместно.
- Создание условий для положительной учебной мотивации обучающихся и сохранения их психического здоровья.
- Соблюдение гигиенических требований к составлению расписания уроков, объему общей учебной нагрузки, объему домашних заданий (чередование учебных занятий с различной степенью физиологических и интеллектуальных нагрузок в дневном и недельном расписании обязательного и дополнительного компонентов учебного плана, рациональное чередование учебной и внеучебной деятельности школьников).
- Соответствие учебной и физической нагрузки индивидуально-возрастным возможностям обучающихся.
- Обеспечение необходимого по возрасту, достаточного по физиологическим потребностям и рационально организованного двигательного режима.
- Применение разных форм режима повышенной двигательной активности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями и физиологическими потребностями за счет включения в режим учебного процесса блоков и комплексов динамических нагрузок (динамические паузы и физкультминутки в структуре урока; «динамические позы» на уроке за счет деловых игровых ситуаций; свободные позы и перемещения в пространстве классной комнаты при работе в малой группе обучающихся; занятия в спортивных секциях школы, спортивные соревнования).

Отношение личности к образованию зависит от характера самого процесса, от стиля общения между педагогами и учениками, от способов организации, преподнесения учебного материала, форм и методов учебно-познавательной деятельности, от системы оценивания результатов учения, от создания ситуации успеха у детей и подростков. Все это помогает формированию у обучающихся мотивов учебной деятельности, познавательной активности, самостоятельности, т.е. превращению ученика из объекта в субъект учения. В целом, соблюдение этих принципов служит развитию свободной и психически здоровой личности обучающегося и служит формированию сознательного и позитивного отношения человека к ведению здорового и безопасного образа жизни.



**Третий блок - оздоровительная и профилактическая деятельность в образовательном учреждении предусматривает:**

1. Создание динамического образовательного пространства в соответствии с предметной направленностью и профилактической целесообразностью, которое включает в себя:

- расстановку столов, замену рядности на иные конфигурации, либо возможен беспарточный вариант проведения урока (с учетом угла зрения!);
- организацию нетрадиционных моторно-активных рабочих мест;
- организацию в классном помещении зон для проведения физических упражнений, релаксации, активного отдыха (например коврики, покрытие, ящички с галькой и т.п.);
- оснащение учебных кабинетов аудио- и видеотехникой, необходимой для сопровождения оздоровительных техник;
- обязательную посадку обучающихся в соответствии с их адаптационными возможностями (зрение, слух, осанка).

2. Проведение мероприятий по профилактике и коррекции нарушений осанки и другой патологии опорно-двигательного аппарата:

- снижение статической и динамической (не надо сокращать) нагрузки;
- применение различных физкультурно-оздоровительных методик;
- применение методов релаксирующего массажа.

3. Проведение мероприятий по профилактике и коррекции нарушений зрения:

- обязательное проведение гимнастики для глаз (профилактики нарушений зрения, не только для глаз) во время учебных занятий;
- контроль режима зрительной нагрузки (чтение, письмо, рисование, компьютер и т.д.), освещенности в школе, дома и в досуговой деятельности
- модификация иллюстративно-графического материала с учетом особенностей зрения обучающихся
- рекомендации по питанию для сохранения зрения
- профилактика глазного травматизма

4. Проведение мероприятий по профилактике и коррекции психоневрологических нарушений:

- применение индивидуального педагогического подхода в обучении;
- проведение логопедической и психологической коррекции;
- широкий спектр психогигиенических и психопрофилактических мероприятий

5. Проведение общеоздоровительных мероприятий:

- комплекс физкультурно-оздоровительной работы;
- витаминпрофилактика;
- фитотерапия.

6. Создание условий для полноценного и рационального питания обучающихся.

7. Организация эффективной (комплексной, интегрированной деятельности) работы медицинского, психологического и педагогического персонала по сопровождению образовательного процесса охране здоровья обучающихся. Формирование междисциплинарной команды специалистов сопровождения и валеологической команды педагогов в каждом образовательном учреждении

**Критерии эффективности реализации базовой комплексной модели здоровьесберегающей деятельности ОУ**

<b>Основные элементы системы</b>	<b>Задачи</b>	<b>Критерии мониторинга</b>	<b>Ответственные исполнители</b>
Соблюдение требований СанПиНа. Развитие	1. Содержание здания ОУ в соответствии с требованиями	1. Гигиеничность условий обучения, соответствие их требованиям СанПиНа;	Педагоги

<p>гигиенической культуры участников образовательного процесса</p>	<p>СанПиНа. 2. Создание условий для инклюзивного образования детей с ОВЗ. 3. Развитие компетентности руководителей и педагогов в области санитарии и гигиены. 4. Формирование гигиенической компетентности персонала ОУ, детей и родителей.</p>	<p>Показатели: процент учебных помещений, соответствующих нормативным требованиям. 2. Наличие и выполнение предписаний Роспотребнадзора. 3. Сформированность гигиенической культуры участников образовательного процесса. Показатели: уровень гигиенических знаний, сформированность гигиенических умений и навыков.</p>	
<p>Медицинское обслуживание; развитие культуры потребления медицинских услуг</p>	<p>1. Диагностическая: обязательная организация диспансерного наблюдения в полном объеме 2. Лечебно-профилактическая: организация выполнения рекомендаций специалистов. 3. Просветительская: формирование культуры потребления медицинских услуг.</p>	<p>1. Наличие у педагогов рекомендаций ПМПк. 2. Наличие условий для полноценной жизнедеятельности участников образовательного процесса в соответствии с рекомендациями специалистов. Показатели: качество выполнения рекомендаций специалистов. 2. Медицинская активность всех участников образовательного процесса. Показатели: сформированность культуры потребления медицинских услуг.</p>	<p>Психолого-медико-педагогический консилиум</p>
<p>Организация качественного питания</p>	<p>1. Содержание пищеблока в соответствии с требованиями СанПиНа. 2. Организация питания в соответствии с принципами правильного, качественного питания. 3. Формирование культуры питания у обучающихся и их родителей (законных представителей).</p>	<p>1. Гигиеничность условий питания, соответствие их требованиям СанПиНа. 2. Наличие и выполнение предписаний Роспотребнадзора. 3. Показатели качества пищи: разнообразие, вкусовые качества, свежесть, внешняя привлекательность пищи. 4. Сформированность культуры питания обучающихся и их родителей (законных представителей). Показатели: наличие результатов социологических исследований обучающихся и их родителей (законных представителей) и аналитических материалов по формированию культуры питания.</p>	<p>Медицинский работник Педагоги</p>
<p>Оптимизация двигательной активности всех участников образовательного процесса</p>	<p>1. Диагностическая: выявление уровня двигательной активности субъектов образовательного процесса.</p>	<p>1. Наличие аналитических материалов по физической подготовленности и физическому развитию субъектов образовательного процесса. Показатели: качественные и</p>	<p>Педагоги по физической культуре Медицинский работник Педагоги</p>

	<p>2. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>3. Организация спортивно-массовых мероприятий.</p>	<p>количественные показатели двигательной активности.</p> <p>2. Наличие условий в ОУ для удовлетворения потребностей в индивидуальной двигательной активности всех участников образовательного процесса, в т.ч. медицинское сопровождение.</p> <p>Показатели: количество и оснащенность физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов, доступных для участников образовательного процесса.</p> <p>3. Охват физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельностью всех участников образовательного процесса.</p>	
<p>Психологическое сопровождение образовательного процесса</p>	<p>1.Диагностическая: выявление особенностей психического развития на основе индивидуальной диагностики.</p> <p>2.Коррекционная работа с группами риска (учащиеся, педагоги, родители).</p> <p>3.Просветительская: формирование психологической грамотности и психологической культуры.</p>	<p>1. Наличие аналитических материалов по показателям психологического статуса и личностного развития.</p> <p>2. Наличие системы психологического сопровождения образовательного процесса.</p> <p>Показатели: наличие и использование рекомендаций ПМПк в методическом обеспечении педагогов.</p> <p>3. Сформированность психологической культуры (семья, педагоги, работники ОУ).</p> <p>Показатели: наличие аналитических материалов, характеризующих уровень психологической культуры</p>	<p>Социально-психологическая служба</p>
<p>Здоровьесберегающая, инклюзивная и коррекционная организация образовательного процесса в соответствии с функциональными возможностями и индивидуальными особенностями обучающихся</p>	<p>1. Анализ используемых педагогических подходов, средств, методов и методик на предмет их соответствия функциональным возможностям и индивидуальным особенностям учащихся и влияния на здоровье всех участников образовательного процесса.</p> <p>2. Оптимизация учебной и внеучебной нагрузки учащихся.</p> <p>3. Встраивание</p>	<p>1. Наличие аналитических данных по картам экспертной оценки психолого-педагогического и здоровьесберегающего потенциала урока.</p> <p>2. Соответствие учебной нагрузки требованиям СанПиНа и индивидуальным возможностям ребенка.</p> <p>Показатели: анализ расписания, учебных планов, динамика успеваемости, наличие программы адаптации.</p> <p>3. Сформированность компетентности педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья учащихся.</p> <p>Показатели: аналитические материалы по динамике</p>	<p>Педагоги-психологи</p>

	<p>алгоритма здоровьесбережения в организацию и содержание урока.</p>	<p>сформированности профессиональной компетентности. 4. Система интеграции здоровьесберегающего и предметного содержания в уроках и наличие аналитических материалов к ним. Показатели: учебные планы и методическое обеспечение; наличие аналитических материалов к открытым урокам со здоровьесберегающей направленностью.</p>	
<p>Формирование культуры здоровья в системе воспитательных мероприятий</p>	<p>1.Насыщение традиционного комплекса воспитательных мероприятий здоровьесберегающим содержанием. 2. Формирование культуры здоровья через проживание ребенком ситуаций выбора безопасного и здоровьесберегающего поведения в системе мероприятий воспитательного характера. 2. Формирование здоровьеразвивающей среды в ОУ.</p>	<p>1.Наличие аналитических материалов по насыщению традиционного комплекса воспитательных мероприятий здоровьесберегающим содержанием. 2. Сформированность навыков здоровьесберегающего поведения и осознание ценности здоровья и здорового образа жизни. Показатели: Данные о положительной динамике мотивационно-ценностной сферы всех участников образовательного процесса. 3.Сформированность здоровьесберегающей среды в ОУ. Показатели: Наличие аналитических материалов по результативности здоровьесберегающего потенциала воспитательной работы.</p>	<p>Медицинский работник Педагоги Педагоги-психологи, Педагоги-организаторы Педагоги по физической культуре</p>
<p>Работа с семьей по осознанию ценности продуктивной совместной детско-родительской деятельности и присвоению навыка здорового образа жизни</p>	<p>1. Диагностическая: выявление уровня культуры здоровья в семьях обучающихся. 2. Просветительская: формирование психолого-медико-педагогической осведомленности родителей. 3.Организационно-деятельностная: привлечение родителей к совместной детско-родительской деятельности и присвоению навыка</p>	<p>1. Наличие результатов социологических исследований семей, в т.ч. по вопросам культуры здоровья в динамике. 2. Сформированность сознательного отношения к родительству; осознания ценности продуктивной совместной детско-родительской деятельности. Показатели активности родительской общественности в жизнедеятельности ОУ; наличие аналитических данных по изменению репродуктивного поведения подростков.</p>	<p>Классные руководители Социально-психологическая служба Медицинский работник</p>

	здорового образа жизни.		
Организация деятельности педагогического коллектива по присвоению культуры здоровья в ходе профессиональной деятельности, в целях повышения уровня здоровья педагогов.	<p>1. Диагностические: медико-диагностическая: выявление уровня болезненности педагогов;</p> <p>психодиагностическая: выявление уровня профессионального здоровья педагогов.</p> <p>2. Коррекционная: повышение педагогической компетентности, мероприятия по устранению индивидуальных проблем педагогов.</p> <p>3. Организационно - деятельностная: научная организация труда педагогов, создание условий для реализации индивидуальных профессиональных потребностей.</p> <p>4. Социальная поддержка и укрепление социального статуса педагога.</p>	<p>1. Наличие системы мониторинга профессионального и соматического здоровья педагогов.</p> <p>Показатели: медицинская активность педагогов; культура потребления медицинских услуг; динамика профессиональной компетентности в вопросах здоровьесбережения.</p> <p>3. Сформированность оптимальных условий для профессиональной деятельности педагогов.</p> <p>Показатели: научная организация труда и отдыха педагогов; наличие системы рекреационных мероприятий для педагогов.</p>	<p>Профсоюзный комитет</p> <p>Социально-психологическая служба</p> <p>Медицинский работник</p>

### **Планируемые результаты реализации программы.**

#### *личностные УУД:*

- оценивать важность бережного отношения к здоровью человека и к природе;
- понимать важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества;
- выработать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие ненасильственному и равноправному преодолению конфликта;

#### *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности, составлять план действий по решению проблемы (задачи);
- использовать информацию в проектной деятельности по формированию ЗОЖ под руководством учителя-консультанта.

#### *Коммуникативные УУД:*

- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с применением средств ИКТ;
- при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее. Учиться подтверждать аргументы фактами;
- учиться критично относиться к собственному мнению;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);

- предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений.

Реализация программы способствует:

- повышению эффективности работы педагогов и медицинских работников по сохранению и укреплению здоровья учащихся;
- пополнению фонда технического оборудования и создание дополнительных кабинетов по обслуживанию учащихся с целью сохранения и укрепления их здоровья;
- удовлетворению спроса населения (подростков, молодежи, родителей) в использовании спортивной базы школы для занятий спортом;
- использованию новых, эффективных технологий, основанных на уважении личности, ее интересов, заботе о ее здоровье;
- расширению перечня дополнительных услуг, предоставляемых детям, не посещающим дополнительные образовательные учреждения, для решения проблемы адаптации учащихся I ступени;
- обеспечению охраны жизни и безопасных условий учебы и труда; сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование их здорового образа жизни;
- созданию условий для полноценного питания обучающихся;
- повышению профессионального мастерства и качества труда педагогических кадров;
- созданию новых культурно – спортивных комплексов;
- формированию зрелой личности выпускника с позитивными моральными ценностями, с высоким потенциалом здоровья.

### **Модель формирования культуры здоровья выпускника школы**

I. Основы культуры здоровья (здоровьесберегающие компетентности)	<ul style="list-style-type: none"><li>– устойчивая потребность в ЗОЖ</li><li>– умение применять средства оздоровления</li><li>– поддержка собственного физического уровня</li><li>– овладение различными видами двигательной активности</li><li>– сформированность культуры питания</li></ul>
II. Коммуникативные компетентности	<ul style="list-style-type: none"><li>– умение выстраивать позитивное межличностное общение</li><li>– умение решать конфликты ненасильственным путем</li><li>– адекватное поведение в стрессовых ситуациях</li><li>– сформированность нравственных норм</li></ul>
III. Интеллектуальные компетентности	<ul style="list-style-type: none"><li>– оптимальное использование медиатехнологий без ущерба для здоровья</li><li>– владение приемами научной организации учебной (интеллектуальной) деятельности</li><li>– знания о навыках профилактики и сохранения здоровья</li><li>– знание о приоритете здоровья в системе жизненных ценностей</li></ul>