

**Комитет по образованию и делам молодёжи Администрации Алтайского района
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Айская средняя общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

 / Л. В. Островидова /

Протокол № от « 30 » августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

 / С. В. Ольгезер /

Приказ № от « 31 » августа 2017 г.



**Комплексная программа по формированию
культуры здорового образа жизни
«Здоровье – это здорово!»**

Срок реализации программы: 2017-2018 учебный год

Составила: Мымрина Марина Александровна, учитель математики

с. Ая
2017

Проблемы сохранения здоровья учеников, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить ученикам возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья учащихся, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья учащихся. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы.

Нормативные документы:

- ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012-2017 гг.»;
- Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 11.03.2012 № 178 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»;
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 17.12.2013 № 08-2053 «Методические рекомендации по разработке программы курса по формированию культуры здорового питания обучающихся»;
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 12.04.2012 № 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанниках»

Цель программы: формирование у учащихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

- ✓ четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния класса;
- ✓ формирование системы выявления уровня здоровья учащихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- ✓ гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- ✓ планомерная организация полноценного сбалансированного питания учеников;

- ✓ привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;

Функции классного руководителя:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в классе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение диагностик уровня знаний учениками правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

Участники программы:

- учащиеся
- классный руководитель
- родители
- социальные партнеры

Срок реализации программы: 2017 – 2018 учебный год.

Планируемые результаты программы:

- повышение функциональных возможностей организма учеников, развитие физического потенциала школьников;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями); культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их);

Базовыми компонентами являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

Реализация программы:

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Проведение динамических пауз во время учебного дня.
3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием.
8. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
9. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
11. Создание комфортной атмосферы в классе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
12. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

Применение разнообразных форм работы:

1. Учет состояния детей:

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья;
- учет посещаемости уроков, занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

2.Физическая и психологическая разгрузка учеников:

- организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья;
- физкультминутка для учащихся;
-

3.Урочная и внеурочная работа:

- посещение уроков учителей физической культуры, ОБЖ;
- посещение открытых классных и общешкольных мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности;
- посещение спортивных кружков и секций: баскетбол, волейбол, легкая атлетика, шашки и шахматы.

**План основных мероприятий по реализации
программы по здоровьесбережению на 2017-2018 год (среднее звено).
6 класс
«Здоровье – это здорово!»
(план работы)**

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Кл. час «День солидарности в борьбе с терроризмом»	Кл. час «Наркотики и курение. Их влияние на организм человека»	Беседа «Мои жизненные ценности» Род. Собрание «Профилактика вредных привычек»	ПДД. Дорожные «ловушки»
2	Классный руководитель, по возможности психолог	Беседа «Правильное питание – залог здоровья»	Тренинг «Привычки и воля»	Кл. час «Важней всего погода в классе»	Психологическое занятие «Зеркала самооценки»
3	Классный руководитель и родители и социальные сотрудники.	Кл. час «Хорошие и плохие привычки» Танцевальный марафон «Мы – здоровое поколение»	Родительское собрание «Семейное воспитание и здоровье наших детей»	Беседа инспектора КДН «Уголовная ответственность несовершеннолетних»	Родительское собрание «Причины снижения успеваемости»
4	Классный руководитель	Родительское собрание «Физическое развитие школьников»	Беседа «Чума XX века – СПИД»	Беседа «Остановись у преступной черты»	Беседа «Чистота – залог здоровья»
5	Классный руководитель и учитель физической культуры	Спортивный праздник «Здравствуй, школа» Осенний кросс.	Эстафета «Быстрее! Выше! Сильнее!»	День здоровья. Катание на коньках.	Спортивные соревнования по легкой атлетике