

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ МЫТИЩИ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»

г. Мытищи, Школьный переулок д.3 тел/факс:

8(495)582-91-01 school\_7@edu-mytyski.ru

«Утверждено»  
Приказом № 1  
от «11» января 2016 г.  
Директор МБОУ СОШ № 7  
  
/Т.В.Карелина/



# ПРОГРАММА

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

Программа  
«Формирование здорового  
образа жизни  
учащихся МБОУ СОШ №7  
на 2016–2017 годы»  
разработана администрацией  
МБОУ СОШ №7.

2016–2017 г.г.

**Организации, принимающие непосредственное участие в реализации Программы «Формирование здорового образа жизни»:**

- Администрация МБОУ СОШ №7;
- Управляющий совет школы;
- Ученический совет школы;
- Педагогический совет школы;
- Совет профилактики;
- Родительский комитет;
- Методические объединения школы.

**Программа предназначена** для администрации, педагогических работников школы, воспитателей групп продленного дня, вожатых, специалистов и руководителей кружков, классных руководителей, родительской общественности, Управляющего и Ученического Советов школы и классов, заинтересованных социальных институтов.

## **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 предупреждению и снижению уровня наркомании, алкоголизма, асоциального и других форм отклоняющегося поведения. Однако вопросам обучения здоровьесберегающему поведению уделяется недостаточно 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:**

- I. Актуальность программы.
- II. Концептуальные основы.
- III. Цель и задачи.
- IV. Кадровое обеспечение.
- V. Содержание программы.
- VI. Ожидаемые результаты.
- VII. Мероприятия реализации программы.

## I. Актуальность программы

Одним из приоритетных направлений работы пед. коллектива МБОУ СОШ №7 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, пед. коллектив нашей школы считает, что только практические действия могут принести положительный результат. Здоровый образ жизни должен стать основой в профилактике болезней современности.

## II. 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;
- Планы реализации мероприятий по профилактике асоциального поведения среди детей и молодежи;

### III. 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 здоровьесформирующей 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 внеучебных 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.

#### IV. 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;
- Заместитель директора 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;
- Учителя ОБЖ и физкультуры проводят 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)

## **V. 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 учителей физкультуры, ОБЖ.
- Открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.
- Спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, шашки и шахматы, настольный теннис, легкая атлетика.

## VI. Ожидаемые результаты реализации программы

- 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;
- повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе;
- увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях;
- повышение уровня знаний школьников по вопросам здорового образа жизни;
- повышение информированности обучающихся по вопросам здоровьесбережения.

### ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Мероприятия	Сроки	Класс	Ответственные
Оформление книжных выставок в школьных библиотеках на тему здорового образа жизни	постоянно в течение года	1-9	Столярова Т.Е.
Рассмотрение вопросов формирования здорового образа жизни на родительских собраниях	в течение года	1-9	Карелина Т.В.
Участие в областной акции «Единый День здоровья»	По плану Министерства образования	1-9	Абакумова Е.С. Лим И.А. Махмедова Е.А. Гулян Инна Грицан В.С. Дыева Е.Н. Федотова Н.А. Фуренко Ю.В. Котова О.В. Щукина М.Ю. Тормозов А.Н. Ткаченко И.В. Ломакина Н.Л.
Проведение «Недели здоровья» в школе	с 7 по 14 апреля		
Проведение конкурсов рисунков и плакатов «Я выбираю здоровье»	по плану Управления образования		
Проведение мероприятий по формированию здорового образа жизни (бесед, лекций, круглых столов и др. с приглашением врачей, наркологов, психологов и других специалистов)	в течение года		
Проведение беседы «Что должен знать каждый первоклассник».	сентябрь	1	Дыева Е.Н.
Просмотр и обсуждение мультфильма «МОЙДОДЫР»	сентябрь	ГПД	Иновенкова Л.М.
Проведение Спартакиады школьников, спортивных соревнований	постоянно в течение года	2-9	Амбарцумян К.М.. Мелкобродов А.П. Гулян Инна