

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3  
с крымскотатарским языком обучения» городского округа Судак

ПРИНЯТО  
на педагогическом  
совете  
Протокол № 6  
от «14» 11 2016г



**ПРОГРАММА**

формирования культуры здорового и безопасного образа жизни  
в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3  
крымскотатарским языком обучения» городского округа Судак

**Название программы «Здоров будешь - все добудешь»**

**Возраст детей-участников программы – 6,6 -18 лет.**  
Составитель заместитель директора по воспитательной работе  
Абдувелиева С.Р.

### ***Пояснительная записка***

*Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся* - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни» Образ жизни, состояние экологии, организация питания, наличие вредных привычек, наследственность – все это слагаемые здоровья человека.

Понятие образ жизни включает следующие составляющие: рациональное питание, физическую активность, личную гигиену, отношение к вредным привычкам, здоровый психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

### **Цель программы:**

Формирование мотивационных установок и ценностных ориентаций на культуру здорового и безопасного образа жизни в рамках проведения профилактической работы среди учащихся и их родителей

### **Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся:**

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах 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;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

#### **Здоровье ребенка можно считать нормой, если он:**

- Умеет преодолевать усталость (физический аспект здоровья).
- Проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость (интеллектуальный аспект здоровья).
- Честен, самокритичен (нравственное здоровье).
- Коммуникабелен (социальное здоровье).

Уравновешен (эмоциональный аспект здоровья)

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3 крымскотатарским языком обучения» городского округа Судак

учитывает сущность, содержание, организацию, а также условия и факторы процесса воспитания и обучения, координирует совместную работу школы, семьи и других социальных служб по формированию и сохранению здоровья ребенка.

**Базовая модель организации работы образовательного учреждения** по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

*Первый этап* — анализ состояния и планирование работы по данному направлению, в том числе по:

- организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек;

- организации просветительской работы образовательного учреждения с учащимися и родителями (законными представителями);
- выделению приоритетов в работе образовательного учреждения с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся.

*Второй этап* — организация работы образовательного учреждения по данному направлению.

1. Просветительно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактике вредных привычек;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
- привлечение педагогов, медицинских работников, психологов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

## **Направления реализации программы**

### **1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.**

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В школе работает столовая, позволяющая организовывать горячие завтраки и обеды в урочное время.

Столовая работает с 8.45 до 16.00 ч., горячую пищу готовят в школе. Бесплатно питаются все учащиеся начальной школы, а также дети относящиеся к льготной категории (из малообеспеченной, многодетной семьи, дети-сироты, или дети лишенные родительского попечения.)

В школе имеется гимнастический зал, спортивная площадка, оборудованные необходимым игровым и спортивным инвентарём.

В школе работает медицинский кабинет, оснащённый стандартным комплектом оборудования, позволяющим проводить профилактические и лечебные процедуры.

На каждого ребёнка заведена медицинская карта.

В школе проводятся регулярные профилактические осмотры с участием врачей специалистов.

Проводится профилактический осмотр учащихся 9,10,11 классов врачом-гинекологом ежегодно.

В школе проводятся мероприятия по профилактике острых, инфекционных заболеваний.

В школе есть психолог, который осуществляет работу по следующим направлениям:

- обсуждение и анализ результатов диагностики учащихся, разработка программ помощи учащимся «группы риска» или классу в целом;
- индивидуальное консультирование педагогов по проблеме обучения и воспитания обучающихся;
- коррекционно-развивающие занятия с обучающимися;
- организация тренингов, семинаров с целью повышения психологической компетентности педагогов;
- проведение мониторинга

Взаимодействие с родителями психолог осуществляет через организационно-лекционную работу, через групповое и индивидуальное консультирование. Работа с родителями строится в следующих направлениях: психологическое просвещение и социально-психологическое консультирование по проблемам обучения и личностного развития детей. На классных собраниях в 1-х классах проводятся беседы «Помощь родителям в период адаптации ребёнка в школе», в 4-х классах - «Готовность ребенка к переходу в среднее звено», в 5-х – «Особенности адаптации в среднем звене школы», в 7-х - «Особенности подросткового возраста», в 9-11 – х классах – «Психологическая готовность к экзаменам помощь в профориентации». По запросу педагогов или родителей психологом проводятся совместные встречи.

## **2. 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.

Организация образовательного процесса строится с учетом гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках ).

В учебном процессе педагоги применяют методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся.

В школе строго соблюдаются все требования к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств. В школе 2 оснащенных компьютерных класса, использование компьютерной техники и ТСО на уроках не превышает 15-20 минут.

### **3. Организация физкультурно-оздоровительной работы**

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья на уроках физкультуры: учет рекомендаций врачей, применение дифференцированного подхода;
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера ;
- проведение физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы кружка физкультурно-спортивной направленности «Ватанпервер» социально-педагогической направленности « Юный спасатель», хореографический кружок «Эбабиль» регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, олимпиад, походов).

### **4. Реализация программ внеурочной деятельности**

В школе созданы и реализуются программы внеурочной деятельности , направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни:

Направленность программ	Наименование программ	Руководители
Спортивно-оздоровительное	Сагълам бала-зийрек бала. (Здоровый ребенок-успешный ребенок)	Мусаева Э.Ю. Балбекова Л.Н
Общекультурное	Къырымтатар оюнлары ( Крымскотат. танцы)	Садлаева З.
Социальное	Дорожная азбука	Все учителя начальных классов
	Познаю себя –открываю мир	Арсланбекова С.Э.

## 5. Просветительская работа с родителями (законными представителями).

Складывающаяся система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;

### Оценка эффективности реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур (анкетирование, тестирование)

### Комплексный план мероприятий, направленных на реализацию программы формирования здорового и безопасного образа жизни

<i>Направление деятельности</i>	<i>Содержание деятельности, мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
<i>Здоровьесберегающая инфраструктура ОУ – должна быть направлена на создание условий для эффективной организации образовательного процесса</i>	Выявление категорий детей, нуждающихся в бесплатном питании. Витаминизация блюд. Организация работы буфета. Наличие различных видов спортивного оборудования в спорт. зале и на спорт. площадке. Наличие в штате педагога-психолога, учителей физкультуры, мед. работника.		
<i>Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся – должна быть направлена на повышение эффективности учебного процесса</i>	Проведение тематических педсоветов по вопросам нормирования домашней работы обучающихся. Замеры объёма времени, расходуемого учащимися на выполнение тех или иных заданий. Проведение психологических тренингов для учителей по вопросам индивидуального		

	<p>подхода к обучающимся.  Разработка разноуровневых заданий для самостоятельной работы учащихся.  Создание ситуаций выбора учащимися заданий, форм их представления и т.п.</p>		
<p><u>Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы</u> – должна быть направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, сохранение и укрепление здоровья детей и формирование культуры здоровья</p>	<p>«Весёлые старты».  Оздоровительные минутки на уроках.  Ритмические паузы на переменах.  «Дни здоровья».  Проведение классных часов  Тренинги безопасного поведения</p>		
<p><u>Реализация дополнительных образовательных программ</u> – должна быть направлена на формирование ценности здоровья и ЗОЖ у детей</p>	<p>Реализация школьной воспитательной программы «Здоров будешь – все добудешь»;  Деятельность кружков физкультурно- спортивной направленности ;  Программ внеурочной деятельности.</p>		
<p><u>Просветительская работа с родителями</u> – должна быть направлена на объединение усилий для формирования ЗОЖ у обучающихся</p>	<p>Лекции, семинары, консультации для родителей по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья («Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?»), «Как доставить радость маме?», «Агрессивные дети. Причины детской агрессии», «Утомляемость ребёнка и как с ней бороться», «Вредные</p>		



	<p>привычки – профилактика в раннем возрасте» и т.п.). Совместные праздники для детей и родителей по профилактике вредных привычек («Папа, мама, я – спортивная семья», «Всемирный день здоровья»).</p>		
--	---	--	--