

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа № 32 с углубленным изучением  
предметов эстетического цикла»

«Согласовано»  
педагогическим советом  
директор МБОУ СОШ № 32  
(протокол № от 30.08.2022 г).



«Утверждено»  
приказом № 44 МБОУ СОШ № 32  
от « 30 » 08 / 2022  
Директор / Ю.В Стаценко

**Программа  
по физическому воспитанию и  
формированию культуры здоровья**

Уссурийск  
2022-2026гг

## Пояснительная записка

Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. Одним из показателей эффективности образовательного процесса в современной школе является уровень сформированности компонентов здоровья. Основопологающим в развитии здорового ребёнка является духовно-нравственный компонент здоровья, определяющий умение строить отношения с близкими и друзьями, реализацию потребности в самопознании и самосовершенствовании.

Самое ценное, что есть у человека, - это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое бороться всеми силами становится не только актуально, но экономически необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботился о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, - это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера: к освоению будущей профессии, к учебе в учреждении профессионального образования, к занятиям любимым делом. Особенностью подбора средств на занятиях физическими упражнениями является насыщенность конкретным материалом, который позволяет влиять на те системы организма, которые в большей мере ослаблены у учащегося. Навыки, приобретенные на занятиях, дают возможность занимающимся самостоятельно подбирать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни объединяет и согласовывает работу педагогического коллектива по формированию здорового образа жизни учащихся, их родителей и учителей, что выходит за рамки только физического воспитания. Она охватывает многие вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены и туризма, закаливания, Борьбы с вредными привычками, досуга. Значительную роль в реализации программы играет семья ребенка, его родители, находящиеся в тесном контакте со школой.

Сегодня роль семьи в укреплении здоровья детей должна неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки, лыжные походы станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни. В каждом доме, где растет ребенок, должен быть спортивный инвентарь: санки, лыжи, скакалка, мяч, перекладина, гантели и т.п. Родителям и учителям необходимо знать исходное физическое состояние детей, которое определяют с помощью тестов и нормативов комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательного учреждения.

В укреплении здоровья детей и подростков первостепенное значение имеет преодоление гиподинамии (недостаточности двигательной активности) и на этой основе – формирование необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появления плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья. Как и по другим общеобразовательным предметам, учащиеся должны получать домашние задания по физической культуре, выполнение которых – неотъемлемая черта здорового образа жизни. А родители, хорошо зная исходное состояние здоровья ребенка, путем контроля выполнения

домашнего задания могут способствовать его оздоровлению, физическому развитию, освоению двигательных навыков.

Родители должны уделять достаточное внимание закаливанию детей. Целенаправленное использование воздуха, воды и лучистой энергии солнца позволяет закалить организм, повысить его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

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.

**Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования являются:**

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Минздрава России от 05.11.2013 г. №822н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях»; Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"; "Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г." (Указ Президента РФ N 1351 от 09.10.2007); Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1640 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие здравоохранения" (2018 - 2025гг.); Федеральный закон Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака"

Закон Приморского края от 10.04.2009г №399-КЗ «О физической культуре и спорте в Приморском крае с изменениями и дополнениями»; Постановление от 27 декабря 2019 г. N 920-па об утверждении государственной программы Приморского края «Развитие физической культуры и спорта Приморского края на 2020-2027 годы»

**Программа состоит из 7 разделов:**

Пояснительная записка (определены основания для создания программы),

Нормативно-правовой и документальной основой Программы по физическому воспитанию и формированию культуры здоровья являются

1. Факторы, оказывающие существенное влияние на состояние здоровья детей.
2. Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.
3. Базовая модель организации работы образовательного учреждения по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни
4. Направления реализации программы.
5. Организация медико-психолого-педагогического сопровождения.
6. Оценка эффективности реализации программы.
7. Примерный комплексный план мероприятий, направленных на реализацию программы по физическому воспитанию и формированию культуры здоровья

**Раздел 1.** Программа по физическому воспитанию и формированию культуры здоровья сформирована с учётом **факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:**

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

**Раздел 2. Задачи** по физическому воспитанию и формированию культуры здоровья 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.

### **Раздел 3. Базовая модель организации работы образовательного учреждения по физическому воспитанию и формированию культуры здоровья**

Первый этап — анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения 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, которые должны носить модульный характер, реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс;
- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики 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.;
- приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- привлечение педагогов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Системная работа по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни может быть представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков: по созданию здоровьесберегающей инфраструктуры, рациональной организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся, эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, реализации образовательной программы и просветительской работы с родителями (законными представителями) — и должна способствовать формированию у обучающихся ценности здоровья, сохранению и укреплению у них здоровья.

### **Раздел 4. Направления реализации программы**

**1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения включает:**

- соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
- организацию качественного горячего питания учащихся;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие помещений для медицинского персонала;
- наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (учителя физической культуры).

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию 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.

Работа педагогического коллектива **по организации питания** системная строится на основе локальных актов: Устава школы, Правил внутреннего трудового распорядка, должностной инструкции менеджера школьного питания, решений педагогического совета.

Необходимый пакет локальных нормативных документов:

1. Приказы на организацию питания:

- об организации питания в школьной столовой;
- о назначении ответственного за организацию питания в школе;
- о создании бракеражной комиссии;
- о создании комиссии по расходованию средств всеобща.

2. Приказы о бесплатном питании;

- об обеспечении учащихся бесплатным питанием;
- о снятии с бесплатного питания;
- о выделении бесплатных продовольственных пайков за выходные дни детям из малообеспеченных семей и семей, попавших в «трудную жизненную ситуацию».

Правильно организованное питание в школе обеспечивает сохранение здоровья школьников, стабилизирует уровень психологической комфортности у детей подростков, даёт положительную динамику социальной активности, формирует, здоровые интересы и привычки, правильное пищевое поведение.

В ежедневном рационе питания должно учитываться оптимальное соотношение пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в витаминах и микроэлементах, белков, жиров и углеводов. Энергетическая ценность рационов питания на одного обучающегося соответствует утвержденным нормам:

7-10 лет – 1178 – 1410 Ккал,

11-17 лет – 1356,5 – 1627,8 Ккал.

Потребность в белках, жирах и углеводах на одного обучающегося соответствует утвержденным нормам:

Возраст	Норма	Фактически
7-10 лет	Белки – 38,5 – 46,2 Жиры – 39,5 – 47,4 Углеводы – 167,5 – 201 Калорийность - 1178 – 1410	Белки - 52 Жиры - 46 Углеводы – 184,43 Калорийность – 1553,46
11 и старше	Белки – 45 - 54 Жиры – 46 – 55,2 Углеводы – 191,5 – 229,8 Калорийность - 1356,5 – 1627,8	Белки - 52 Жиры - 46 Углеводы – 184,43 Калорийность – 1553,46

Сбалансированность белков, жиров и углеводов составляет:

Норма	Белки – 1, жиры – 1, углеводы – 4
Фактически	Белки – 1, жиры – 1, углеводы – 3,7

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

Расписание работы столовой: с 08.00-17.00

Организовано горячее питание для обучающихся 1-11 классов.

Организовано бесплатное горячие питание для категорий обучающихся:

- дети, которые находятся в трудной жизненной ситуации;
- дети из малоимущих, многодетных семей;

В школе работает оснащенный **спортивный зал**, имеется спортивная площадка, оборудованные необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём.

В школе имеется **медицинский кабинет**. Уровень организации медицинского обслуживания способствует созданию благоприятных условий для формирования, развития и сохранения здоровья школьников.

Медицинская помощь обучающимся образовательных учреждений оказывается в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 05.11.2013 №822н «О порядке оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях». Для оценки физического развития определяются: соматотип (длина тела и масса тела) и гармоничность развития. Определяется так же силовой индекс: отношение показателя силы кисти к возрасту школьника. Пребывание в школе обучающихся занимает существенную долю времени, которое увеличивается к старшим классам. Становится очевидным необходимость укрепление здоровья школьников в рамках образовательного учреждения при активном участии педагогических и медицинских работников, родителей и самих детей.

Профессиональные интересы педагогов и врачей сближает поиск путей создания благоприятных условий для формирования, развития и сохранения здоровья школьников.

## **Раздел 5. Организация медико-психолого-педагогического сопровождения через:**

- мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса;
- мониторинг морально-психологического климата в коллективах;

- мониторинг употребления ПАВ среди обучающихся в рамках региональной программы «Добровольное тестирование обучающихся 7-11 классов на употребление ПАВ»
- мониторинг родительской грамотности по здоровью;
- коррекционную работу (занятия, тренинги, консультации);
- противоэпидемиологическую и профилактическую работу медицинских работников;
- обучение гигиеническим навыкам;
- диспансерное наблюдение по разным группам школьников, профилактические прививки работникам и школьникам;
- ежегодные медосмотры работников;
- оказание социальной поддержки детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации через Совет профилактики

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает **квалифицированный состав специалистов:**

- Директор школы;
- Заместитель директора по воспитательной работе;
- Заместитель директора по учебной работе;
- Классные руководители и педагоги школы;
- Преподаватель-организатор ОБЖ;
- Учитель физкультуры;
- Педагоги дополнительного образования.

## **1. Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся.**

Рациональная организация учебной и вне-учебной деятельности обучающихся, направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и вне-учебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
- индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального и основного образования;

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работе 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 вне-учебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).



В учебном процессе педагоги применяют **методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся.** (Используемые в школе учебно-методические комплексы должны будут содержать материал для регулярного проведения учеником самооценки результатов собственных достижений на разных этапах обучения: в результате работы на конкретном уроке, в результате изучения темы или раздела, в результате обучения в том или ином классе). Система заданий направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий. Достижению личностных результатов способствует тесная связь изучаемого материала с повседневной жизнью ребенка, с реальными проблемами окружающего мира, материал о правах ребенка, о государственных и семейных праздниках и знаменательных датах. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребенка в природном и социальном окружении. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью предметов школьной программы 1-11 классов.

Система учебников формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни (с этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы). Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

**В курсе «Окружающий мир»** — это разделы: «Здоровье и безопасность», «Мы и наше здоровье», «Наша безопасность», «Как устроен мир», «Путешествия» (и учебный проект «Путешествуем без опасности»), «Чему учит экономика» и др. и темы: «Что вокруг нас может быть опасным?», «Зачем мы спим ночью?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?», «Почему в автомобиле и поезде нужно соблюдать правила безопасности?», «Почему на корабле и в самолете нужно соблюдать правила безопасности?».

При выполнении упражнений на **уроках обществознания** учащиеся обсуждают вопросы внешнего облика ученика, соблюдения правил перехода улицы, активного отдыха летом и зимой. Формированию бережного отношения к материальным и духовным ценностям России и мира способствуют разделы, темы учебников, художественные тексты, упражнения, задачи, иллюстративный и фотоматериал с вопросами для последующего обсуждения.

**В курсе «Технология»** при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним. В учебнике 1 класса в разделе «Человек и информация» показаны важные для безопасного передвижения по улицам и дорогам знаки дорожного движения, а также таблица с важнейшими номерами телефонов, которые могут потребоваться ребенку в критической ситуации.

**В курсе «Английский язык»** в учебниках содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе, участию в спортивных соревнованиях (Расспросите друг друга о том, какие виды спорта или игры удаются вам лучше других). Учащиеся приобретают первоначальные представления о роли физической культуры, знакомятся с понятием «Олимпийские игры», с символами и талисманами летних и зимних Олимпийских игр. Кого бы вы хотели видеть в роли талисмана

Олимпийских игр. Олимпийские игры бывают летними и зимними. Какие из представленных ниже видов спорта летние, а какие зимние?

**В курсе «Физическая культура»** весь материал способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все разделы книги, но особенно, те, в которых сообщаются сведения по освоению и соблюдению режима дня, личной гигиены, закаливания, приема пищи и питательных веществ, воды и питьевого режима, необходимости оказания первой помощи при травмах.

В школе строго соблюдаются все **требования к использованию технических средств обучения**, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности **индивидуальные особенности развития учащихся**: темпа развития и темп деятельности. Должны быть учтены психологические и возрастные особенности, различные учебные возможности детей. В этой связи и для достижения указанных личностных результатов в учебниках всех предметных линий представлены разнообразные упражнения, задачи и задания, обучающие игры, ребусы, загадки, которые сопровождаются красочными иллюстрациями, способствующими повышению мотивации обучающихся, учитывающими переход детей от игровой деятельности (ведущего вида деятельности в дошкольном возрасте) к учебной.

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

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная 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, включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организацию часа активных движений (динамической паузы) между 2-м и 3-м уроками;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения, учителей физической культуры, организатора внеклассной работы, классного руководителя, а также всех педагогов.

## **3. Реализация дополнительных образовательных программ**

Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;

Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации занятий:

- интеграцию в базовые образовательные дисциплины;

- проведение часов здоровья;
- факультативные занятия;
- занятия в кружках;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
- организацию дней здоровья;
- секции (спортивные игры), Дни здоровья, туристический слет, спартакиада, разноуровневые соревнования, проведение декадника по военно-патриотическому воспитанию, тематические классные часы и родительские собрания по пропаганде ЗОЖ, встречи со специалистами;
- организация летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания.

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

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

- лекции, семинары, консультации по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т.д
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п.

#### 5. Оценка эффективности реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п. Развиваемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы. На уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья. Во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

#### 6. Примерный комплексный план мероприятий, направленных на реализацию программы формирования здорового и безопасного образа жизни

Направление деятельности	Содержание деятельности, мероприятия	Сроки	Ответственные
<u>Здоровьесберегающая инфраструктура ОУ</u> – должна быть направлена на создание условий для эффективной организации образовательного процесса	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выявление категорий детей, нуждающихся в бесплатном питании.</li> <li>- Витаминизация блюд.</li> <li>- Наличие различных видов спортивного оборудования в спорт.зале и на спорт. площадке.</li> <li>- Наличие в штате учителя физической культуры.</li> </ul>	Август Сентябрь	Администрация школы

<p><u>Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся</u> – должна быть направлена на повышение эффективности учебного процесса</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение тематических совещаний по вопросам нормирования домашней работы обучающихся.</li> <li>- Работа в классах строится на основе систем которых формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни.</li> <li>- Наличие в школе оснащенных компьютерных классов ,установление режима работы в этих классах, режима использования ТСО и компьютерной техники на уроке.</li> <li>- Проведение психологических тренингов для учителей по вопросам индивидуального подхода к обучающимся.</li> <li>- Разработка разноуровневых заданий для самостоятельной работы учащихся.</li> <li>- Создание ситуаций выбора учащимися заданий, форм их представления и т.п.</li> </ul>	<p>В течение года</p>	<p>Администрация школы МО школы МО Классных руководителей</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Весёлые старты».</li> <li>- Спартакиады.</li> <li>- Физкультминутки на уроках.</li> <li>- Ритмические паузы на переменах.</li> <li>- Праздник ««Дни здоровья»».</li> <li>- Кросс Нации</li> <li>- Спортивный праздник спорт альтернатива пагубным привычкам</li> </ul>	<p>В течение года</p>	<p>Зам.директора по ВР, педагог-организатор, учителя физкультуры</p>
<p><u>Реализация дополнительных образовательных программ</u> – должна быть направлена на</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Реализация общешкольного проекта «Школа-территория здоровья»</li> <li>- Работа спортивных секций: «Спортивные игры»</li> </ul>	<p>В течение года</p>	<p>Зам.директора по ВР, педагоги дополнительного образования</p>

<p>формирование ценности здоровья и ЗОЖ у детей</p>			<p>учителя физической культуры</p>
<p><u>Просветительская работа с родителями</u> – должна быть направлена на объединение усилий для формирования ЗОЖ у обучающихся</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Лекции, семинары, консультации для родителей по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья («Дружба. Способы разрешения конфликтных ситуаций», «Как сохранить зрение», «Правила движения давно пора всем знать», «В мире природы», «Давайте учиться жить», и т.п.).</li> <li>- Совместные праздники для детей и родителей по профилактике вредных привычек («Спортивная спартакиада», «В здоровом теле – здоровый дух», и т.п.).</li> </ul>	<p>В течение года</p>	<p>Зам.директора по ВР, Классные руководители</p>

## Литература

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2004.-100с. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10
2. Базарный В.Ф.Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. М., АРКТИ, 2015.
3. Базарный В.Ф. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. Сергиев Посад, 2015.
4. Баскаев, Р. Мониторинг в образовании: определение показателей/ Р. Баскаев // Учитель – 2006 –№ 6– с.20-22.
5. Безруких М.М., Здоровьесберегающие технологии в образовании. М., 2018
6. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации /Под редакцией Е.Н. Степанова. М., 2001.
7. Загвязинский, В.И., Поташник, М.М. Как учителю подготовить и провести эксперимент. Методическое пособие / В.И. Загвязинский, М.М. Поташник. М., 2015.
8. Каргин А.Н., Фокин Ю.Н. Медицинское обеспечение безопасности в образовательных учреждениях. М.: Айрис – пресс, 2006.
9. Ирхин, В. Н. Эксперимент в школе здоровья (из опыта работы школ здоровья Белгородской области): методическое пособие. Федеральное агентство по образованию, Упр. образования и науки Белгородской обл., ГОУ ВПО "Белгородский государственный университет". Белгород, 2006.
10. Майоров, А. Н. Мониторинг в образовании.- 3-е изд., испр. и доп. М., 2005.
11. Моисеев А.М., Моисеева О.М. Основы стратегического управления школой. М., 2008.
12. Мухина В.С. Возрастная психология. М., 1998.
13. Поташник, М.М. Эксперимент в школе: организация и управление. М., 1991.
14. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью. Под науч. ред. заслуж. деят. науки РФ, д.б.н., проф. Л.М. Шипицыной, д.м.н., проф. Л.С. Шпилени. М., 2003.
15. Сайков, Б.П. Организация информационного пространства образовательного учреждения: практическое руководство / Б.П. Сайков. М., 2005.
16. Смирнов Н.К.Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М., 2006.
17. Теория и практика обеспечения психологического здоровья детей в образовании (на примере проекта «Здоровьесберегающие и психотерапевтические технологии как средство развития предпосылок к саморегуляции психических состояний у детей 4-9 лет» «Психологическое здоровье учащихся в условиях модернизации образования»)/А.В.Шувалов.- М.:АПКИПРО, 36с.
18. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе. Сборник материалов факультета повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования МГПУ Под.ред. Шамовой Т.И. М., 2008 г.