

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета школы
Протокол №92
от «31» августа 2022 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ г. Мурманска СОШ №23
С.Н. Типсина
Приказ № 137/01-06
от «31» августа 2022 г.



ПРОГРАММА

«Здоровым быть модно» на 2022-2023 гг

Муниципального бюджетного образовательного учреждения г. Мурманска
«Средняя общеобразовательная школа №23»

1. Общие положения.

Программа «Здоровым быть модно» МБОУ г. Мурманска СОШ №23 на учебный 2022-2023 год (далее Программа) является продолжением программы «Здоровым быть модно» на учебный 2021-2022 год, сохраняет непрерывность процесса по дальнейшему формированию, сохранению и укреплению здоровья школьников.

В соответствии со стратегическими целями государства Программа представляет собой объединенный замыслом и целью комплекс нормативно-правовых, организационных, научно-методических мероприятий, определяет содержание и основные пути развития системы здоровьесбережения и направлена на дальнейшее формирование потребностей здорового образа жизни школьников в рамках модели воспитательной работы, которая наряду с физическим здоровьем призвана формировать у учащихся систему ценностей, ориентированных на социально-нравственное здоровье.

Поданным министерства здравоохранения РФ, в нашей стране за последнее десятилетие заболеваемость детей всех возрастных групп значительно выросла.

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

Проблемы воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровье – это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного творения в единстве его телесных, психических и духовно-нравственных характеристик. Причем эти резервы, эта жизнеспособность не даны изначально в готовом виде. Они словно ростки, формируются, развиваются и укрепляются в процессе развития и воспитания.

По выражению академика Амосова, «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

На воспитание как важный элемент образования, обеспечивающего социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, пришедших в первый класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза. Увеличивается численность детей с так называемыми школьнoзависимыми заболеваниями. Число

близоруких детей увеличивается с первого класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нервно психическими расстройствами – с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки – с 1,9 до 16,8%.

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Ее достижение в современной школе неразрывно связано с применением здоровьесберегающей педагогики, основными приоритетами которой являются:

- Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.
- Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.
- Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Для решения задачи формирования здорового образа жизни школьников, администрацией МБОУ г. Мурманска СОШ № 23 было предложено создать комплексную спортивно-оздоровительную программу «Здоровым быть модно», в которой отражены цели, задачи, мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них здорового образа жизни, а также средства и механизмы, обеспечивающие их практическую реализацию.

II. Концепция программы

По определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье — это состояние полного *физического, психического и социального благополучия*, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

Здоровье физическое — это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

Здоровье психическое — это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

Здоровье социальное — это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в социальных условиях микро- и макросреды.

В работе с детьми следует учитывать все три составляющих понятия «здоровье» с учётом их возрастных особенностей.

Исходя из определения здоровья, можно сделать вывод, что личностный уровень здоровья строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни и определяется индивидуальным стилем жизни, т.е. здоровым образом жизни.

Являясь целостным социально-психологическим явлением, здоровье школьника представляет интегративным критерием качества современного образования. Подготовить учащегося к самостоятельной жизни - это значит сформировать у него адекватные механизмы физиологической, психологической, социальной адаптации к окружающей действительности, готовность к самостоятельному позитивному образу жизни. Деятельность по созданию условий для сохранения здоровья учащихся в обязательном порядке должна учитывать те факторы, которые влияют на здоровье ребенка: и экологические, и социальные, и санитарно-гигиенические. Однако школа не в силах заменить медицинские учреждения и вылечить заболевание. Школа лишь может создать условия для профилактики новых заболеваний и сохранению здоровья, может содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни, может научить учащихся защищать свою жизнь и сохранять здоровье. Необходимо сформировать у детей устойчивые мировоззренческие представления об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни как необходимом условии реализации личностных устремлений. Поэтому процесс формирования здоровья невозможен без целостной системы воспитания. Настоящая программа предполагает дальнейшие действия по созданию условий для сохранения здоровья учащихся, формированию у них потребности в здоровом образе жизни и ее реализации 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);
- ✓ культуру экологическую (способность устанавливать гармоничное сосуществование с окружающей природной средой) Базовыми компонентами на всех ступенях 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 знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку

III. Цель и задачи программы.

Цель программы: Создание организационно-педагогических условий для пропаганды и формирования здорового образа жизни школьников. Представление всех возможностей образовательного учреждения для формирования психически здорового, социально-адаптивного, физически развитого школьника.

Задачи:

1. Обеспечение условий для создания безопасной среды в ОУ для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формирования потребности здорового образа жизни.
2. Внедрение в учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Воспитание у школьников чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи, формирование здоровых взаимоотношений с окружающим миром и обществом, осуществляемое в рамках учебной и внеурочной деятельности школьников.
4. Организация системы профилактической работы по предупреждению детского травматизма, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы, проведение мониторинга уровня здоровья школьников.
5. Расширение взаимодействия школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.
6. Развитие материальной базы и создание условий для занятий физической культурой и спортом.

Основные направления работы по реализации программы:

1. Мероприятия по созданию условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития.
2. Профилактическая работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы.
3. Профилактика по предупреждению детского школьного и дорожно-транспортного травматизма.
4. Профилактическая работа по формированию мотивационных установок и ценностных ориентаций, направленных на предупреждение возникновения алкогольной, никотиновой, наркотической и игровой зависимости.

IV. Содержание программы.

Санитарно-гигиеническое направление предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно – гигиенического состояния гимназии;
- планомерная организация питания учащихся.

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися и их родителями/ законными представителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;
- пропаганду физической культуры и здорового образа жизни через уроки истории, биологии, химии, ОБЖ, физической культуры).

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности (*соблюдение гигиенических условий в классе (кабинете): чистота, температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса, а также внедрение отдельных технологий, нацеленных на решение конкретных задач здоровьесбережения: контроль за правильной позой учащегося во время занятий, предупреждение переутомления, нарушений зрения, оптимизацию физической нагрузки, образовательное самоопределение, обучение учащихся здоровью и др.*);
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- организация психолого-педагогической и коррекционной помощи обучающимся.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся;
- широкое привлечение обучающихся, родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Диагностическое направление предполагает:

- изучение позитивного опыта работы других образовательных учреждений;
- мониторинг общего состояния здоровья, наличие хронических заболеваний;
- мониторинг внешкольной занятости дополнительными занятиями;
- мониторинга отношения обучающихся к вредным привычкам.

V. Реализация программы.

Функциональное обеспечение создания реализации программы:

1. Функции медицинской службы школы в аспекте реализации программы:

- Проведение диспансеризации учащихся школы;
- Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- Выявление учащихся специальной медицинской группы.

2. Функции администрации в аспекте реализации программы:

- Общее руководство разработкой и реализацией программы;
- Обеспечение реализации программы: организация, координация, контроль;
- Общее руководство и контроль над организацией горячего питания учащихся школы;
- Общее руководство по обеспечению правильного режима работы и отдыха обучающихся школы;
- Организация преподавания вопросов, которые формируют основы здорового образа жизни на уроках ОБЖ, биологии, химии, физкультуры и ее контроль.
- Обеспечение работы спортивных секций, спортзала во внеурочное время, во время каникул;
- Разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению здоровья учащихся и ее контроль;
- Организация работы классных руководителей по программе «Здоровье» и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;

3. Функции классного руководителя в аспекте реализации программы:

- Санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- Обеспечение организованного питания школьников;
- Профилактика и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- Организация и проведение в детском коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма;
- Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- Организация и проведение профилактической и просветительской работы с родителями, осуществление взаимодействия с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медучреждений, социальных служб;
- Организация и проведение внеклассных мероприятий в рамках программы;
- Организация и проведение исследования уровня физического и психического здоровья учащихся.

4. Функции учителя-предметника:

- Соблюдение техники безопасности на уроках и переменах;
- Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

5. Функции учителей физкультуры, руководителей спортивных кружков и секций :

- Организация работы сети ДО для обучающихся;
- Организация и проведение спортивных праздников, совместных досуговых мероприятий с родителями, участие в конкурсах и соревнованиях.

VI. Участники программы:

- педагогический коллектив школы
- родительское сообщество
- медицинский работник ОУ
- социум

VII. Методы контроля над реализацией программы:

- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью обучающихся в свете формирования здорового образа жизни;

- мониторинг состояния здоровья обучающихся и морально-психологического климата в школе;
- посещение и взаимопосещение уроков, внеклассных мероприятий;
- создание методической копилки опыта работы.

VIII. Новизна и эффективность. Ожидаемые результаты

Комплексность и новизну данной программы необходимо рассматривать в трех важнейших плоскостях:

1. Объектом исследования является все школьное сообщество: учащиеся, педагогический состав, методические, административные звенья, медицинский и вспомогательный персонал школы, родители учащихся.
2. Работа охватывает и учебный процесс, и свободное время учеников, используется широкий круг медицинских, психологических и образовательных методов, методик, технологий с привлечением специалистов разного профиля.
3. Важнейшим результатом работы должно явиться достижение ценностного и смыслового единства в идеологии здоровья, которое охватывает все уровни школьной иерархии – администрацию, педагогический коллектив, медицинскую службу, родителей, учащихся.

Ожидаемые результаты станут реальностью, если все члены школьного коллектива будут одинаково относиться к проблеме «человек–образ жизни–образование–здоровье». Когда в данной социальной группе произойдет осознание важности собственных усилий для сохранения здоровья, продвижение в этом направлении можно будет признать успешным.

На общем фоне формирования единства взглядов, отношений и действий выстраивается целый ряд более конкретных результатов, которые подлежат измерению и являются одновременно критериями оценки успешности работы:

1. *Изменение у учащихся школы отношения к своему здоровью; выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести ЗОЖ.*
2. *Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.*
3. *Повышение социально-психологической комфортности в школьном и педагогическом коллективе.*
4. *Увеличение числа школьников, занимающихся в системе дополнительного образования спортивной направленности.*
5. *Повышение информированности обучающихся по вопросам здоровьесбережения.*

В качестве важнейших критериев результативности работы мы рассматриваем

- повышение уровня гигиенических знаний;
- формирование мотивации, практических навыков и умений;
- формирование сознательного гигиенического поведения; улучшение показателей здоровья.

Конечным **результатом** является выпускник школы, который уходит во взрослую жизнь человеком, понимающим персональную ответственность за своё здоровье, уверенным в своих силах и способным решать различные житейские проблемы, имеющим критическое отношение к поведенческим рискам.

С целью выявления уровня психологического и физического здоровья предполагается проведение мониторинга по следующим показателям:

Психологическое здоровье:

- Учебная мотивация
- Школьная тревожность
- Работоспособность

Физическое здоровье:

- Периодичность заболеваний, динамика школьного травматизма
- Наличие хронических заболеваний
- Отнесение к СМГ и ЛФК группам

IX. Применение разнообразных форм работы:

1. Учет состояния детей:

- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

2. Физическая и психологическая разгрузка обучающихся:

- организация зарядки перед уроками;
- дни Здоровья, семейные спортивные праздники;
- физкультминутки для обучающихся;

3. Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные кружки и секции на базе СОШ № 23 и взаимодействие с ДЮСШ ,10, 16, ЦДЮТ;
- игры, эстафеты, тренинги, конкурсы, дискуссии экологической и спортивной направленностей;
- участие в городских тематических мероприятиях;

ЭТАПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ

«Здоровым быть модно»

Этап	Наименование мероприятий	Исполнитель
I. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья школьников в школе.		
1.1	Осуществление контроля за соблюдением норм САНПиНа.	Директор МБОУ СОШ № 23, зам.директора по ВР, начальник АХЧ, медработник.
1.2.	Повышение уровня знаний педагогического коллектива школы через семинары, лекции и др. формы работы по вопросам культуры сбережения здоровья.	Методический совет школы, МО классных руководителей.
1.3.	Разработка и издание методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий на учебных и внеучебных занятиях.	Зам.директора по ВР, методический совет школы, медработник.
II. Организация и проведение диагностических мероприятий.		
2.1.	Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся.	Зам.директора по ВР, классные руководители, педагог-психолог, медработник.
2.2.	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся на основе комплексной оценки (заполнение листка здоровья).	Медработник, классные руководители
2.3	Организация и проведение медицинских осмотров обучающихся, в том числе по допуску обучающихся к участию в мероприятиях физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.	Медработник.
2.4	Проведение тематического анкетирования среди обучающихся и их родителей/законных представителей	Зам.директора по ВР, классные руководители

III. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий для обучающихся.		
3.1.	Обеспечение качественного и рационального питания школьников и педагогов.	Директор МБОУ СОШ № 23, зав.производством школьной столовой, медработник.
3.2.	Психологическая работа, направленная на повышение степени устойчивости при стрессовых ситуациях.	Классные руководители, педагог-психолог, медработник.
3.3.	Работа по закаливанию обучающихся младших классов.	Учителя ФК и начальных классов, медработник.
IV. Формирование системы знаний о здоровьесбережении		
4.1.	Различные формы урочной и внеурочной деятельности. Проведение классных часов, бесед, дискуссий по темам: <input type="checkbox"/> «Мода и здоровье» <input type="checkbox"/> «Экология и здоровье» <input type="checkbox"/> «Преимущества жизни без сигарет, алкоголя, наркотиков» <input type="checkbox"/> «Простые правила для сложной жизни» <input type="checkbox"/> «Азбука безопасности» <input type="checkbox"/> «Правильное питание и различные диеты», <input type="checkbox"/> «Любовь и здоровье» <input type="checkbox"/> «Милосердие, доброта и здоровье» <input type="checkbox"/> «Компьютерные игры и здоровье» <input type="checkbox"/> «Музыка и здоровье» <input type="checkbox"/> «Что такое душевное здоровье?» <input type="checkbox"/> «Мой нравственный выбор» <input type="checkbox"/> «Наступит ли мода на здоровье?»	Учителя ФК, классные руководители, соц.педагог, педагог-организатор ОБЖ, лекторские группы из числа обучающихся 8-9 классов, привлеченные специалисты вспомогательных структур и ведомств
4.2.	Организация и проведение спортивных праздников для школьников с участием педагогов и родителей обучающихся.	Зам.директора по ВР, педагоги ДО, учителя ФК.
V. Организация физкультурно-оздоровительной работы.		
5.1	Организация и проведение Всероссийских уроков «Готов к труду и обороне». Подготовка обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Учителя физкультуры, классные руководители.
5.2	Организация и проведение мероприятий по профилактике ДДТТ.	Педагог-организатор ОБЖ.
5.3	Проведение спортивных соревнований, состязаний, турниров, конкурсов и праздников.	Учителя физкультуры.
5.4	Участие в мероприятиях экологической направленности различных уровней	Учителя биологии, географии
5.5	Активизация работы по обеспечению безопасности учащихся во время занятий физической культурой, спортивных мероприятий (правила техники безопасности при выполнении различных упражнений, смены видов спортивной деятельности, замена устаревшего оборудования и т.д.).	Администрация СОШ, учителя физкультуры, классные руководители.
5.6	Реализация программ дополнительного образования	Зам.директора по ВР,

	школьников (кружковая работа) физкультурно-спортивной направленности.	педагоги ДО
<i>VI. Работа с родителями обучающихся.</i>		
6.1.	Различные формы работы с родителями обучающихся (заседания попечительского совета школы, родительские собрания, лектории, участие в спортивных соревнованиях и т.д).	Зам.директора по ВР родительский актив ОУ, классные руководители.
<i>VII. Внешние связи в рамках реализации программы «Здоровым, быть модно!».</i>		
7.1.	Установление связей с общественными и другими заинтересованными организациями (ДЮСШ № 10, 16, ЦДЮТ.)	Администрация.
7.2.	Популяризация форм здоровьесберегающей деятельности.	Зам.директора по ВР
7.3.	Размещение информации о реализации программы на официальном сайте ОУ	Руководитель МО классных руководителей