

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от «30» августа 2021г

«30» 08 2021г.



Фомина Е. В.

от 30.08.2021г.

Программа по формированию здорового образа жизни «Здоровая школа» 2021-2025

Автор – составитель:
Социальный педагог:
Чернова Маргарита Геннадьевна

п. Черемисиново
2021 г.

Пояснительная записка

Проблемы здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Поэтому и обсуждать эти проблемы стали достаточно часто. Свою долю ответственности за сохранение здоровья граждан несёт и система образования. Период взросления человека, приходящийся на время его пребывания в школе, оказался одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния его здоровья, при том, что именно эти годы проходят под постоянным контролем со стороны педагогов. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, может ли педагог равнодушно относиться к неблагоприятному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья своих воспитанников? Одним из ответов на этот вопрос стала программа «Формирование здорового образа жизни», согласно которой здоровьесберегающие технологии становятся составной частью учебно-воспитательного процесса в школе.

Программа формирования здорового образа жизни (далее – Программа) является комплексной программой формирования у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

В современном мире множество факторов, влияющих на здоровье человека: неблагоприятная экологическая обстановка, низкая санитарно-гигиеническая культура населения, удорожание жизни. Справиться с этим могут лишь знания, ставшие нормой жизни, осознанной повседневностью действий: избавление от вредных привычек, физические упражнения, закаливание организма, умение рационально организовывать свою жизнь и деятельность в соответствии со знаниями своего организма и гармоничным взаимодействием с природой.

Школа создаёт условия для обучения и воспитания, комплекс мер и системных мероприятий, которые должны обеспечить не только здоровьесберегающую образовательную среду, но и сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, элементарной экологической культуры, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Данная Программа ориентирована на всех участников образовательного процесса. Она построена по принципу системы взаимосвязанных форм организации физического, психологического, нравственного, экологического воспитания, профилактики и пропаганды здорового образа жизни.

Реализация Программы позволяет объединить все блоки для обеспечения гуманистического характера образования, определяя приоритетной ценностью здоровье обучающихся.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка»;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 года №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Устав ГКОУ УР «Коррекционная школа №7 г.Можги».

Цель: сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

Принципы здоровьесберегающей педагогики

- **Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей, обучающихся** предусматривает поддержку всех обучающихся с использованием разного по трудности и объему предметного содержания, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым учеником. Это открывает широкие возможности для вариативности образования, реализации индивидуальных образовательных программ, адекватных развитию ребенка.
- **Учет возрастных особенностей обучающихся.**

- **Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса.** Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.
- **Обеспечение мотивации образовательной деятельности.** Ребенок — субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.
- **Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций.** Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия по материализованной программе к речевому и умственному выполнению действий, переход от поэтапных действий к автоматизированным.
- **Рациональная организация двигательной активности.** Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы
- **Обеспечение адекватного восстановления сил.** Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения переутомления детей.

Исполнители, участники образовательного процесса:

- администрация общеобразовательной организации;
- педагогический коллектив;
- медицинские работники;
- обучающиеся;
- родители.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
2. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
3. Получение теоретических знаний о последствиях табакокурения, алкоголя, употребления наркотиков и ПАВ;
4. Сформированность у большинства обучающихся негативного отношения к употреблению табака, алкоголя, наркотиков и ПАВ;
5. Более высокая занятость обучающихся спортом;
6. Сокращение количества детей «группы риска».

**План мероприятий по реализации программы
формирования здорового образа жизни**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответствен ные
Родительские собрания			
1	Профилактика - лучшая тактика (профилактика COVID-19, ОРВи и Гриппа) Охрана здоровья школьников. Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка. Безопасное детство.	по плану	медсестра
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры			
1	Выполнение норм СанПиН в процессе организации образовательного процесса	в течение учебного года	Коллектив школы
2	Организация системы бесплатного школьного питания	в течение учебного года	Администрация
3	Организация питьевого режима	в течение учебного года	Дежурный учитель
4	Соблюдение воздушного, светового и теплового режима в школе	в течение учебного года	Педагоги, зам. директора по АХР
5	Разработка плана мероприятий по предупреждению травматизма и несчастных случаев среди обучающихся	август	Зам. директора по ВР
6	Обеспечение готовности школы к учебному году	июнь-август	Зам. директора по АХР
7	Подготовка актов по приёмке школы	август	Зам. директора по АХР
8	Соблюдение санитарно-гигиенических норм на уроках и режима проветривания кабинетов на переменах	сентябрь-май	Зам. директора по УВР
9	Введение дополнительных каникулярных дней для обучающихся 1 класса	август	Зам. директора по УВР
10	«Плавающее» расписание в целях максимального разобщения классов (групп)	в течение учебного года	Зам. директора по УВР
11	«Плавающий» график питания в целях максимального разобщения классов (групп)	в течение учебного года	Ответственный за питание
12	Установка дозаторов с антисептическим средством для обработки рук	в течение учебного года	Зам. директора по АХР
Профилактическая работа			
1.	Проведение профилактического осмотра обучающихся на кожные заболевания и педикулёз	по плану	медсестра

2.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок обучающимся	в течение года	медсестра
3.	Анализ результатов медицинского осмотра воспитанников, доведение результатов медицинского осмотра до родителей и педагогов	по окончании медосмотра	медсестра
4.	Посещение уроков физической культуры	в течение года	Зам. директора по УВР
5.	Профилактика нарушений зрения (контроль ношения очков, правильное рассаживание обучающихся за ученическими столами, упражнения для глаз)	в течение года	Учителя-предметники
6.	Профилактика ОРВИ и гриппа средствами витаминизации	в течение года	Фельдшер
7.	Организация утреннего фильтра с термометрией	в течение года	Педагоги
8.	Проведение мероприятий для отдельных классов (групп)		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
1.	Утренняя зарядка (перед первым уроком)	ежедневно	Учителя
2.	Обязательные физкультминутки на уроках и самоподготовке	ежедневно	Учителя, воспитатели
3.	Динамические паузы на свежем воздухе, подвижные перемены	ежедневно	Учителя воспитатели
4.	День здоровья	1 раз в четверть	Учителя физкультур
5.	Соревнования по различным видам спорта (по плану учителя физкультуры)	в течение учебного года	Учителя физкультур
6.	Организация работы спортивных кружков в соответствии с СанПиН	сентябрь-май	Учителя физкультур
7.	Проведение походов выходного дня	сентябрь-май	Классные руководители
8.	Прогулки, экскурсии.	сентябрь-май	Классные руководители, воспитатели
9.	Уроки физической культуры	сентябрь-май	Учителя физкультур
Просветительская работа с педагогами школы и специалистами			
1.	Консультации для учителей по сохранению собственного здоровья.	в течение учебного года	Фельдшер
2.	Информирование педагогического коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости обучающихся.	в течение учебного года	Фельдшер

3.	Повышение квалификации педагогов на курсах по оказанию первой помощи	по необходимости	Зам. директора по УВР
4.	Инструктажи по обеспечению безопасности ОУ	в течение учебного года	Ответственный за ОТ
5.	Оформление тематических выставок книг, периодических изданий по вопросам здоровьесбережения.	декабрь, март	Педагог - библиотекарь
6.	Оформление уголков здоровья, информационных стендов по профилактике заболеваний	в течение учебного года	Фельдшер
Работа с родителями			
1.	Классные родительские собрания (рекомендуемая тематика) 1. «Режим дня – основа жизни человека» 2. «COVID-19, как обезопасить своих детей» 3. Психологические особенности внутрисемейных отношений. Воспитание неприязни к алкоголю, табакокурению, наркотикам 4. Профилактика и предупреждение «школьных болезней» 5. «В здоровом теле – здоровый дух»: о правилах закаливания, питания, режиме дня школьника и т. п. 6. "Здоровье ребенка в руках взрослых", 7. "Здоровая семья: нравственные аспекты", 8. "Режим труда и учебы", 9. "Физическое воспитание детей в семье", 10. "Пагубное влияние курения табака на здоровье человека", 11. "Вредные привычки у детей", 12. "Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу", 13. "Вопросы, которые нас волнуют", 14. "Эти трудные подростки", 15. "Взрослые проблемы наших детей", 16. "Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования", 17. "Социальный вред алкоголизма", 18. "Психология курения", 19. "Нецензурная брань - это тоже болезнь".	по плану	Классные руководители
2.	Консультации родителей (законных представителей) по вопросам здоровьесбережения	по плану	Классные руководители
Мониторинг сформированности культуры здорового образа жизни и здоровья обучающихся.			
1.	Мониторинг здоровья обучающихся по результатам профилактических осмотров.	по плану	Фельдшер
2.	Учёт случаев травматизма обучающихся.	по факту	Зам. директора по АХР
3.	Учёт количества пропусков занятий по болезни.	в конце четверти, (года)	Фельдшер

4.	Анкетирование обучающихся, воспитанников, сотрудников учреждения, родителей, законных представителей на предмет удовлетворенности условиями обучения и системностью работы по здоровьесбережению.	май	Педагог-психолог
5.	Анализ заболеваемости за год. Анализ в сравнении с предыдущими годами.	май	Фельдшер