*УТВЕРЖДАЮ. Приказ №107*

*от 19.08.2019 г..*

*Директор школы:*

 *Ж.А.Котова*

*Комплексно-целевая программа*

*МБОУ Отрадовской СОШ*

*«Мы за здоровый образ жизни»*

Срок реализации программы

2019 – 2023 год.

Основания для разработки программы и период ее реализации.

**Программа разработана в соответствии с:**

**-** законом РФ «Об образовании»;

**-** НОИ Наша новая школа;

- Конвенцией о правах ребенка;

- Федеральным законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (1998г.);

- Новыми санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для школ;

- «Оценкой физического развития и состояния здоровья детей и подростков». М: ТЦ Сфера, 2005;

- Методическими рекомендациями, утвержденными Госкомсанэпиднадзором РФ 17.03.96. №01-19/31-17).

**Этапы реализации программы**

1 этап (2019-2020.г.) организационный: разработка текста программы и экспертиза разного уровня, утверждение окончательного варианта программы. Ознакомление с ним педагогического коллектива школы, учащихся, общественности. Проведение уточняющей комплексной диагностики, необходимой для решения задач и определения условий реализации программы развития школы. Формирование и планирование деятельности творческих групп по реализации отдельных проектов программы.

2 этап (2020-2022 г.г.): практический: реализация ведущих целевых программ и проектов программы развития школы. Осуществление промежуточного контроля.

3 этап (2023 г.): подведение итогов и научное системное осмысление реализации программы на совещаниях и семинарах. . Постановка новых стратегических задач развития образовательной системы школы, подготовка текста новой программы здоровьесбережения школы.

Программа «Мы за здоровый образ жизни» предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию (срок действия программы неограничен)

Пояснительная записка.

Согласно ст. № 12,13,20,32 Закона РФ «Об образовании», где четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем - одна из главных задач школы.

Самое ценное у человека-это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое бороться всеми силами становится не только актуально, но и экономически необходимо. Наши дети сегодня - это наше общество завтра. Будет ли это общество здоровым, будет ли оно способно к воспроизводству, - об этом необходимо думать уже сегодня. Здоровье подрастающего человека - это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но воспитывать в будущем здоровых детей.

Министерство образования Российской Федерации инициировало, как один из вариантов, разработку в образовательных учреждениях специальных образовательных программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

Формированию здорового образа жизни школьников может способствовать реализация школьной программы «Наше здоровье – в наших руках», так как укрепление здорового образа жизни россиян возможно только на пути воспитания.

**Концепция программы.**

В настоящей концепции понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние физического, душевного и социального благополучия человека. Являясь целостным социально-психологическим явлением, здоровье школьника представляет интегративный критерий 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 жизнепроживанию. 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.

Школа 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 свое 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.

**Цель и задачи Программы.**

**Цель** Создание оптимальных условий для самоопределения и социализации учащихся, для становления здоровой, творческой, свободной, социально и профессионально компетентной личности.

**Для достижения указанной цели решаются следующие *задачи***:

**В работе с учащимися:**

1. Формировать личность школьника, способную самостоятельно развивать себя духовно и физически в течение всей жизни:

* обучать жизненно важным умениям и навыкам;
* развивать двигательные качества;
* обеспечивать получение знаний в области физической культуры и спорта;
* формировать умения контролировать и корректировать изменения своего физического состояния.

2. Придать занятиям физическими упражнениями оздоровительно- профилактическую направленность.

**В работе с педагогическим коллективом:**

1. Повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребенка;

2. Морально и материально стимулировать учителей, которые успешно организуют физкультурно-оздоровительную работу с учащимися и сами ведут здоровый образ жизни.

3. Организовать в течение учебного года профессиональные занятия по темам «Здоровый образ жизни», «Физическая культура учителя как часть его общепедагогической культуры»..

4. Подготовить и провести физкультурно-оздоровительные мероприятия для педагогов и учеников школе.

5. Систематически проводить консультации для учителей по вопросам здорового образа жизни и физического воспитания детей. Включить такие консультации в совещания методических объединений.

**В работе с родителями:**

Достичь тесного сотрудничества педагогического коллектива, учеников и родителей в организации здорового образа жизни детей путем:

* проведения совместных занятий детей и родителей, участия в играх на воздухе, походах, спортивных соревнованиях;
* организация выступлений учителей на родительских собраниях с тематическими сообщениями: «Если хочешь быть здоров…», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» и т.д.;
* установления тесного контакта в работе между сотрудниками ФАП, учителями и родителями;
* приглашения родителей на уроки физической культуры, оздоровительные мероприятия и соревнования;
* ознакомления родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся посредством консультаций, информационных писем и буклетов, выступлений на родительских собраниях;
* активного использования возможностей школьных информационных ресурсов: сайта, стендов.

**Основные направления работы по реализации программы.**

**1.Организация здоровьесберегающего образовательного процесса**

* обновление и пополнение нормативно-правовой базы школы;
* обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности;
* нормализация учебной нагрузки, создание комфортных условий на уроках, выявление трудностей, их анализ и поиск путей преодоления;
* организация рациональной системы питания учащихся;
* обеспечение оптимального режима двигательной активности учащихся;
* разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся;
* создание банка данных по заболеваемости обучающихся;
* анализ самочувствия школьников;
* формирование и организация коррекционных групп с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и зрительного анализатора;
* анализ эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий.

**2.** **Учебно-воспитательная работа**

* использование на уроках и во внеурочной деятельности здоровьесберегающих технологий;
* разработка валеологической тематики классных часов;
* организация работы спортивных секций;

**3. Создание здорового воспитательного пространства**

* осуществление комплексной психолого-педагогической диагностики развития детей для определения причин возникновения проблем в обучении, общении, поведении;
* диагностика психологического климата в классном коллективе;
* профилактика социально-психологической дезадаптации;
* оказание индивидуальной педагогической, психологической и социальной помощи детям «группы риска» и их родителям;
* социальный патронаж неблагополучных семей;
* организация и проведение мероприятий по профилактике курения, алкоголизма, наркомании.

**4** **Оздоровительно-профилактическая работа.**

* профилактика и коррекция здоровья;
* проведение в школе праздников и вечеров здоровья;
* проведение дней здоровья;
* проведение спортивно-массовых мероприятий;
* профилактические мероприятия в период каникул;
* разработка проектов, способствующих формированию потребности следить за своим здоровьем.

**5.** **Инструктивно-методическая работа с обучающимися, их родителями и учителями**

* изучение опыта работы по применению здоровьесберегающих технологий, проведение семинаров.
* организация родительского всеобуча;
* проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности.

**Функциональное обеспечение создания реализации программы.**

1**. Функции медицинской службы**

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

2**. Функции директора и его заместителей:**

* общее руководство разработкой и реализацией программы;
* обеспечение реализации программы: организация, координация, кон­троль;
* общее руководство и контроль за организацией горячего питания уча­щихся в школе;
* общее руководство по обеспечению правильного режима работы и от­дыха учащихся в школе;
* организация контроля уроков физкультуры;
* обеспечение работы спортзала во внеурочное время, во время каникул и работы спортивных секций;
* разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физиче­ского здоровья учащихся и ее контроль;
* организация реализации программы « Мы за здоровый образ
* жизни» через работу детской организации «Краеведы»;
* организация отдыха детей во время каникул и контроль за качеством работы;
* 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;
* организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
* организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
* организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
* организация и проведение профилактической работы с родителями;
* организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, медработниками;
* организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы...) в рамках программы «Мы за здоровый образ жизни»
* организация и проведение диагностик уровня и качества знаний правил гигиены, ПДД, правовой культуры.

**Планируемые результаты:**

1. Снижение уровня заболеваемости среди учащихся и педагогов школы.
2. Повышение уровня культуры здоровья учащихся, педагогов, родителей.
3. Реализация комплексного мониторинга уровня психического и соматического здоровья учащихся школы с анализом факторов негативного влияния.
4. Обобщение и систематизация материалов психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса.
5. Эффективное внедрение комплекса образовательно-просветительских программ, направленных на приобретение учащимися знаний, умений и навыков по сохранению и укреплению здоровья, духовного и телесного благополучия.
6. Увеличение количества услуг дополнительного образования.
7. Эффективная организация мероприятий, связанных с организацией здорового досуга и отдыха, психологической помощи и поддержки учащимся школы.
8. Вовлечение родителей в профилактическую деятельность образовательного учреждения.

**Материально-техническая база.**

Для реализации программы «Мы за здоровый образ жизни » в школе *имеются санитарно-гигиенические условия и материальная база* для успешного прохождения УВП:

* спортивный зал;
* спортивная площадка;
* столовая.

**Общая структура реализации программы «Мы за здоровый образ жизни»**

**I. Младший школьный возраст.**

1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.

2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза.

3. Организация работы по профилактике детского травматизма на дорогах.

|  |
| --- |
| **1-й класс** |
| **Классные часы** | Культура питания. Уход за телом, одеждой. Режим дня. Роль зарядки, гимнастики, бега или любых физических упражнений в жизни человека. Как необходимо сидеть за столом во время занятий. Культура чтения. Что необхо­димо помнить, оставаясь дома одному.  |
| **Родительское****собрание**  | «Режим дня первоклассника», «Рабочее место перво­классника». |
| **Конкурсы** | Знатоков «Все без исключения должны знать правила до­рожного движения». Рисунков «Осторожно, дети!». |
| **2-й класс** |
| **Классные часы** | Режим дня («Каждому делу - свое время»). Роль прогул­ки, ее сущность. Закаливание. Культура питания (о про­дуктах, содержащих витамины, как вести себя за столом, режим питания). Температура воздуха в квартире, про­ветривание. Как необходимо одеваться осенью (весной) и зимой. Роль физических занятий в жизни ребенка. |
| **Родительское собрание** | «Зарядка и закаливание», «О необходимости соблюдения режима питания». |
| **Конкурсы** | Рисунков «Я за здоровый образ жизни», «Меню второклассника, здоровое и любимое». Знатоков ПДД «Перекресток». |
| **3-4 классы** |
| **Классные часы** | Режим работы. Утренняя гимнастика. Красиво одеваться, значит опрятно. Культура одежды. Как создать уют в детской комнате. Рабочий стол. За рабочим столом. Лекарственные растения. Профилактика простудных заболеваний. Культура питания. Режим питания. Качество приготовленной пищи. |
| **Родительское собрание** | Поговорим «О школьной форме», «Режим питания ребенка. Школьный завтрак»., «Как избежать стрессов и психических расстройств младшего школьника». |
| **Конкурсы** | Рисунков «Зеленая аптека». Знатоков ПДД Красный!Желтый!Зеленый!  |

 **II. Младший подростковый возраст (5-6 классы).**

1. Приобщение к здоровому образу жизни.

2. Организация профилактики детского травматизма на дорогах.

|  |  |
| --- | --- |
| **Классные часы** | Режим дня. Режим работы и отдыха. Умение уважать режим работы и отдых других людей. Культура питания. Режим питания. Школьный завтрак. О продуктах питания. Культура одежды. Как и куда одеваться. Гигиена мальчика и девочки. Культура гигиены. Физиче­ская культура. Спорт в жизни человека. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения. Походка. О вредных привычках. О вреде курения.  |
| **Родительское собрание** | «Физическая культура и спорт». «Об особенностях физи­ческого развития младшего подростка». «Профилактики ранней преступности». |
| **Конкурсы, викторины** | Конкурс плакатов «Я за здоровый образ жизни!». |

**III. Средний подростковый возраст (7-8 классы).**

1 Приобщение к здоровому образу жизни.

2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.

3. Организация мероприятий по профилактике травматизма.

4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.

|  |  |
| --- | --- |
| **Классные часы** | Что такое здоровье? (физическое, духовное, психическое). Способы укрепления здоровья. Гармония тела. Фитотерапия. Культура питания подростка. Система питания. Культура гигиены подростка. Культура одежды, уход за телом. Подросток и никотин. Подросток и алкоголь. Почему люди употребляют алкоголь и курят? Человек и наркотики. Как защититься от наркотика? |
| **Родительское собрание** | «Особенности физического и психического развития подростка 13-14 лет» Встречи с инспектором Алексеевой Е.Е. по вопросу профилактики преступности.  |
| **Конкурсы** | Конкурс плакатов: «Скажем наркотику - нет!» |

**IV. Старший подростковый возраст (9-11-й классы).**

1. Приобщение к здоровому образу жизни.

2. Профилактика наркомании, алкоголизма.

3. Профилактика преступности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Классные часы** | Единство физического, духовного и психического здоровья. Красота физическая. Гармония тела. Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно? Система питания старшеклассника. Культура гигиены девушки. Культура гигиены юноши. Из истории алкоголя и наркотика: причины быстрого распространения. Как устоять от соблазна «попробовать»? Четыре ступени, которые ведут в ад (алкоголь и подросток). Алкоголь - наркотик - преступление. «Без кайфа жизни нет?». |
| **Родительское собрание** | Наркомания - знамение времени. Как уберечь ребенка от дурного влияния, пагубных привычек, наркотика. Особенности полового развития старшего подростка (15-16 лет). Плоды «свободной любви». Подросток- преступник: причины, последствия.  |
| **Конкурсы** | Плакатов «Скажем наркотику - нет!».  |

**Мероприятия по реализации программы «Мы за здоровый образ жизни» в МБОУОтрадовской СОШ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Название мероприятия** | **Срок исполнения** | **Ответственные** |
| **I. Медико-профилактическая работа** |
| 1. | Проведение профилактических медицинских осмотров школьников. | ежегодно | медработник |
| 2. | Определение группы по физкультуре. | постоянно | медработник |
|  |  |  |  |
| 4. | Организация отдыха учащихся в период летних каникул. | ежегодно | зам. директора по ВР |
| **II. Психологическое здоровье** |
| 1 | Оказание помощи в разрешении конфликтных ситуаций, переживаемых детьми. | постоянно | кл.рук. |
| **III. Социальное здоровье** |
| 1. | Патронаж учащихся, которые находятся под опекой, с целью контроля расходования получаемых средств и ведения здорового образа жизни опекаемого. | ежемесячно | инспектор по охране прав детства |
| 4. | Обследование детей из неблагополучных семей с целью выявления негативного влияния и его устранения. | 1 раз в четверть | зам. директора по ВР,  |
| 5. | Организация внеурочной занятости детей из проблемных семей. | постоянно | зам. директора по ВР |
| 6. | Выявление группы риска по социальной дезаптации. | постоянно | зам. директора по ВР,  |
| 7. | Помощь в разрешении конфликтных ситуаций, переживаемых детьми. | постоянно | зам. директора по ВР,  |
| **IV. Экскурсионно-туристическая деятельность** |
| 1 | Организация экскурсий для учащихся школы по историческим и памятным местам Ростовской области | 3 четверть | зам. директора по ВР, кл. руководители |
| 2 | Туристско – экскурсионная работа в классах. | май - июнь | учителя физкультуры,кл. руководители |
| **V. Физкультурно-оздоровительная и военно-спортивная деятельность** |
| 1. | Проведение соревнований по мини-футболу, волейболу, баскетболу. | ежегодно | учитель ОБЖ и учитель физкультуры |
| 2. | Проведение Дня здоровья и спорта. | Сентябрьапрель | учитель ОБЖ и учительфизкультуры |
| 7. | Обеспечение организационного участия учащихся 10-х классов в учебно-полевых сборах. | июнь  | учитель ОБЖ  |
| 8. | Участие в областных, районных спортивных соревнованиях | ежегодно | зам. директора по ВР, учитель физкультуры  |
| **VI. Краеведение** |
| 1. | Проведение тематических классных часов. | ежегодно | классные руководители |
| 2. | Проведение конкурсов, сочинений, рисунков, викторин на темы: * "Край, в котором я живу";
* "Я - гражданин России";
* "Есть такая профессия - Родину защищать";
* «Государственная символика»;
* «Азовский район, гордимся мы историей твоей!».
 | ежегодно | зам. директора по ВР, кл. руководители  |
| 3. | Организация показа и обсуждение фильмов о войне, о современной армии. | ежегодно | учитель истории, учитель ОБЖ |
| **VII. Общественно-полезный труд** |
| 1. | Проведение конкурса на самый чистый и уютный класс. | ежегодно | зам. директора по ВР, классные руководители, Совет учащихся |
| 2. | Ремонт в классах и сохранность имущества в кабинетах. | ежегодно | зам. директора по АХЧ, классные руководители |
| 3. | Шефство над мемориалом.. | в течение года | зам. директора по ВР |
| 4. | Экологические субботники. | в течение года | зам. директора по ВР |
| 5. | Вахта труда ко Дню пожилых людей. | сентябрь  | зам. директора по ВР, кл. руководители |
| **VIII. Охрана труда и здоровья участников образовательного процесса** |
| 1. | Соответствие режима работы школы Уставу школы и гигиеническим требованиям. | Постоянно | администрация школы |
| 2. | Разработка и пересмотр инструкций по охране труда работников и учащихся. | 1 раз в 5 лет | администрация школы |
| 3. | Своевременное проведение инструктажей по технике безопасности обучающихся, педагогов. | 1 раз в 6 месяцев | завхоз |
| 4. | Соблюдение техники безопасности всеми сотрудниками и учащимися школы при организации учебно-воспитательного процесса. | постоянно | завхоз |
| 5. | Обеспечение достаточной освещенности искусственным светом всех учебных комнат. | постоянно | завхоз  |
| 6. | Обеспечение оптимального воздушно-теплового режима. | постоянно | завхоз  |
| 7. | Занятия по ОБЖ. | ежемесячно | учителя |
| 8. | Использование ИКТ с соблюдение правил их эксплуатации. | постоянно | учителя |
| 9. | Введение в обязательном порядке физкультминутки в ходе уроков. | постоянно | зам. директора по УВР |
| 10. | Выполнение требований к организации питания учащихся. | постоянно | зам. директора по ВР, завхоз,повара  |
| 11. | Организация изучения Правил дорожного движения с детьми, викторины, конкурсы, соревнования | постоянно | учитель ОБЖ, классные руководители, отряд ЮИД |
| 12. | Оформление уголка по безопасности дорожного движения. | ежегодно | учитель ОБЖ |
| 13. | Обсуждение на родительских собраниях вопросов по профилактике ДДТТ. | постоянно | зам. директора по ВР, классные руководители |
| 14. | Выставка рисунков по ПДД | постоянно | зам. директора по ВР |
| IX. **План традиционно- массовых мероприятий** |
| 1. | Легкоатлетический кросс. | сентябрь | учитель физкультуры, зам. директора по ВР |
| 2. | Спортивно-военизированная игра «Зарница». | апрель | учитель ОБЖ |
| 3. | Эстафета «Веселые старты». | 1 раз в четверть | учитель физкультуры |
| 4. | Спортивная эстафета «А ну-ка, мальчики!». | февраль | учитель физкультуры |
| 5. | Конкурс «А ну-ка, девочки!». | март | учитель физкультуры |
| 6. | День здоровья. | 1 раз в четверть | Учитель физкультуры |
| 7. | Работа по программе «Здоровейка». | постоянно | зам. директора по ВР |
| **X. Пропаганда здорового образа жизни** |
| 1. | Значение режима питания.  | сентябрь | классные руководители,  |
| 2. | Возрастные особенности детей. Организация труда и отдыха в семье. | Октябрь | классные руководители, |
| 3. | Режим дня. Организация свободного времени . | ноябрь | классные руководители |
| 4. | Закаливание. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. | Декабрь | кл.рук. |
| 5. | Соблюдение правил личной и общественной гигиены. | Январь  | кл.рук. |
| 6. | Физкультура и спорт; значение занятий спортом для здоровья детей. | Февраль | медработник |
| 7. | Алкоголь – его отрицательное влияние на воспитание детей. О вреде курения. | Март | кл.рук. |
| 8. | Организация труда и отдыха в период летних каникул. | Май | зам. директора по ВР |
| **XI. Материально – техническая база** |
| 1. | Оборудование компьютерного кабинета  | . | директор |
| 2. | Обустройство обеденного зала школьной столовой и косметический ремонт. | 1 раз в год | завхоз |