

# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Новинская школа»

Российская Федерация  
607635 ул.Центральная, д.6,  
п. Новинки,  
Богородский муниципальный район,  
Нижегородская область  
телефон факс: (8-831-70)48-541  
E-mail: nov-shkola @ yandex.ru  
<http://novshkola.ru>

---

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
И.Г. Сатаева  
приказ от «27» августа 2016. № 339



The stamp is circular and blue. It contains the text: 'Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Новинская школа"', 'Нижегородская область', 'Богородский муниципальный район', 'п. Новинки', 'ул. Центральная, д. 6', 'ИНН 5245022000', 'ОГРН 1025201452286', 'директор', 'И.Г. Сатаева'. There is a handwritten signature in blue ink over the stamp.

**Программа**  
**формирования здорового и безопасного образа жизни на**  
**ступени основного общего образования.**

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни учащихся— это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы

Программа формирования экологически здорового и безопасного образа жизни на ступени основного общего образования 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;
- активно формируемые в среднем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся 5-9 классах к своему здоровью, существенно отличающиеся от взрослых, 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 (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой

Наиболее эффективным путём формирования здорового и безопасного образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и школе. При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в среднем возрасте необходимо, учитывая психологические и

психофизиологические характеристики возраста, опираясь на зону актуального развития, исходя из того, что формирование экологически здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы школы, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни школы, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата ,обеспечение рациональной организации учебного процесса ,эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Одним из компонентов формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) учащихся, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми.

Программа здорового и безопасного образа жизни, а также организация всей работы по её реализации строится на основе научной

обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

**Цель программы:** создание единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психического комфорта в условиях школы.

**Задачи программы:**

1. Сохранение и поддержание здоровья детей.
2. Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у педагогов, детей и родителей.
3. Обучение основам здорового образа жизни педагогов, детей и родителей.
4. Разработка и внедрение педагогических рекомендаций, программ по оптимизации образовательного процесса на основе здоровьесберегающих принципах.
5. Мониторинг здоровья учащихся .
6. Организация и проведение пропагандистской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
7. Создание условий для социально-психологической защищенности детей и подростков в общеобразовательном учреждении.
8. Профориентация подростков.

**Основные принципы программы:**

- 1.**Принцип гарантий:** реализация конституционных прав детей и подростков на получение образования и медицинского обслуживания.
- 2.**Принцип участия:** привлечение детей и подростков к здоровому образу жизни.

**3. Принцип педагогической поддержки:** вовлечение учителей и воспитателей в широкое движение по созданию здоровой педагогической среды.

Организация работы школы по формированию у обучающихся культуры здорового образа жизни осуществляется в два этапа.

*Первый этап* — анализ состояния и планирование работы школы 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 школы с учащимися и родителями (законными представителями);
- выделению приоритетов в работе школы с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся на ступени основного общего образования.

*Второй этап* — организация работы школы по данному направлению.

1. Просветительско-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование экологически здорового и безопасного образа жизни, включает:

- внедрение в систему работы школы 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, профилактике вредных привычек;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников школы 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, медицинских работников, психологов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Системная работа на ступени основного общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков: по созданию здоровьесберегающей инфраструктуры, рациональной организации учебной и внеучебной деятельности учащихся, эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, реализации образовательной программы и просветительской работы с родителями (законными представителями) — и способствует формированию у учащихся ценности здоровья, сохранению и укреплению у них здоровья.

*Экологически безопасная здоровьесберегающая инфраструктура школы включает:*

- соответствие состояния и содержания здания и помещений школы 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, в том числе горячих завтраков;

- 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 (логопед, учителя физической культуры, психолог, медицинский работник).

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию школы.

*Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности учащихся, 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 внеурочной 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 общего образования;
- ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные медицинские группы под строгим контролем медицинских работников.

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога.

*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 3-м и 4-м уроками;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций, экологических кружков и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов, турслётов и т. п.).

Реализация этого блока зависит от администрации школы, учителей физической культуры, медицинского работника, психолога, а также всех педагогов.

*Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:*

- внедрение в систему работы школы программ, направленных на формирование экологической грамотности, экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;

- проведение дней экологической культуры и здоровья , конкурсов, праздников и т. п.;

- создание общественного совета по экологической культуре и здоровью , включающего представителей администрации , обучающихся старших классов, родителей , разрабатывающих и реализующих программу «Формирование экологической грамотности , экологической культуры , здорового образа жизни обучающихся.» .

Программа, предусматривают разные формы организации занятий:

- интеграцию в базовые образовательные дисциплины;
- проведение часов здоровья , и экологической безопасности;
- факультативные занятия;
- занятия в кружках;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;

- организацию дней экологической культуры и здоровья.

*Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:*

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей , экологическое просвещение родителей;

- приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;

- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья , дней экологической культуры, занятий по профилактике вредных привычек.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как состояние «полного физического, психического и социального благополучия», а не только как отсутствие болезней и физических недостатков. Программа формирования экологически здорового и безопасного образа жизни в школе начинается с продумывания построения и реализации безопасного для здоровья обучающихся учебного процесса. Затем рассматриваются просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни.

Образовательная система обеспечивает здоровый образ жизни через здоровые уроки , построенные методически грамотно, без психологических перегрузок, с учетом возрастных индивидуальных особенностей среднего школьного возраста .Она , создаёт

условия для гармоничных отношений учителя с учениками, детей друг с другом, создает для каждого ученика ситуацию успеха в познавательной деятельности.

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на формирования экологически здорового и безопасного образа жизни, направлена на формирование у школьников представления о человеке как о главной ценности общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются навыки представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

### Основные направления просветительской и мотивационной работы

<i>Направление деятельности</i>	<i>Задачи</i>	<i>Содержание</i>
<b>Санитарно-просветительская работа по формированию экологически здорового и безопасного образа жизни</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни.</li> <li>2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности.</li> <li>3. Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни</li> </ol>	<p>Проведение классных часов и общешкольных мероприятий, проведение родительских лекториев по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности</p>
<b>Профилактическая деятельность</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья.</li> <li>2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояния здоровья.</li> <li>3. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу.</li> <li>4. Профилактика травматизма</li> </ol>	<p>– Система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье.</p> <p>– Система мер предотвращающих ухудшение здоровья: Составление расписания и оснащения кабинетов с учетом норм САНПиН, проведение уроков здоровье, ежегодное проведение медицинского обследования, применение учителями здоровьесберегающих технологий на уроках.</p> <p>– Система мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми.</p> <p>– Профилактика утомляемости: проведение</p>



		подвижных перемен; оборудование зон отдыха, проведение физкультурминуток, различных видов упражнений.
<b>Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа</b>	<p>1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта.</p> <p>2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье. 3. Всемерное развитие и содействие детскому и взрослому спорту и туризму.</p>	<p>– Увеличение объема и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы: *организация подвижных игр («Час игровой деятельности», «Спортивный час»); *соревнований по отдельным видам спорта:</p> <p>-Спортивные праздники: «Веселые старты», «День школы»</p> <p>«День проектов»</p> <p>спартакиады, дни здоровья.</p> <p>– Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми тренеров, родителей (спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья», спортивно-массовые игры «Движение-залог здоровья»).</p>

**Примерное программное содержание по классам**

<b>Ступень образования</b>	<b>содержательные линии классных часов</b>
<b>5класс</b>	Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью правильный режим дня, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух, спорт в моей жизни
<b>6 класс</b>	мы за здоровый образ жизни, особенности физиологического и психологического здоровья мальчиков и девочек, основные способы закаливания, спорт в моей жизни, в моей семье, правила безопасного поведения.
<b>7 класс</b>	осознанно о правильном и здоровом питании, витамины в моей жизни, правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения.
<b>8 класс</b>	Спорт в моей жизни, нет вредным привычкам, роль физкультуры и спорта в формировании правильной осанки, мышечной системы, иммунитета, быть здоровым – это здорово!
<b>9класс</b>	Самостоятельно оценивать собственное состояние здоровья. Навыки работы в условиях стрессовых ситуациях.

**Деятельность по реализации программы**

**Творческие конкурсы:**

- рисунков «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Мы здоровыми растем», «Физкульт - ура!»;
- фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»;
- стихов на заданные рифмы «От простой воды и мыла у микробов тают силы», «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»;
- сказок «О значимости здорового образа жизни», «В здоровом теле здоровый дух».

### **Мероприятия «Будь здоров!»**

**1-й год.** Дружи с водой. Секреты доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Глаза – главные помощники человека. Профилактика близорукости. Правила сохранения зрения.

В гости к королеве Зубной щетке. Уход за зубами. Как сохранить улыбку здоровой.

Надежная защита организма. Забота о коже.

Чтобы уши слышали (правила навыков личной гигиены).

«Рабочие инструменты» человека (уход за руками и ногами).

Незаменимые помощники (расческа, носовой платок и др.).

Если хочешь быть здоров – закаляйся! Обтирание, обливание. Я выбираю ЗОЖ..

**2-й год.** Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

Сон – лучшее лекарство.

Здоровая пища для всей семьи. Как следует питаться.

Мышцы, кости и суставы. Осанка – стройная спина.

Физкультура в молодости – здоровье в старости.

Движение и здоровье.

Подвижные игры.

**3-й год.** Расту здоровым. Правила ЗОЖ..

Как воспитать в себе уверенность и бесстрашие?

Как настроение? Эмоции, чувства, поступки.

Как справиться со стрессом? Умей сдерживать себя.

Мальчишки и девчонки! Давайте жить дружно!

Красоты души и тела.

Учение с увлечением.

Лучший отдых – любимое занятие.

Умей организовывать свой отдых.

**4-й год.** Как помочь себе сохранить здоровье?

Что зависит от моего решения?

Почему некоторые привычки называют вредными.

Зло – табак.

Зло – алкоголь.

Зло – наркотик.

Помоги себе сам. Волевое поведение. Тренинг безопасного поведения.

Телевизор и компьютер – друзья или враги?

Будем делать хорошо и не будем плохо.

5-й год.

Здоровье-это жизнь.

Правильный рацион дня

В кругу друзей. Влияние вредных привычек на организм.

Способность правильно проводить свободное время.

### ***Праздники здоровья***

5-й класс – «Друзья Мойдодыра»

6й класс – «С режимом дня друзья!» (устный журнал).

7-й класс – «Парад здоровых увлечений» (форум).

8-й класс – «Нет вредным привычкам!» (марафон).

9-й класс-«Здоровый я, здорова вся моя семья»(конфер.)

***Работа «Клуба интересных встреч» (в организации и проведении занятий задействованы родители, медицинский работник, специалисты различных профессий).***

*1-й год*

1. О чем поведал микроскоп. (Врач-гигиенист, учитель биологии)
2. Береги свои зубы. (Врач-стоматолог)
3. Первая помощь при обморожении. (Фельдшер)
4. Внимание, клещ! (Фельдшер)

*2-й год*

1. Профилактика детского травматизма. Операция «Внимание: дети!»  
(Инспектор ГИБДД)

2. Если дружишь с физкультурой. (Учитель физической культуры)
3. Профилактика простудных заболеваний. (Фельдшер)
4. Витамины вокруг нас. (Врач-педиатр, фельдшер)

*3-й год*

1. Профилактика эмоциональных стрессов (обидчивость, страх, раздражительность). (Психолог)

2. В мире прекрасного (Преподаватель ИЗО и музыки)

3. Профессия - тренер (Встреча с учителем физкультуры и тренером)

*4-й год*

1. Береги здоровье смолоду! (Детский врач)

2. Профилактика алкоголизма и табакокурения. (Социальный педагог)

3. Профилактика наркомании (Учитель биологии, врач-педиатр)

4. Как быть другом. (Психолог)

**5- год**

1. Что такое этикет? (Кл.рук.,родители)

2. Правонарушения подростков. (Инспектор ПДН ,участковый.)

3. Опасность для здоровья. (мед.работ.)

4. Как правильно проводить свободное время. (Педагоги доп.образ.)

***Работа с родителями: организовать совместную работу педагогов и родителей по Тематика родительских собраний***

*1-й год.* Здоровье ребенка – основа успешности в обучении (проблемная лекция).  
Режим дня в жизни школьника (семинар-практикум).

*2-й год.* Путь к здоровью (собрание-калейдоскоп). Что нужно знать родителям о физиологии школьников. (Полезные советы на каждый день).

*3-й год-* Спортивные традиции нашей семьи (круглый стол). Эмоциональное состояние.

*4-й год* – Как уберечь от неверного шага. (Профилактика вредных привычек)

*5-й год-* Умение подростка правильно оценивать себя. (Своё состояние, поступки, поведения)

### ***Тематика консультативных встреч***

- Гигиенические требования к организации домашней учебной работы.
- Комплекс микропауз при выполнении домашней работы.
- От чего зависит работоспособность школьников.
- Утомляемость школьников, способы предупреждения утомляемости.
- Профилактика близорукости.
- Профилактика нарушения осанки.

- Упражнения на развития внимания.
- Упражнения на развитие зрительной и слуховой памяти.
- Упражнения на развитие логического мышления.
- Предупреждение неврозов.

### **Циклограмма работы класса**

<i>Ежедневно</i>	Утренняя гимнастика (перед уроками), контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью, охват горячим питанием, выполнение динамических пауз, профилактических упражнений и самомассажа на уроках, прогулки.
<i>Ежемесячно</i>	Оформление «Страничек здоровья», листовок, работа в кружках, спортивных секциях, проведение уроков и прогулок на свежем воздухе.
<i>Ежемесячно</i>	Консультационные встречи с родителями, диагностирование, генеральная уборка классной комнаты.
<i>Один раз в четверть</i>	Классные семейные праздники, экскурсии, родительские собрания
<i>Один раз в полугодие</i>	Дни открытых дверей (для родителей).
<i>2 раза в год</i>	Медицинский осмотр, профилактика гриппа и других вирусных инфекций, «День здоровья».

**Здоровьесберегающая инфраструктура 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, в том числе горячих завтраков;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие помещений для медицинского персонала;
- наличие необходимого (в расчёте на количество учащихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих

оздоровительную работу с учащимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию образовательного учреждения.

**Предполагаемый результат реализации программы:**

- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
- рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- высокий уровень сплочения детского коллектива;
- активное участие родителей в делах класса и школы;
- способность выпускника основной школы соблюдать правила ЗОЖ.

***Связи, устанавливаемые для реализации программы***

Внутренние: классный руководитель, учитель физкультуры, фельдшер, социальный педагог, психолог, школьный библиотекарь.

Внешние: детская библиотека, спортивные секции, ФСК, ФОК

***Критерии результативности:***

- автоматизм навыков личной гигиены;
- эффективность программы оценивается по результатам диагностик: экспресс-диагностика показателей здоровья
- анкеты для родителей «Здоровье ребенка», «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»;
- для учащихся «Значимость здоровья в системе ценностей», «Сформированность навыков личной гигиены».