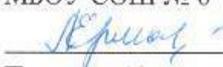


СОГЛАСОВАНО  
Председатель Управляющего Совета  
МБОУ СОШ № 6  
 Л.А. Ермакова  
Протокол № 1  
от «29» августа 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №6  
Л.А.Ляпина  
«03» сентября 2016 г.  
Рассмотрено на педагогическом  
совете протокол №1 от 03.09.2016

**ПРОГРАММА**  
**ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И**  
**БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И**  
**РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**  
**МБОУ СОШ №6**

**Срок реализации: 2016-2021гг**

**г.о.Мытищи**  
**2016г.**

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа «Формирование здорового образа жизни школьников»
Основание для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Конвенция ООН о Правах Ребенка;</li> <li>- Конституция Российской Федерации;</li> <li>- Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ»;</li> <li>- Национальная Доктрина образования Российской Федерации;</li> <li>- Концепция демографической политики РФ на период до 2025 г. (Указ Президента Российской Федерации № 1351 от 9.10.2007 г.);</li> <li>- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в российской Федерации на 2006-2015 годы» (Постановление Правительства РФ от 11.01.2006 г. № 7);</li> <li>- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ с внесенными позднее изменениями;</li> <li>- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации</li> <li>- Закон Московской области «Об образовании»</li> <li>- Устав и локальные акты МБОУ СОШ №6</li> </ul>
Разработчики Программы	МБОУ СОШ №6
Цель и задачи Программы	<p><u>Цель:</u> формирование у школьников культуры здоровья, навыков безопасного поведения и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование системного мировоззрения учащихся в вопросах становления, поддержания и укрепления здоровья.</li> <li>2. Обучение основам знаний о строении и функционировании организма человека, его индивидуально-типологических особенностях и возможностях.</li> <li>4. Обучение формированию позитивных межличностных отношений.</li> <li>5. Профилактика вредных привычек и употребления ПАВ.</li> <li>6. Обучение практическим умениям и навыкам, необходимым для обеспечения, поддержания и укрепления здоровья.</li> <li>7. Обучение действиям в чрезвычайных ситуациях.</li> <li>8. Превращение всех субъектов здоровьесозидательной деятельности, проявляющееся в стремлении к самопознанию</li> </ol>

	и самосовершенствованию и созданию собственных форм здоровой жизнедеятельности.
Сроки реализации Программы	2016 – 2021 гг.
Исполнители Программы	МБОУ СОШ №6
Планируемые результаты от реализации Программы	Наличие положительной динамики состояния здоровья, в сокращении количества проявлений девиантного поведения и травматизма учащихся.

### **Пояснительная записка.**

Формирование культуры здоровья и безопасного поведения школьников – один из механизмов сохранения и укрепления школьников, эффективность которого определяется опорой на принципы непрерывности, комплексности и систематичности. Для получения наилучшего результата в формировании культуры здоровья разработана Программа «Формирование здорового образа жизни школьников», рассчитанная на весь период обучения в школе.

### **Основные концептуальные положения**

#### **Программы «Формирование здорового образа жизни школьников»**

1. Программа призвана реализовать основные положения Декларации Прав Ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.
2. Программа является подтверждением особого статуса детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных, конфессиональных и других отличий.
3. Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности школы, служит основой сотрудничества с органами здравоохранения, правопорядка, культуры, общественностью, родителями.
4. Нормативно-правовой базой Программы являются:
  - Конвенция ООН о Правах Ребенка;
  - Конституция Российской Федерации;
  - Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ»;
  - Национальная Доктрина образования Российской Федерации;
  - Концепция демографической политики РФ на период до 2025 г. (Указ Президента Российской Федерации № 1351 от 9.10.2007 г.).

- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в российской Федерации на 2006-2015 годы» (Постановление Правительства РФ от 11.01.2006 г. № 7);
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ с внесенными позднее изменениями;

. «Национально образовательная стратегия – инициатива «Наша новая школа»;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного года и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» и методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации;

- Закон Московской области «Об образовании».

- Устав и локальные акты МБОУ СОШ №6

5. Культура здоровья - это интегративное личностное качество, формирующееся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе ценностного отношения к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, накопления опыта и применения знаний, умений и навыков в практике организации своей жизни.

6. Особенностью Программы являются:

1) целостный подход к понятию «здоровье», в котором различают следующие компоненты:

- соматический (генотип, уровень обмена веществ, уровень физического развития, тип конституции, функциональное состояние и резервные возможности органов и систем организма);

- психологический (эмоционально-волевая и интеллектуальная сфера личности, доминантность полушария, темперамент и др.);

- социально-духовный (целевые установки, нравственные ценности, идеалы, актуальные потребности, степень признания);

2) построение педагогической деятельности по формированию культуры здоровья школьников на следующих методологических подходах: системном, личностном, индивидуальном, деятельностном, антропологическом, культурологическом, валеологическом, обеспечивающих превращение учащихся в субъектов здоровьесозидательной деятельности;

3) реализация содержания Программы через взаимосвязанную урочную и внеурочную деятельность;

4) расширение и разнообразие взаимодействия школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

7. Стратегия формирования культуры здоровья:

- формирование системы знаний о здоровье и навыков здорового образа жизни у школьников как базиса для возникновения ценностного отношения к здоровью;

- на основе наличия системы знаний о здоровье и потребности на сохранение и улучшение здоровья, формирование ценности здоровья и включение данной ценности в индивидуальную структуру ценностей;

- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и готовности реализовать все компоненты здорового образа жизни;

- реализация здорового образа жизни.

**Цель Программы:** формирование у школьников культуры здоровья, навыков безопасного поведения и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Основные задачи Программы:**

1. Формирование системного мировоззрения учащихся в вопросах становления, поддержания и укрепления здоровья.

2. Обучение основам знаний о строении и функционировании организма человека, его индивидуально-типологических особенностях и возможностях.

4. Обучение формированию позитивных межличностных отношений.

5. Профилактика вредных привычек и употребления ПАВ.

6. Обучение практическим умениям и навыкам, необходимым для обеспечения, поддержания и укрепления здоровья.

7. Обучение действиям в чрезвычайных ситуациях.

8. Превращение всех субъектов здоровьесозидательной деятельности, проявляющееся в стремлении к самопознанию и самосовершенствованию и созданию собственных форм здоровой жизнедеятельности.

9. Субъектами процесса формирования культуры здоровья и безопасного поведения являются: администрация ОУ, педагоги-предметники, классные руководители, социальный педагог, психолог, врач-педиатр, медицинская сестра, логопед, учащиеся, родители; сотрудники учреждений здравоохранения, ГИБДД, наркоконтроля, УВД).

Целостный подход к понятию «здоровье» обуславливает наличие в структуре программы трех разделов, направленных на формирование соматического (физического), психологического и социально-духовного компонентов культуры здоровья.

Формирование соматического компонента культуры здоровья реализуется путем проведения мероприятий по следующим темам:

- понятие «здоровье» и здоровый образ жизни;
- профилактика вредных привычек, употребления ПАВ и токсикомании;
- гигиена и здоровье;
- двигательная активность и здоровье;
- основы рационального питания;
- иммунитет и здоровье;
- рациональная организация жизнедеятельности;
- анатомо-физиологические и психологические особенности возрастного-полового развития;
- первая (доврачебная) помощь;

Формирование психологического компонента культуры здоровья реализуется путем проведения мероприятий по следующим темам:

- индивидуальные психофизиологические особенности человека;
- методы оценки и коррекции психофизиологического состояния.

Формирование социально-духовного компонента культуры здоровья реализуется путем проведения мероприятий по следующим темам:

- нравственно-этические основы здоровья;
- основы семейной жизни;
- изучение правил дорожного движения;
- охрана здоровья в чрезвычайных ситуациях.

Координация реализации Программы и методическое обеспечение осуществляется Кабинетом здоровья, созданным Приказом № 71-ОД от 16.08.2011 на основании Письма Министерства образования Московской области «О создании кабинетов здоровья» от 02.08.2011 № 7225-07и/07 и Письма Управления образования Администрации Мытищинского муниципального района Московской области «О создании кабинетов здоровья» от 12.08. 2011. Реализация Программы осуществляется через проведение общешкольных воспитательных мероприятий, классных часов, бесед, организацию спортивных мероприятий.

Социальный эффект от реализации Программы состоит в наличии положительной динамики состояния здоровья, в сокращении количества проявлений девиантного поведения и травматизма учащихся.

### **План мероприятий по формированию здорового образа жизни**

Единый День здоровья	сентябрь	Территория школы	1-11 классы
Конкурс плакатов «Мое здоровье - мой путь к успешной жизни»	сентябрь	школа	1-11 классы
Проведение общешкольного туристического слета	сентябрь	Территория школы	7-11 классы
Тематический классный час: «Личная гигиена – прежде всего!»	сентябрь	Классные кабинеты	1-5 классы
Профилактика употребления ПАВ: выяснение отношения детей к употреблению ПАВ	октябрь	Классные кабинеты	7-9 классы
Туристические походы	в течение года	Территория РФ	7-11 классы
Веселые старты	ноябрь	Спортивный зал	1-4 классы
Тематические классные часы: «Всемирный день борьбы с курением»	декабрь	Классные кабинеты	5-8 классы
Конкурс плакатов и рисунков «Всем миром скажем – НЕТ!», посвященный Всемирному дню борьбы со СПИДом	1 декабря	Стенд 1 и 2 этажа	7-10 классы
Тематическая беседа на тему: «Я выбираю здоровье»	январь	Классные кабинеты	7-9 классы
Товарищеские встречи по баскетболу/волейболу	февраль	Спортивный зал	8-11 классы
Тестирование на тему: «Зависимости»	февраль	Классные комнаты	6-8 классы

Проведение классных часов для учащихся по здоровьесбережению, пресечению вредных зависимостей и асоциального поведения.	февраль	Актовый зал	7-8-е классы
Профилактические беседы «Береги здоровье смолоду!»	март	Классные кабинеты	8-10 классы
Всероссийский День Здоровья	7 апреля	Спортивный зал	1-11 классы
Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья», посвященный Дню семьи	май	Спортивный зал	1-4 классы
Оформление книжных выставок по формированию здорового образа жизни	В течение года	библиотека	
Мероприятия по формированию культуры здорового питания	В течение года	По спец. плану	1-11, родители

## План мероприятий по формированию культуры рационального питания

### МБОУ СОШ №6

№	Период	Срок проведения	Класс	Ответственные
Мероприятия с обучающимися				
1	Классный час «Твоё здоровье в твоих руках»	Октябрь	1-4 классы	Классные руководители 1-4 классов
2	Классный час «Как следует питаться»	Ноябрь	5-8 классы	Классные руководители 5-8 классов
3	Классный час «О чём может рассказать упаковка»	Ноябрь	5-6 классы	Классные руководители 5-6 классов
4	Классный час «Основы правильного питания»	Ноябрь	9-11 классы	Классные руководители 9-11 классов
5	Лекция «Культура питания»	Декабрь, Февраль	8-11 классы	Классные руководители 8-11 классов, зам. директора по ВР

6	Выставка книг «О вкусной и здоровой пище»	Февраль	7-11 классы	Классные руководители 7-11 классов, зам. директора по УВР
7	Выставка «Дары осени»	Октябрь	1-4классы.	Классные руководители
8	«День русской кухни»	Март	9-11 классы	Классные руководители
9	«День вкусняшек». Дегустация выпечки	Ноябрь	1-6 классы.	Классные руководители
10	Конкурс рисунков о полезных продуктах.	Апрель	1-4 классы	Классные руководители 1-4 классов, учитель изобразительного искусства
11	Конкурс газет, плакатов на тему правильного питания	Апрель	5-11 классы	Классные руководители 5-11 классов, учитель ИЗО
12	Выставка поделок из природных материалов	Октябрь	1-4 классы.	Классные руководители 1-4 классов
13	Праздник «Масленица»	Март	1-11 классы	Классные руководители 1-11 классов
14	Праздник чая	Май	1-11 классы	Отв. за питание в ОУ
15	Всемирный день здоровья	Апрель	1-11 классы	Зам. директора по ВР
Мероприятия с родителями и общественностью				
16	Общешкольные родительские собрания. Лекции: «Основные принципы организации рационального питания детей и подростков»	Сентябрь	1-11 класс. Родители.	Администрация, классные руководители
17	Классные родительские собрания. Лекция «Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания учащихся.	Январь	Родители 1-11 класс	Классные руководители 1-11 классов

	Профилактика витаминной недостаточности»			
18	Общешкольные родительские собрания. Лекция «Особенности питания учащихся во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках»	Март	Родители 9, 11 классов	Администрация, классные руководители 9,11 классов
19	Анкетирование родителей «Оценка эффективности программы обучения детей правильному питанию»	Май	1-11 классы. Родители	Классные руководители 1-11 классов
Мероприятия со СМИ				
20	Работа школьного сайта: фотографии с мероприятий; -исследовательские работы учащихся.	ежемесячно		Администрация, ответственный за работу сайта
21	Выпуск газеты «Второй дом», посвящённый здоровому образу жизни.	Апрель		Совет старшеклассников