


«СОГЛАСОВАНО»

Зам директора по ВР

 М.В. Донченко

1 сентября 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ МКОУ №1

 И.А. Петрова



**ПРОГРАММА**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО**  
**УЧРЕЖДЕНИЯ**  
**«КИЗЛЯРСКАЯ ГИМНАЗИЯ №1 ИМЕНИ М.В. ЛОМОНОСОВА»**  
**ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КИЗЛЯР»**  
**по формированию здорового образа жизни**  
**среди обучающихся на 2021-2024 г.**

Кизляр, 2021

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Согласно статьям 28, 41, 42 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и здоровье детей, создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья обучающихся.

В условиях сохраняющейся тенденции ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения деятельность по сохранению, укреплению и формированию здоровья школьников рассматривается как необходимое условие национальной безопасности и развития российского общества. В состоянии здоровья детей и подростков, являющихся интеллектуальным, кадровым, оборонным потенциалом общества и государства, сформировались устойчивые негативные тенденции: растет заболеваемость, ухудшается физическое развитие, прогрессивно увеличивается распространенность факторов риска формирования здоровья и развития. В настоящее время число здоровых детей школьного возраста в целом по стране не превышает 10%.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа рассчитана на учащихся 1-11 классов. В настоящей Программе понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние физического, душевного и социального благополучия человека.

**Сроки реализации программы: 2021-2024.**

#### **Актуальность программы**

Тенденции ухудшения здоровья молодежи, обусловленные снижением материального благополучия значительной части населения, ухудшением экологической ситуации, распространением здоровьеразрушительных стереотипов поведения, ослаблением инфраструктуры системы здравоохранения сделали проблемы формирования здорового образа жизни учащихся одной из приоритетных задач системы образования. Современные темпы развития общества предъявляют все более высокие требования к человеку и объему его деятельности, вопрос резкого и значительного повышения физического и духовного потенциала становится первостепенным. В системе общекультурных ценностей высокий уровень здоровья человека во

многим определяет его возможность освоения им всех остальных ценностей, и в этом смысле является основой, без которой сам процесс развития человека малоэффективен.

#### **Цель и задачи Программы.**

Цель: сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов, формирование у обучающихся навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в школе.

Задачи:

- разработать методическое обеспечение функционирования системы воспитания по формированию основ здорового образа жизни у обучающихся, координировать деятельность гимназии, семьи, общественности в формировании здорового образа жизни;
- реализовать систему программных мероприятий здоровьесберегающей направленности, оценить степень их эффективности;
- соблюдать гигиенические нормы организации учебного процесса, нормирование учебной нагрузки в соответствии с требованиями санитарных правил и норм, осуществлять профилактику утомления обучающихся;
- продолжить внедрение эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков, повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- осуществлять систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физическим здоровьем обучающихся, использовать комплекс оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни;
- формировать доброжелательные и справедливые отношения в коллективе, гуманный подход к каждому ученику, предупреждение влияния негативных явлений на личность и оказывать психологическую помощь;
- создать благоприятные условия для формирования здорового образа жизни, профилактики преступности, наркомании, алкоголизма и иных антиобщественных проявлений среди молодежи;
- обобщить педагогический опыт работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся.

#### **Содержание деятельности по формированию культуры здорового образа жизни**

##### **Формы работы**

<b>№</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>1-4 классы</b>	<b>5-8 классы</b>	<b>9-11 классы</b>
----------	-----------------------------	-------------------	-------------------	--------------------

1	Классные часы и беседы о пользе физических упражнений, закаливании организма, избавлении от вредных привычек, сбалансированном питании, правильном режиме труда и отдыха, гигиене	+	+	+
2	Лекции, беседы, встречи с работниками ПДН, МЧС. наркоконтроля		+	+
3	Лекции, беседы, встречи с медработниками лечебных и профилактических учреждений и организаций	+	+	+
4	Тестирование, анкетирование по вопросам ЗОЖ и профилактике вредных привычек		+	+
5	Демонстрация мультфильмов о ЗОЖ и профилактике вредных привычек	+		
6	Встречи с интересными людьми социально-значимых профессий	+	+	+
7	Родительские собрания по вопросам ЗОЖ	+	+	+
8	Конкурс – выставка социальных плакатов, рисунков о ЗОЖ	+	+	+
9	Викторина «Соблюдай правила ЗОЖ»	+		

### **Темы классных часов по ЗОЖ**

1. Младший школьный возраст (1-4 классы)
  - 1.1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.
  - 1.2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза.
2. Младший подростковый возраст (5-6 классы)
  - 2.1. Приобщение к здоровому образу жизни.
3. Средний подростковый возраст (7-8 классы)
  - 3.1. Приобщение к здоровому образу жизни.
  - 3.2. Классные часы по профилактике травматизма.
  - 3.3. Классные часы по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.
4. Старший подростковый возраст (9-11 классы)
  - 4.1. Приобщение к здоровому образу жизни.
  - 4.2. Профилактика наркомании, алкоголизма.
  - 4.3. Профилактика преступности.

### **Здоровьесберегающая среда и здоровьесберегающие технологии в методической работе**

Каждое образовательное учреждение помимо решения педагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению их здоровья.

Научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения.

Гигиенические показатели, характеризующие урок:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.

2. Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др.
3. Число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д.
4. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность.
5. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.д. и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации.
6. Психологический климат на уроке.
7. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п.

#### **Развитие физической культуры учащихся**

Физическая культура и спорт играют значительную роль в формировании личности учащихся. Систематические занятия физкультурой и спортом, способствуя физическому развитию, физической подготовке человека, воспитывают в нем такие морально-волевые качества, как смелость, решительность, лидерство. Физическая культура и спорт являются мощным фактором профилактики таких антисоциальных явлений, как курение, пьянство, наркомания и др. так как систематические тренировочные занятия приучают человека к трудолюбию, порядочности, к уважению личности других и т.д.

Реализация настоящей программы создает условия для решения первоочередных задач для развития физической культуры, разносторонней физической подготовленности, формирования потребности и привычки к занятиям физической подготовленности, формирования потребности и привычки к занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни. Все это приведет к улучшению показателей здоровья и значительному сокращению вредных привычек у учащейся молодежи.

**Цель:** развитие физической культуры в гимназии – создание условий для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся средствами физической культуры.

**Задачи:**

- формирование осознанного отношения и потребности у учащихся с систематическом занятии физической культуры и спортом;

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575823

Владелец Боровикова Наталья Антоновна

Действителен с 15.04.2022 по 15.04.2023