



Администрация городского города Дубны Московской области
Управление народного образования
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7
с углубленным изучением отдельных предметов г. Дубны Московской области»
(ШКОЛА № 7)

ул. Энтузиастов 9, г. Дубна, Московская область, 141980, тел. (849621)3-05-74, E-mail: school7@uni-dubna.ru
ОКПО 34902085 ОГРН 1035002203400 ИНН / КПП 5010009361/ 501001001

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 7
_____/А.Р. Редькин/

«_____» _____ 2017г.

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ
«ЖИТЬ ЗДОРОВО»
на 2017 – 2022 гг.

Составители:
заместитель директора
по воспитательной работе
О.А. Сухарева

Дубна 2017 год

**ПРОГРАММА РАБОТЫ МБОУ СОШ № 7 г. Дубны
ПО ФОРМИРОВАНИЮ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ**

**«ЖИТЬ ЗДОРОВО»
на 2017-2022 г.г.**

Содержание:

1. Паспорт программы по формированию здорового образа жизни школьников «Жить здорово» на 2017 – 2022 гг. (далее Программа).
2. Пояснительная записка.
3. Анализ современного состояния системы работы по формированию здорового образа жизни школьников
4. Принципы реализации программы по формированию здорового образа жизни школьников
5. Условия реализации программы по формированию здорового образа жизни
6. Показатели эффективности реализации программы по формированию здорового образа жизни
7. Список использованной литературы

1. Паспорт программы работы МБОУ СОШ № 7 г. Дубны по формированию здорового образа жизни «Жить здорово» на 2017 — 2022 г.г.

1.1	Обоснование Программы	<p>- Закон РФ № 273-ФЗ от 29.12. 2012 г. (ред. 2016 г.) «Об образовании»;</p> <p>-Закон РФ № 124-ФЗ от 1998г. (ред. от 28.12.2016 г.) «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;</p> <p>-Конституция РФ;</p> <p>-Федеральный закон № 223-ФЗ «Семейный кодекс РФ» от 29.12.1995 г. Принят Государственной Думой, Президентом РФ (изменения от 30.12.2015 N 457--ФЗ);</p> <p>- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» от 4.02.2010г. №Пр-271;</p> <p>- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12. 2001г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция);</p> <p>-Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (постановление от 30 декабря 2015 г. № 1493);</p> <p>- Закон Московской области № 103/2014-ОЗ от 24.07.2014г «О профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании и токсикомании на территории Московской области»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Национальная доктрина образования; • Международная конвенция «О правах ребенка» 1989г.; • «Всеобщая декларация прав человека»; • Конституция РФ, ст. 28, ст. 29 (о свободе совести и о свободе информации) <p>став МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 7 с углубленным изучением отдельных предметов г. Дубны Московской области»</p> <p>- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12. 2001г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;</p> <p>- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях""</p>
1.2	Разработчики Программы	— Администрация и социально – психологическая служба МБОУ СОШ № 7
1.3	Основные исполнители Программы	<p>— Администрация;</p> <p>— Социально – психологическая служба;</p> <p>— Педагоги;</p> <p>— Учащиеся;</p> <p>— Родители</p> <p>в тесном взаимодействии с представителями органов и учреждений системы профилактики г. Дубны.</p>
1.4	Цель Программы	Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного решения психолого-педагогических и социальных проблем современного образования.
1.5	Основные задачи	<ul style="list-style-type: none"> • развитие нормативно-правовой системы, обеспечивающей

	Программы	<p>сохранение и укрепление здоровья учащихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> • создание единого информационного пространства для всех сторон, заинтересованных в здоровье участников образовательного процесса; • создание комплекса условий исключаящих негативное влияние учебно-воспитательного процесса на здоровье учащихся; • непрерывное повышение профессионализма педагогических работников, компетентности родителей в области охраны здоровья детей; • популяризация здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта; • увеличение количества детских объединений спортивной направленности и привлечение учащихся к занятиям в них; • организация внеурочных спортивных мероприятий; • формирование системы спортивно-оздоровительной работы; • осуществление индивидуального мониторинга состояния здоровья обучающихся и педагогов; • отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья учащихся; • организация рационального питания; • реализация многоуровневых профилактических программ.
1.6	Этапы реализации Программы	<p>1 этап (2017 – 2018 учебный год) – Эмпирический Формирование координационного совета по вопросам создания Программы, анализ состояния здоровья учащихся в образовательных учреждениях, разработка предварительного проекта Программы «ЗДОРОВО ЖИТЬ» с постановкой целей, задач, оценкой ресурсов образовательного учреждения. Учет полученных результатов состояния здоровья школьников при планировании системы мероприятий на втором этапе. Обобщение накопленного теоретического и практического опыта социального – психологического сопровождения учебно – воспитательного процесса и анализ недостатков существующих методов и приемов работы по здоровьесбережению .</p> <p>2 этап (2019 – 2020 учебный год) – Экспериментальный Внедрение эффективных методик социально – психологического сопровождения учебно – воспитательного процесса в школе, формирование научно – методической базы . Создание условий для познания своих психологических, физиологических и психических процессов нравственных, умственных способностей, понимание сущности здоровья, здорового образа жизни и использования этих знаний для решения проблем своего здоровья и развития.</p> <p>3 этап (2021 – 2022 учебный год) - Апробационно – аналитический Проведение анализа, систематизации и оценивания результатов деятельности по здоровьесбережению школьников. Апробация эффективных методик социально – психологической работы в процессе деятельности школы. Анализ результативности Программы.</p>
1.7	Основные	<ul style="list-style-type: none"> • Организационная деятельность;

	<p>направления реализации Программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● нормативно-правовая деятельность; ● информационно-методическая и просветительская деятельность; ● деятельность, направленная на создание комплекса условий исключающих негативное влияние учебно-воспитательного процесса на здоровье учащихся; ● деятельность, направленная на развитие материально-технической базы; ● ежегодные мероприятия, проводимые в рамках Программы.
1.8	<p>Методическое сопровождение реализации Программы</p>	<p>Педагогическое просвещение классных руководителей и учителей – предметников путем участия в семинарах, совещаниях, круглых столах, мастер – классах, педагогических советах, советах по профилактике.</p>
1.9	<p>Ожидаемые результаты реализации Программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Создание информационно-аналитической базы данных о состоянии здоровья обучающихся и педагогов, применяемым методам и технологиям здоровьесбережения и развития здоровья, методик работы со школьниками; -эффективное использование спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы; - внедрение мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности учащихся; - сохранение основной формы физкультурного образования - урока физической культуры в объеме не менее 3 часов в неделю; - исключение или сведение к минимуму негативного влияния учебно-воспитательного процесса на здоровье учащихся (организация учебно-воспитательного процесса с учетом его психологического и физиологического воздействия на организм учащегося, нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий, профилактика утомляемости с учетом школьного расписания и режима дня, использование педагогических приемов, методов и форм работы которые не наносят вреда здоровью учащихся, обеспечивают безопасные условия обучения и т.д.); - банк модернизированных образовательных программ по сохранению здоровья на уровне школ города, внедрение новейших методик, -создание интегрированных образовательных программ основного и дополнительного образования; - рост физической и санитарно-гигиенической культуры учащихся, формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культуры и спортом; - увеличение объема физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в МБОУ СОШ № 7; -укрепление социально-психологического здоровья учащихся, нравственное и эстетическое совершенствование личности каждого школьника; - введение «Паспортов здоровья» для учащихся школы; -повышение уровня профессиональной компетенции педагогов и работников школ в развитии физического, нравственного и социального здоровья школьников; - создание системы полноценного сбалансированного питания детей с

		<p>учетом особенностей состояния здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитая система интеграции основного и дополнительного образования в области формирования здорового образа жизни и эффективности оздоровительных мероприятий; - развитая нормативно-правовая система, обеспечивающая сохранение и укрепление здоровья учащихся; - материально-техническая база, обеспечивающая условия для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.
1.10	Система организации контроля за исполнением Программы	<p>Координация и управление деятельностью участников Программы осуществляется администрацией школы. Поэтапный анализ итогов работы по Программе проводится на заседаниях Педагогического совета.</p>

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Приоритетной целью модернизации российского образования является обеспечение высокого уровня качества российского образования, которое связывается с воспитанием, понятием «качество жизни», раскрываемым через такие категории как «здоровье», «социальное благополучие», «самореализация», «защищенность».

На образование как целостную государственную структуру, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится ответственная задача - максимально возможного сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Следует, однако признать, что, к сожалению, условия обучения в современной общеобразовательной школе не улучшают здоровья детей. Результаты научных исследований состояния здоровья школьников свидетельствуют о значительном росте большинства заболеваний и функциональных расстройств именно в период обучения детей в школе.

Медики многих поколений, отмечая, что большинство болезней взрослых уходит корнями в детство, указывали на особую роль школы в формировании как: непосредственно здоровья ребенка, так и его отношения к своему здоровью, реальным действиям и поступкам, создающим предпосылки для формирования навыков здорового образа жизни.

Недифференцированное представлений детей и взрослых о здоровье отражает состояние нашего общества. Долгое время в нем не были приоритетными ценности личного характера и потому здоровье, в лучшем случае, определялось специалистами как «отсутствие болезни».

Поэтому создание программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учетом их возрастных, психофизиологических, психологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами, является задачей государственной важности.

Современные подходы к построению эффективных профилактических программ утверждают необходимость не только давать учащимся информацию о поведенческих рисках, опасных для здоровья, но формировать навыки здорового жизненного стиля.

Исходя из вышеизложенного, программы по обучению школьников здоровому образу жизни должны быть, направлены на:

- улучшение их собственного физического и психического состояния;
- отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред как своему здоровью, так и здоровью окружающих;

- сформировать нетерпимое отношение к ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью;
- сознательное участие будущих граждан нашего общества в охране здоровья и в формировании среды, способствующей здоровью, особенно условий труда и быта;
- адекватное поведение в случае болезни, особенно хронической, направленной на выздоровление.

Становится ясным, что без целенаправленной работы с подструктурой субъективного отношения к здоровью, все усилия педагогов по формированию у школьников представлений о здоровом образе жизни, а также обучению необходимым стратегиям и технологиям поведения - могут оказаться мало эффективными.

Для определения и уточнения целей и задач программы необходимо дать определение использованных терминов.

Институтом гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения России предложило следующее определение: «Здоровье – отсутствие болезней и повреждений, гармоничное физическое развитие, нормальное функционирование органов и систем, высокая работоспособность, устойчивость к неблагоприятным воздействиям и достаточная способность адаптироваться к различным нагрузкам и условиям внешней среды».

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

Стиль ЗОЖ обусловлен личностно-мотивационными особенностями, возможностями и склонностями человека. Он предполагает активную деятельность по сохранению и укреплению собственного здоровья, в которой можно выделить следующие основные компоненты:

- осознанное, целенаправленное применение разнообразных форм физкультурной активности;
- целенаправленное освоение гигиенических навыков и навыков охраны здоровья;
- использование естественных природных факторов в укреплении здоровья (закаливание) и цивилизованное отношение к природе;
- активная борьба с вредными привычками и их полное искоренение;
- деятельность по пропаганде и внедрению ЗОЖ в жизнь каждого человека и общества.

Первичная профилактика включает в себя:

1. Принятие мер по снижению влияния на организм человека вредных факторов;
2. Формирование здорового образа жизни;
3. создание и поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на повышение уровня знаний всех категорий населения о влиянии на здоровье всех негативных факторов, а также путей и возможностей уменьшения этого влияния,
4. санитарно-гигиеническое воспитание,
5. снижение распространенности курения и потребления табачных изделий, снижение потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств,
6. обучение правильному отдыху,

7. привлечение населения к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления;
8. Выявление в ходе проведения профилактических медицинских осмотров вредных для здоровья факторов и принятие мер по их устранению;
9. Проведение иммунопрофилактики различных групп населения;
10. Формирование комплекса мер по предупреждению развития соматических и психических заболеваний и травм;
11. Оздоровление населения, находящегося под воздействием неблагоприятных для здоровья факторов с применением мер медицинского и немедицинского характера.

В этой связи само понятие «здоровый образ жизни» меняет свое содержание. Оно начинает включать в себя изменение отношения индивидуума к состоянию личного здоровья, осознание индивидуумом здоровья как одной из ценностей, изменение отношения общества в целом к состоянию общественного здоровья. В данном ключе можно выделить следующие основные составляющие здорового образа жизни:

- Рациональное питание;
- Оптимальная физическая активность;
- Гигиенические мероприятия;
- Отказ от вредных привычек;
- Охрана репродуктивного здоровья;
- Профилактика инфекционных заболеваний;
- Профилактика хронических неинфекционных заболеваний;
- Реабилитационные мероприятия.

Программа формирования здорового образа жизни подразумевают участие психолога, так как она направлена на изменение установок личности. Приведем минимальный перечень психологических конструктов, усваиваемых на разных уровнях обучения, необходимых для формирования здорового образа жизни.

Психологические конструкты, которые необходимо развить на разных уровнях обучения для формирования здорового образа жизни

Уровень обучения	Психологические навыки
<i>Начальная школа</i>	<ul style="list-style-type: none"> • самоидентификация • усвоение правил взаимоотношений • преодоление конфликтных ситуаций в модельных конфликтах • обучение общению с чужими • усвоение принципов вербального и невербального общения • умение слушать и высказывать свое мнение • умение выражать чувства и эмоции • умение преодолевать трудности
<i>Основная школа</i>	<ul style="list-style-type: none"> • знание принципов поведения в группе • умение занять свою позицию в группе • умение принять самостоятельное решение • способность противостоять давлению • умение отстаивать собственное мнение

	<ul style="list-style-type: none"> • умение принимать и уважать чужую точку зрения • умение сказать «Нет» • формирование Я-концепции • формирование отношения к психоактивным веществам (ПАВ) • умение общаться с членами группы, как на вербальном, так и невербальном уровне • представление о рискованном и нерискованном поведении • начало формирования социальной позиции • умение выражать чувства и эмоции • полоролевая идентификация • сглаживание конфликтов переходного возраста • формирование импульса к саморазвитию
<p><i>Старшая школа</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • формирование социальной позиции • формирование представлений о половых различиях • умение принять ответственное решение • формирование адекватного полоролевого поведения • умение противостоять рискованному поведению • умение самостоятельно находить выход из конфликтной ситуации • формирование ответственного отношения к здоровью • мотивация на семейные ценности и верность в браке • умение распознать манипулирование и противостоять ему • формирование негативного отношения к ПАВ • развитие адаптивных способностей личности • выбор собственной жизненной позиции • формирование нравственных и моральных ценностей • выбор здорового образа жизни • формирование гражданской позиции • умение анализировать собственные поступки • умение искать новые формы взаимоотношений со старыми знакомыми • умение нести ответственность за других (младших, пожилых, больных и т.д.) • формирование толерантности • формирование позиции ненасилия • умение противостоять давлению и насилию • уважение другой личности • умение противостоять азартным играм • умение альтернативно «выбрасывать адреналин», не через экстремальное поведение • способность распознавать и противостоять влияниям • самореализация • формирование цельной личности

3. АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ СИСТЕМЫ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

Официальная статистика продолжает угрожающе свидетельствовать об ухудшении здоровья учащихся общеобразовательных школ. Так на сегодняшний день по данным Министерства здравоохранения России, 90 % имеют существенные отклонения в состоянии здоровья, у 60 - 70 % наблюдаются мозговые дисфункции, 35% хронически больны и лишь 5 - 10% детей приходят в школу с диагнозом здоров.

Проблема здоровья населения России, в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Поэтому и обсуждаться эти проблемы стали достаточно часто.

За последнее десятилетие в несколько раз выросла заболеваемость по многим формам инфекционной и хронической патологии.

В 13 лет повышение давления до 130/80 распространённое явление, 51% детей после возвращения из школы вообще не бывают на улице, 73% школьников не устраивают перерывов между приготовлением уроков. 30 - 40% детей имеют избыточный вес.

Цифры говорят сами за себя. Специалисты-медики считают, что 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Родители зачастую отмахиваются от детских проблем, считая их несерьёзными. Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несёт и система образования.

Вот примерный перечень внутришкольных факторов, представляющих потенциальную угрозу для здоровья учащихся:

1. Гигиенические условия, факторы:

- шум;
- освещённость;
- воздушная среда;
- размер помещений;
- дизайн, цвет стен;
- используемые стройматериалы;
- мебель: размеры, размещение в помещении;
- видеозкранные средства - компьютеры, телевизоры;
- пищеблок: качество пищи, организация питания;
- качество питьевой воды, используемой в школе;
- экологическое состояние прилегающей к школе территории;
- состояние сантехнического оборудования.

2. Учебно-организационные факторы (зависящие в большей степени от администрации школы):

- объём учебной нагрузки, её соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника;
- расписание уроков, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году;

- организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т. п.);
- объём физической нагрузки - по дням, за неделю, за месяц (на уроках физкультуры, на переменах, во внеучебное время);
- особенности устава школы и норм школьной жизни;
- медицинское и психологическое обеспечение школы;
- участие родителей в жизни школы;
- стиль управления администрации, характер отношений «по вертикали»;
- психологический климат педагогического коллектива, характер отношений «по горизонтали»;
- наличие или отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся;
- позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

3. Психолого-педагогические факторы (зависящие в большей степени от учителя):

- психологический климат в классах, на уроке, наличие эмоциональных разрядок;
- стиль педагогического общения учителя с учеником;
- характер проведения опросов, проблема оценок;
- степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам (особенно, группы риска);
- особенности работы с «трудными подростками» в классе;
- соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на уроках (и вообще во время пребывания в школе);
- личностные, психологические особенности учителя, его характера, эмоциональных проявлений;
- состояние здоровья учителя, его образ жизни и отношение к своему здоровью;
- профессиональная подготовленность учителя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

Особенно большое значение сейчас приобретает физическая культура, так как бурное наступление техники на природу, изменения, вносимые научно-техническим прогрессом в жизнь человека, и характер его труда оказывают значительное негативное влияние на физическое состояние людей.

Кроме возникновения всевозможных экологических проблем это проявляется в увеличении нагрузки на мозг и интеллектуальные силы человека, которому приходится усваивать постоянно возрастающий объём информации. В связи с этим наблюдается заметное снижение двигательной активности, том числе и у школьников. Возникает так называемая гиподинамия, характеризующаяся нарушением функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения).

Актуальным становится внедрение различных форм физического воспитания в жизнь человека, ибо физические упражнения благотворно сказываются на его здоровье. Крепкое здоровье как мы знаем, способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. Исследования психологов показали, что основной причиной неуспеваемости в общеобразовательных школах у 80% учащихся является слабое здоровье или физические недостатки. От общего состояния здоровья и физических сил во многом зависит память, внимательность, усидчивость.

4. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

В основе успешной реализации программы лежат следующие основополагающие принципы:

1. Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.
2. Учёт познавательной активности в двигательной деятельности.
3. Единство физического и психического развития.
4. Наглядность.
5. Принцип целостности человека, его психосоматического, социально-культурного единства. При этом приоритетными компонентами деятельности выступают самореализация, саморазвитие, и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека.
6. Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.
7. Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.
8. Учёт возрастно-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

Педагогам общеобразовательного учреждения, реализующим программу формирования здорового образа жизни необходимо точно знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности, направленной на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Для этого необходимо создать прогнозируемую модель личности ученика.

Это физически, нравственно, духовно здоровый человек, образованный и адаптированный к условиям нестабильного социума. Для него необходимы осознание здорового образа жизни, стойкий интерес к познавательной и двигательной активности, устойчивое стремление к регулярным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, самоконтроль и личностное саморазвитие.

Ожидаемым конечным результатом реализации данной программы

является:

- Создание информационно-аналитической базы данных о состоянии здоровья обучающихся и педагогов, применяемым методам и технологиям здоровьесбережения и развития здоровья, методик работы со школьниками;
- эффективное использование спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы;
- внедрение мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности учащихся;
- сохранение основной формы физкультурного образования - урока физической культуры в объеме не менее 3 часов в неделю;
- исключение или сведение к минимуму негативного влияния учебно-воспитательного процесса на здоровье учащихся (организация учебно-воспитательного процесса с учетом его психологического и физиологического воздействия на организм учащегося, нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий, профилактика утомляемости с учетом школьного расписания и режима дня, использование педагогических приемов, методов и форм работы которые не наносят вреда здоровью учащихся, обеспечивают безопасные условия обучения и т.д.);
- банк модернизированных образовательных программ по сохранению здоровья на уровне школ города, внедрение новейших методик,
- создание интегрированных образовательных программ основного и дополнительного образования;
- рост физической и санитарно-гигиенической культуры учащихся, формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культуры и спортом;
- увеличение объема физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в МБОУ СОШ № 7;
- укрепление социально-психологического здоровья учащихся, нравственное и эстетическое совершенствование личности каждого школьника;
- введение «Паспортов здоровья» для учащихся школы;
- повышение уровня профессиональной компетенции педагогов и работников школ в развитии физического, нравственного и социального здоровья школьников;
- создание системы полноценного сбалансированного питания детей с учетом особенностей состояния здоровья;
- развитая система интеграции основного и дополнительного образования в области формирования здорового образа жизни и эффективности оздоровительных мероприятий;
- развитая нормативно-правовая система, обеспечивающая сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- материально-техническая база, обеспечивающая условия для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Для реализации базовых компонентов на всех ступенях реализации программы в школе должна быть хорошая материально - техническая база для проведения мероприятий по оздоровлению и сохранению здоровья учащихся и работников школы. Спортивный зал, оборудованная площадка, игровая площадка для детей, медицинский кабинет.

В каждом учебном кабинете должны быть установлены фильтры для очистки воды и соблюдения питьевого режима. В учебных кабинетах должно быть много зелени, позволяющей поддерживать естественный микроклимат внутри классных комнат.

Коридоры школы предназначены для отдыха детей. Их должны украшать картины, комнатные растения, что создаёт положительный психоэмоциональный фон у учащихся и сотрудников школы. Необходимо создание активных рекреаций.

Работа школьного радио способствует проведению подвижных перемен в начальных классах.

Учебно-воспитательный процесс школы необходимо представлять двумя блоками: учебно-педагогическим и оздоровительно-воспитательным.

Учебно-педагогический блок ставит перед собой цели:

- создание условий для комфортного ощущения ребёнка в школе, для его полноценного развития, для сохранения его здоровья (I-IV классы);
- создание условий для познания своих психических, физиологических, психологических и умственных способностей, понимания сущности здоровья, здорового образа жизни и использования этих знаний для решения проблем своего здоровья и развития (V-IX классы);
- оказание помощи в выработке способов здорового образа жизни и обучение управлению состоянием своего психического, физического и нравственного здоровья (X-XI классы).

Оздоровительно-воспитательный блок должен стремиться:

- привлекать учащихся к занятиям физической культурой и спортом,
- пропагандировать здоровый образ жизни,
- создавать условия для нормального физического развития учащихся,
- развивать органы ученического самоуправления.

Реализуя программу «ЖИТЬ ЗДОРОВО», необходимо организовать деятельность по двум направлениям.

Первое направление предусматривает организацию учебно-воспитательного процесса в соответствии с условиями, способствующими всестороннему развитию ребёнка, получению им высокого уровня знаний при сохранении его здоровья.

На уроках и во внеурочной работе применяются здоровьесберегающие технологии, в основе которых общеклассное взаимодействие и микрогрупповая работа.

Второе направление включает в себя комплекс оздоровительно-воспитательной работы со всеми учащимися.

С целью повышения их двигательной активности:

- прогулки на свежем воздухе после окончания уроков,
- спортивные часы, занятия хореографией,
- посещение детьми спортивных секций,
- динамические паузы, физкультминутки на уроках во всех классах,
 - игры, на развитие координации движений, на мгновенную реакцию, развивающие глазомер, на развитие внимания, на развитие памяти, развивающие наблюдательность, артистические игры на воображение просто веселые игры и забавы, игры-шутки, игры-минутки.

6. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- 1.Повышение показателей индекса здоровья учащихся (мониторинг);
- 2.Повышение показателей осознанного отношения к собственному здоровью у учащихся (анкетирование).
- 3.Повышение уровня владения обучающимися общеучебными и социальными компетенциями (экспертная педагогическая оценка). 4.Удовлетворенность родителей учащихся работой ОУ по формированию здорового образа жизни : (анкетирование).
- 5.Удовлетворенность педагогов результатами работы по формированию ЗОЖ (анкетирование).

7. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений. [Текст]// справочник руководителя образовательных учреждений.-2003.-№ 9.-С.103-105.-(Официальные документы Минобразования России).
2. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.10г. № 189. [Электронный ресурс]// Режим доступа:<http://it-n.ru>
3. Смирнов, И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии М.: ВАКО, 2004, 296 с.
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2005, 208 с.
5. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 150 с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРТИ, 2003. –272 с.
- 7 Смирнов, И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. [Текст]/ И. К. Смирнов. — М.: Аркти, 2006.
8. Советова, Е.В. Оздоровительные технологии в школе. [Текст]/ Е. В. Советова. — Р-н- Д.: Феникс, 2006.
9. Стандарты второго поколения. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. [Текст]// М.:Просвещение, 2010 .

