

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени Героя  
Советского Союза Панчикова Василия Ивановича с.Богдановка муниципального  
района Нефтегорский Самарской области



Программа

**«НАШ ВЫБОР – ЗДОРОВЬЕ!»**

Автор составитель  
учитель физической культуры  
Якимова Надежда Ивановна

# **ПРОГРАММА**

## **НАШ ВЫБОР – ЗДОРОВЬЕ!**

**(программа по пропаганде здорового образа жизни)**

### **Основания для разработки программы:**

- Закон РФ «Об образовании».
- Конвенция ООН о правах ребенка.
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации.
- Концепция модернизации российского образования.

### **Участники реализации программы:**

Обучающиеся и педагоги общеобразовательных учреждений, родители.

### **Сроки реализации программы:**

2018-2023 гг.

### **Этапы реализации:**

*Информационно-аналитический* – анализ работы по пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков, выявление проблемных вопросов и определение возможных путей их решения.

*Срок:* сентябрь 2018г. – август 2023 г.

*Организационно-деятельностный* – обеспечение системы организационной работы, направленной на реализацию основного содержания программы.

*Этап педагогического последействия* – систематизация полученных результатов.

### **Актуальность проблемы.**

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть выпускников школ являются полностью здоровыми, поэтому воспитание детей и подростков приобретает социальную значимость.

У подростков часто наблюдаются отклонения в поведении (увлечение азартными играми, хулиганство, курение, употребление алкоголя, наркотиков), которые негативно сказываются на их здоровье. Известно, что пьянство и алкоголизм, наркомания – социально опасные явления. Они не только подрывают здоровье человека, но и приводят к невосполнимым потерям в обществе, к изменению демографической ситуации в стране, средней продолжительности жизни, а также заболеваемости.

Из всех нехимических зависимостей наиболее распространенными являются склонность к азартным играм и интернет-зависимость.

Основными аспектами здорового образа жизни являются пропорциональное соотношение между физической и умственной нагрузкой, физическая культура и занятия спортом, рациональное питание, гармонические взаимоотношения между людьми, негативное отношение к вредным привычкам. Одной из серьезных предпосылок здорового образа жизни служит правильная организация свободного времени и досуга.

Пристальное внимание к сфере досуга обусловлено стремлением наполнить свободное время ребенка видами и формами занятий, которые оказывали бы позитивное влияние на его индивидуальность, снижали вероятность вовлечения в асоциальные группировки, препятствовали развитию вредных и опасных привычек и наклонностей.

### **Сделаны следующие выводы.**

Во всех образовательных учреждениях ведется работа по пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков. Школьники получают достаточно большой объем теоретических знаний, а на практике, в силу объективных и субъективных причин, применить их не могут.

Для решения данной проблемы создана программа по пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков «Наш выбор-здоровье!», которая составлена на основе учета психолого-физиологических особенностей детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

### **Концептуально-прогностическая часть.**

Данная программа будет осуществляться в ГБОУ СОШ с. Богдановка

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков.

### **Задачи:**

- способствовать формированию знаний о здоровом образе жизни и факторах, его укрепляющих;
- способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью;
- раскрыть закономерности развития организма в тесной связи с окружающей средой;
- раскрыть принципы здорового образа жизни;
- сформировать у обучающихся мотивацию к здоровому образу жизни;
- способствовать усвоению знаний о методах укрепления и сохранения здоровья, путях создания резервов здоровья;
- дать представление об отрицательном воздействии на организм человека и негативных последствиях игромании, употребления наркотических и

психотропных веществ, о причинах заболеваний и путях возможного выздоровления;

– обеспечить комплексный подход в реализации программы во взаимодействии со специалистами социума (медицинский персонал, РОВД, МЧС, наркологическая служба, социальные педагоги и т. д.).

### **Комплекс мероприятий по сохранению и укреплению здоровья детей в плане работы школы.**

- диспансеризация учащихся
- научное обеспечение нормативного распределения детей по группам здоровья и группам физического воспитания;
- разработка и реализация комплекса профилактических и оздоровительных мероприятий, направленных на:
  - уменьшение уровня заболеваемости;
  - снижения уровня функциональной напряжённости детей и педагогов; восстановление обратимого резерва здоровья;
  - календарный план внутришкольных соревнований;
  - школьная спартакиада;
  - пешие, велосипедные, лыжные походы;
  - выпуск календаря здоровья, оформление наглядной агитации;
  - создание уголка ГТО;
  - работу с семьёй по повышению уровня компетентности в вопросах культуры здоровья и здорового образа жизни.

### **Направление здоровьесберегающей работы в школе:**

- Организационная работа.
- Учебная работа.
- Физкультурно – оздоровительная работа.
- Внеклассная работа.

- Общешкольные физкультурно – массовые и спортивные мероприятия.
- Проведение зачётов.
- Врачебно – педагогический контроль.
- Хозяйственная работа.
- Пропаганда и агитация.
- Подготовка школьного коллектива по физической культуре.
- Работа с родителями учащихся, общественностью и педагогическим коллективом.

## **ОТСЛЕЖИВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ**

Ориентирами состояния здоровья и физического развития школьников выступают:

- общая активность: физическая, трудовая, общественная, познавательная;
- овладение школьниками основами личной физической культуры, учитывающей социальные ориентиры здоровья и в то же время индивидуальное состояние здоровья, самочувствия школьника;
- осведомленность о перспективах своего физического развития: сформированности у учащихся теоретических и методических знаний о путях физического развития в данном возрасте и в перспективе;
- всестороннее развитие прежде всего координационных способностей (выносливость, гибкость, скорость, сила);
- сформированности адекватной самооценки своего здоровья, своих

- физических возможностей и особенностей;
- развитие речедвигательной памяти, движений, разнообразной чувствительности, что обеспечивает организацию в процессе труда и игр: соблюдение дистанции, чувство расстояния при подаче мяча, чувство времени и т. д.;
- потребность и способность в физическом самовоспитании: саморегуляция поведения, использование режима дня, специальных упражнений по созданию положительного настроения и знание техники самомассажа, самоуправление, самотренировки, наращивание тела, регулирование осанки, выработка походки.

## **План – схема для отслеживания состояния физического здоровья школьника**

### **1.Медицинские данные о состоянии здоровья:**

- а) заключение специалистов; хирурга, лорврача, стоматолога, окулиста, невропатолога;
- б) антропометрия: рост, вес, артериальное давление, окружность грудной клетки;
- в) хронические заболевания.

### **Этапы развития программы.**

Задачи:

- формирование у обучающихся навыков и привычек здорового образа жизни, направленное на укрепление здоровья учащихся;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

П/п	Содержание	Сроки проведения	Ответственные
1 этап	<b>Организационная работа</b> -распределения обязанностей по организации физкультурно-оздоровительного режима в школе.	До 01.09	Директор школы
2 этап	<b>Учебная работа</b> -разработка годового плана -подготовка методического материала. - контроль проведения динамических пауз	До 01.09 До 15.09  В течение года во время уроков	Уч. физкульт. Уч. физкульт.  Уч.общеобр. предметов
3 этап	<b>Физкультурно – оздоровительная работа</b> -разработка комплекса гимнастики до занятий -освоение комплекса гимнастики до занятий на уроках физ.культ. - выполнение комплекса гимнастики до занятий  -физкультминутка на уроке  Подвижные перемены	До 01.09  Ежемесячно  Ежедневно  Ежедневно 1- 11 классы  1 раза в неделю 1-11кл.  Ежедневно 1- 11 классы	Уч. физк.  Уч. физк.  Физорги классов дежурных по школе уч.общеобр. предметов  Физорги классов дежурных по

	-день здоровья	1 раз в триместр 1-11 кл.	школе Кл. рук., уч физкультуры, ОДД  Кл. рук., уч физкультуры, ОДД
4 этап	<b>Внеклассная работа</b> -организация и проведение спортивных секций по волейболу (6-11 кл.) Легкая атлетика (3-4 кл.)	2 раза в неделю в течение учебного года	Уч. физк.
5 этап	<b>Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия</b> -проведение внутришкольных соревнований (календарь прилагается)	В течение года	Кл. рук., уч.физк. ОДД  Кл. рук.
6 этап	<b>Проведение зачётов</b> -подготовка и организация зачётов	Во время уроков физ.культ.в течение учебного года	Уч. физк.
7 этап	<b>Врачебно – педагогический контроль</b> -диспансеризация учащихся 1-11 классов - контроль за занятиями физической культуры  - анализ антропометрических данных	1 раз в год  В течение учебного года  Во время уроков физич. культуры  сентябрь, май	Мед. сестра  Врач, мед.сестра  Уч.физк.  Мед. сестра
8 этап	<b>Хозяйственная работа</b> -оснащение инвентарем и оборудованием	В теч. учебного года	Уч. физк.

9 этап	<p><b>Пропаганда и агитация</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оформить уголок ГТО</li> <li>- создать лекторскую группу из числа учащихся и организовать проведение бесед и лекций по классам на темы: «Утренняя гимнастика школьника»,</li> <li>«Олимпийские игры», «Гигиена школьника» и др.</li> </ul>	В течении учебного года	Уч. физк.
10 этап	<p><b>Подготовка школьного коллектива по физической культуре:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- провести семинар с инструкторами – общественниками из числа учащихся;</li> <li>- провести семинар судей Накануне внутришкольных соревнований .</li> </ul> <p><b>Работа с родителями учащихся, общественностью и педагогическим коллективом:</b></p>	<p>Сентябрь</p> <p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Март</p> <p>Февраль</p>	<p>Уч. физк.</p> <p>Уч. физк.</p> <p>Уч. физк.</p> <p>Уч. физк.</p> <p>Уч. физк.</p>
11 этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лекции для родителей на темы: «Личная гигиена школьника», «Распорядок дня и двигательный режим школьника», «Воспитание правильной осанки у детей»</li> <li>- консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье, закаливания и укрепления</li> </ul>	<p>В течение года</p> <p>10 числа каждого месяца (с 14.00 -15.00)</p>	<p>Классные руководители</p> <p>Уч. физк.</p> <p>Уч. физк. ОДД</p>

	<p>健康发展;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 邀请家长参加体育节日，“健康日”</li> <li>- 组织公众健康小组；</li> <li>- 帮助班主任在计划工作时考虑健康和体育工作；</li> <li>- 为教师组织健康小组；</li> <li>- 在教师中开展“健康日”。</li> <li>- 在居民中开展运动会。</li> </ul>	<p>在一年内</p> <p>每周一次</p> <p>九月</p> <p>每周一次</p> <p>在一年内</p> <p>一月</p>	<p>学.体.科。 ODD</p> <p>学.体.科.</p> <p>学.体.科. ODD</p> <p>学.体.科.</p> <p>学.体.科.</p> <p>学.体.科.</p>
--	---	---	---

### **Ожидаемые конечные результаты**

- Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровью, воспитанию и развитию личности.
- Формирование гармонически развитой личности, обладающей высоким уровнем резерва здоровья.
- Развитие физических, психических, когнитивных, социальных способностей.
- Создание устойчивой мотивации на здоровый образ жизни на основе учебной деятельности и врачебно-педагогического контроля.
- У учащихся должны быть выработаны формы поведения, помогающие избежать опасностей для жизни и здоровья.
- Создание познавательно–развивающей учебной деятельности учащихся на основе дифференцированного и личностно-ориентированного подходов.
- Снижение заболеваемости среди учащихся и педагогов.
- Закрепление теоретического материала по организации и ведению здорового образа жизни человека на практике.
- Предупреждение табакокурения и употребления алкоголя в молодежной среде.
- Ответственность детей перед законом.
- Умение противостоять негативному давлению среды и принятию собственного позитивного решения.
- Умение предвидеть опасные ситуации и правильно действовать в случае их возникновения.
- Ответственное отношение к своему здоровью.
- Разрешение конфликтов без насилия.

### **Координация выполнения программы.**

Администрация ГБОУ СОШ с. Богдановка



