

**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**

«УТВЕРЖДАЮ
директор школы /_____/ Е.М. Илясова /
«30.08.2023 года»

**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:

2023-2028 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 2023 – август 2028 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	Организационная работа -распределения обязанностей по организации физкультурно-оздоровительного режима в школе.	До 01.09	Директор школы
2 этап	Учебная работа -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	Физкультурно – оздоровительная работа -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	Уч. физк. Уч. физк. Физорги классов дежурных по школе уч.общеоб. предметов Физорги классов

	-день здоровья	1- 11 классы 1 раз в триместр 1-11 кл.	дежурных по школе Кл. рук., уч физкультуры, ОДД Кл. рук., уч физкультуры, ОДД
4 этап	Внеклассная работа -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	Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия -проведение внутришкольных соревнований (календарь прилагается)	В течение года	Кл. рук., уч.физк. ОДД Кл. рук.
6 этап	Проведение зачётов -подготовка и организация зачётов	Во время уроков физ.культ.в течение учебного года	Уч. физк.
7 этап	Врачебно – педагогический контроль -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	Хозяйственная работа -оснащение инвентарем и оборудованием	В теч. учебного года	Уч. физк.

9 этап	<p>Пропаганда и агитация - оформить уголок ГТО - создать лекторскую группу из числа учащихся и организовать проведение бесед и лекций по классам на темы: «Утренняя гимнастика школьника»,</p> <p>«Олимпийские игры», «Гигиена школьника» и др.</p>	В течении учебного года	Уч. физк.
10 этап	<p>Школьный спортивный клуб</p> <p>- провести семинар с инструкторами – общественниками из числа учащихся;</p> <p>- провести семинар судей Накануне внутришкольных соревнований .</p> <p>Работа с родителями учащихся, общественностью и педагогическим коллективом:</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Сентябрь Октябрь Ноябрь Март Февраль</p>	<p>Уч. физк.</p> <p>Уч. физк. Уч. физк. Уч. физк. Уч. физк.</p>
11 этап	<p>Работа с родителями учащихся, общественностью и педагогическим коллективом:</p> <p>- лекции для родителей на темы: «Личная гигиена школьника», «Распорядок дня и двигательный режим школьника», «Воспитание правильной осанки у детей»</p> <p>- консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье, закаливания и укрепления здоровья;</p>	<p>В течение года</p> <p>10 числа каждого месяца (с 14.00 -15.00)</p> <p>В течение года</p>	<p>Классные руководители</p> <p>Уч. физк.</p> <p>Уч. физк. ОДД</p>

<p>- приглашать родителей на спортивные праздники, «дни здоровья»</p> <p>- организовать группу здоровья для общественности;</p> <p>- помочь классным руководителям в планировании работы с учащимися с учетом плана физкультурно – спортивной работы школы;</p> <p>- организовать для учителей группу здоровья;</p> <p>- провести среди учителей день здоровья.</p> <p>- провести спартакиаду среди родителей</p>	<p>1 раза в неделю</p> <p>Сентябрь</p> <p>1 раз в неделю</p> <p>В течение года</p> <p>январь</p>	<p>Уч. физк. ОДД</p> <p>Уч. физк.</p> <p>Уч. физк. ОДД</p> <p>Уч. физк.</p> <p>Уч. физк.</p> <p>Уч. физк.</p> <p>Уч. физк.</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

Календарь внутришкольных спортивных соревнований

№ п/п	Мероприятие	классы	Сроки проведения	Ответственные
1	Осенний кросс	1-11	сентябрь	ШСК
2	Весёлые старты	2-4	октябрь	ШСК
3	Внутришкольный турнир по настольному теннису	5-11	октябрь	ШСК
4	Школьный этап «Футбол в школе»	1-11	Октябрь-ноябрь	ШСК
5	Школьный этап «Оранжевый мяч за здоровый образ жизни	1-11	октябрь	ШСК
6	Всероссийская Акция «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»	1-11	ноябрь	ШСК
7	«День здоровья»	1-11	ноябрь	ШСК
8	Поселенческий турнир по волейболу среди жителей с. Богдановка посвященный памяти героя Советского Союза Панчикова В.И	общественность	декабрь	ШСК
9	Открытый турнир муниципального района Нефтегорский по волейболу посвященный памяти героя Советского Союза Панчикова В.И	Учащиеся м.р. Нефтегорский	декабрь	ШСК
10	«День здоровья»	1-11	январь	ШСК
11	Спартакиада среди родителей учащихся 1-11 классов	общественность	Январь	ШСК
12	Лыжная эстафета	2-11	февраль	ШСК
13	«Папа, мама, я -спортивная семья»	1-7	март	ШСК
14	«День здоровья»	1-11	апрель	ШСК
16	Школьные олимпийские игры	1-8	май	ШСК
17	Товарищеские встречи по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол) между школами соседних сёл	7-10	В течение года	Рук. ШСК

18	Участие в районных соревнованиях по видам спорта	5-11	В течение года	Рук. ШСК
----	--	------	----------------	----------