

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №64 имени Б.Ручьёва»  
города Магнитогорска

Согласовано:  
с педагогическим советом

«21 августа» 2015 года  
/                      /  
протокол № 1

Утверждено:  
Директор МОУ «СОШ № 64»



приказ № 109/2015

**ПРОГРАММА**  
**Формирования культуры**  
**безопасного и здорового образа**  
**жизни обучающихся**  
**на 2015-2019 годы**

Разработчик:  
Заместитель директора по ВР  
Савченко ИС

Магнитогорск

## Содержание:

I.	Введение.....	2
II.	Цель и задачи программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.....	5
III.	Основное содержание программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.....	8
IV.	Критерии оценки результатов реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени основного общего образования, методика и инструментарий мониторинга успешности освоения и применения обучающимися универсальных учебных действий.....	26
V.	План мероприятий по выполнению программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.....	31

### I. Введение.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся в соответствии с определением Стандарта – это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

Программа направлена на формирование культуры безопасного поведения и здорового образа жизни, способствующего социальному, личностному, интеллектуальному, познавательному и эмоциональному развитию обучающихся, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы благодаря сохранению и укреплению здоровья как биосоциальной базы, необходимой для достижения целей на каждом этапе своего жизненного пути. При этом здоровье рассматривается как персональный жизненный ресурс, условие реализации интеллектуального, нравственного, физического и репродуктивного потенциала человека.

Методологические подходы программы формирования здорового образа жизни и культуры здоровья основываются на мотивационных и поведенческих установках личности и принципах непрерывного самовоспитания и самокоррекции поведенческих реакций на воздействия факторов риска развития различных заболеваний. Для этого важно понимание личностью необходимости укрепления и сохранения здоровья.

Образ жизни тесно связан с культурой населения и является результатом воспитания индивидуума, итогом воздействия общественных институтов – семьи, школы и общества в целом, формируется в процессе развития человека, создавая, таким образом, в тесной взаимосвязи межличностных и общественных взаимоотношений стиль или образ жизни.

Программа строится с учетом преемственности формирования мировоззрения и поведения личности с раннего детства в семье с последующим внесением образовательной системой как социального института корректив на основе просвещения и воспитания отношения к данному аспекту жизни. Осознанное ведение здорового образа жизни

подразумевает применение целесообразных и доступных способов гармонизации единства организма с окружающей средой. Для этого, помимо собственного желания, необходимы определенные гигиенические знания у детей и подростков, а также должны быть созданы социокультурные условия для реализации оздоровительных мероприятий.

Обязательным компонентом программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является создание в школе условий для сохранения здоровья всех участников образовательного процесса. Прежде всего, это относится к важнейшим характеристикам образовательной среды с точки зрения ее воздействия на здоровье обучающихся. В системе мер по охране и укреплению здоровья обучающихся важное место отводится здоровьесберегающим технологиям, под которыми подразумеваются качественные характеристики любой образовательной технологии, указывающей, насколько при её реализации решается задача сохранения здоровья субъектов образовательного процесса. Достижение и закрепление оздоровительного эффекта педагогической деятельности невозможно без соблюдения санитарно-гигиенических требований и правил и применения коррекционно-восстановительных технологий для детей с нарушениями здоровья.

## **II. Цель и задачи программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.**

**Цель и задачи программы:** формирование и развитие у обучающихся установок активного, здорового и безопасного образа жизни, понимание личной и общественной значимости приоритета здоровья в системе социальных и духовных ценностей российского общества, создание социокультурной мотивации быть здоровым и обеспечение организационных и инфраструктурных условий для ведения здорового образа жизни.

Для достижения указанной цели должны быть решены следующие **задачи:**

*Относительно образовательно-воспитательной деятельности:*

- 1) формирование у обучающихся саногенного (здоровьеполагающего) мышления на основе знаний о человеческом организме, о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- 2) формирование представления об основных компонентах экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 3) воспитание ценностного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающего сообщества путем соблюдения гигиенических, профилактических и эпидемиологических правил поведения;
- 4) формирование способности делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- 5) формирование способности самовоспитания и укрепления воли обучающегося путем внутренней установки личности поступать не во вред здоровью и вопреки пагубным желаниям, привычкам и модным тенденциям.

*Относительно организации образовательного процесса и педагогической деятельности:*

- 1) осуществление образовательной деятельности на основе ценностной ориентации на здоровье и здоровый образ жизни всех участников образовательного процесса;
- 2) создание в школе, в учреждениях дополнительного образования, на прилежащих районных и городских территориях условий, обеспечивающих возможность каждому участнику образовательной

деятельности самосовершенствоваться, сохранять и укреплять свое здоровье;

- 3) организация образовательного процесса в школе таким образом, чтобы в нем каждый участник совместной образовательной деятельности имел бы возможность управлять своим здоровьем, создавая при этом необходимые условия для развития творческой, поисковой активности в познании себя;
- 4) создание системы преемственности знаний и опыта обучающихся на каждой ступени образования по программе формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

*Относительно административно-управленческой деятельности:*

- 1) создание адекватной материально-технической, ресурсной базы и кадрового обеспечения для реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни всех участников образовательного процесса;
- 2) внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий,
- 3) организация административного контроля над соблюдением требований СанПиН;
- 4) осуществление профилактических мер по предотвращению ухудшений санитарно-гигиенических условий в образовательном учреждении;
- 5) активное использование административных и общественных ресурсов для развития материальной базы школы с целью повышения уровня состояния и содержания внутренних помещений, прилегающих территорий и привлеченных для оздоровительной деятельности дополнительных социальных объектов;
- 6) организация повышения квалификации и просвещения педагогических, медицинских кадров по вопросам здоровьесберегающего сопровождения обучающихся и здорового образа жизни.

### **III. Основное содержание программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.**

Содержание программы опирается на особое понимание воспитания культуры здоровья. Культура здоровья представляет собой совокупность

жизненных ценностей и личностных предпочтений, в числе которых важное место занимает здоровый образ жизни.

Процесс формирования здорового образа жизни подразумевает воспитательно-образовательное взаимодействия взрослых и детей на всех этапах общего образования. В рамках такого взаимодействия у обучающихся складывается целостное восприятие окружающей действительности в системе ценностных отношений. Культура здоровья ассимилирует компоненты социальной, экологической, этнической культур. Поэтому образовательная и воспитательная составляющие данной программы выстраиваются в виде сквозной междисциплинарной программы, построенной на основе метапредметных знаний и поэтапного развития деятельностных способностей и личностных характеристик обучающихся. В программе выделяется информационная (что надо знать) и деятельностная (что нужно уметь) компоненты, содержание которых строится на принципе преемственности между ступенями образовательной системы. Условием преемственности сквозной программы служат заложенные в начальной школе у обучающихся навыки учебной деятельности, учебного сотрудничества, основы теоретического мышления (анализ, моделирование, планирование) и элементарные гигиенические, экологические знания. В основной школе в метапредметном содержании расширяется и углубляется здоровьепологающая информационная составляющая и придается особое значение многообразию форм деятельности: учебной, организационной, спортивной, трудовой, художественной, общественно значимой. Все эти виды деятельности имеют состязательный характер, что позволяет проявить каждому обучающемуся свои подлинные индивидуальные творческие способности и возможности, а в этих проявлениях развивается личность подростка.

Совокупный результат реализации программы направлен на развитие многогранной личности, способной ориентироваться в мире человеческих отношений и в своем собственном мире. Для этого необходимо построение



целостного образовательного процесса как совокупности интегративных процессов: воспитательного, образовательного, социально-психологической поддержки, самовоспитания, взаимодействия с социумом, прежде всего с родителями.

В соответствии с ключевыми целями и задачам программы содержание направлений организационной, воспитательной и образовательной деятельности группируется в три блока.

*Первый блок просветительско-воспитательной деятельности предусматривает:*

1. Приобретение обучающимися через предметное и метапредметное обучение:

- систематизированных представлений о биологических объектах, процессах, явлениях, закономерностях, об основных биологических теориях, об экосистемной организации жизни, о взаимосвязи всего живого в биосфере,
- знаний о человеческом организме и его сосуществовании в окружающем мире;
- общих представлений о факторах риска здоровью человека, включая влияние неблагоприятных природно-экологических и социально-психологических условий;
- знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе экологических, эпидемиологических, транспортных, социально-конфликтных;
- элементарных гигиенических знаний по режиму жизнедеятельности, рационального питания, санитарно-эпидемиологической грамотности, способов первичной профилактики заболеваний;
- знаний и умений применять меры безопасности в экстремальных ситуациях;

- понятий о здоровом образе жизни, способах сохранения и укрепления своего здоровья;
- представлений о душевной и физической красоте человека;
- понятий о воздействии на организм человека нарколологических и психоактивных веществ, знаний об отдаленных последствиях их употребления;
- навыков самооценки физического и психологического состояния и способов самокоррекции;

## 2. Формирование личностных установок на здоровый образ жизни через воспитание:

- ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание);
- ценностного отношения к здоровью как жизненному ресурсу человека;
- волевых качеств личности с целью осознанного отказа от действий и поступков, опасных для собственного и общественного здоровья (отказ от табакокурения, приема алкоголя, наркотиков и психоактивных препаратов, не совершение террористических действий и опасных поведенческих действий в отношении окружающих людей);
- активного поведения в осуществлении здоровьесберегающих мероприятий (занятия физической культурой и спортом, соблюдение гигиенических норм режима дня, рационального питания, правил использования информационно-развлекательных технических средств).

Формирование осознанной необходимости ведения здорового образа жизни у обучающихся подразумевает развитие личностных ценностных мотивов по отношению к здоровью (чувство самосохранения, реализация репродуктивных потребностей, подчинение культурно-социальным традициям) и повышение значимости деятельностных мотивов по отношению к своему здоровью (возможность самосовершенствования и

повышения конкурентоспособности, возможность маневрирования, т.е. смена профессии, местоположения). Развитию качеств личности, которые помогут человеку занять активную, ответственную позицию в отношении сохранения здоровья и безопасного образа жизни на основе осознанного целенаправленного саморазвития способствует личностно-ориентированное образование. Специфика личностно-ориентированного образования заключается в ориентации на преимущественное развитие субъективности ученика, на запуск соответствующих возрасту механизмов саморазвития.

Личностно-ориентированное образование – это не формирование личности с заданными свойствами, а создание условий для полноценного проявления и соответственно развития личностных функций. Оказание конкретной помощи ребенку в обретении им смысла здорового образа жизни, ценностей здоровья, культурных ценностей происходит через обращение педагогов к его внутреннему миру, его природной активности, через изучение, понимание и реализацию его возможностей и потребностей в саморегуляции, саморазвитии, самоопределении.

Учебная деятельность привлекает внимание ребенка и, особенно, подростка только при условии ее значимости для него. Под значимым учением понимают такое учение, которое не является простым накоплением фактов, а учение, изменяющее поведение обучающегося в настоящем и будущем, его субъективные отношения, субъективный опыт. Такое проникающее в сферу личности научение требует соблюдения определенных условий:

1. Значимое для личности учение, имеет место в ситуациях, воспринимаемых как решаемая проблема;
2. Процесс научения предполагает наличие учителя-гуманиста, который должен быть самим собой, откровенным в отношениях с обучаемым, способным понять его чувства, принять его таким, каков он есть;
3. Организуя процесс научения, педагог ненавязчиво предоставляет ученику возможность преодолеть свою ограниченность и тем самым стать как бы обреченным на самосоздание в самом себе другого человека.

В целях достижения наибольшей эффективности, работа по формированию здорового образа жизни обучающихся предполагает соблюдение следующих условий:

- создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в соблюдении принципов здорового поведения;
- использование дидактического материала и практического опыта, позволяющего ученику выбирать наиболее значимые для него вид и форму сохранения и повышения уровня собственного здоровья;
- оценка здоровьесозидающей и социально-безопасной деятельности обучающихся не только по конечному результату, но и по процессу его достижения;
- поощрение стремления ученика находить свой способ совершенствования здоровья, анализировать способы других обучающихся;
- создание педагогических ситуаций общения в командных играх, групповых дискуссиях и процедурах, требующие кооперации обучающихся, которые позволяют каждому участнику проявлять инициативу самостоятельности;
- создание обстановки для естественного самовыражения обучающихся;
- использование проблемных творческих заданий;
- создание положительного эмоционального настроя на самовоспитание волевых качеств обучающихся.

Обязательным условием эффективного функционирования педагогических воспитательно-образовательных технологий формирования культуры здоровья является создание единого образовательного пространства для обучающихся с разработкой и применением сквозных образовательных программ, с преемственностью содержания, формы и организации образовательного процесса, с использованием «переходных» программ в условиях поэтапной трансформации системы.

Школьная среда и образовательное пространство приведены в соответствие с гигиеническими требованиями к разновозрастным условиям обучения школьников, применяется адаптивно-развивающее конструирование образовательного пространства, обеспечивающее возможность проведения оздоровительных мероприятий.

В свою очередь, школьная образовательная среда насыщается информацией, знаниями о человеке, как многокомпонентной, разноуровневой, авторегулирующейся, саморазвивающейся целостной системе, что позволяет расширить границы познания в область здоровья человека, в его нравственном, психическом, физическом, соматическом и репродуктивном аспектах.

*Формы реализации образовательно-воспитательной деятельности:*

1. Интегрированное включение в общеобразовательную программу основ медицинских знаний, направленных на развитие саногенного мышления.
2. Приобщение к культуре здорового образа жизни с использованием творческих форм воспитательной работы.
3. Обучение приемам и навыкам управления своим здоровьем, включение оздоровительных техник в образовательные технологии.
4. Взаимодействие с семьей с целью привлечения родителей к проблеме оздоровления своих детей и себя.

*Формирование отношений и воспитательных воздействий проектируется через:*

1. Коллективное творческое дело с целью приобщения к общечеловеческим ценностям с ориентацией на личность школьника, на его интересы и способности.
2. Систему дополнительного образования.
3. Систему библиотечных уроков, формирующих навыки самообразования по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

4. Систему психологических занятий.
5. Систему экологических занятий.
6. Создание школьных традиций.
7. Связь с внешкольными учреждениями города (библиотеки, музеи, театры, кинотеатры, дома творчества, детские спортивные школы, бассейны и т.п.).
8. Систему организации активного отдыха в природных условиях в разные сезоны года.

Эффективными способами освоения программы являются проектирование, моделирование, исследовательская деятельность, социально-ролевые игры и др. в условиях сочетания классно-урочной системы с внеурочными видами деятельности.

*Проектирование* как форма организации образовательного процесса предполагает развитие познавательных навыков обучающихся, умений самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления.

Проектная деятельность обеспечивает формирование ключевых компетентностей в области здорового образа жизни, готовит всех участников к особенностям и способам получения новых образовательных результатов, не связанных напрямую с объемом знаний. Основная идея данной технологии – создание и развитие образовательной модели в процессе постоянного взаимодействия всех субъектов образования: учителей, учеников и их родителей, при постоянном использовании приемов и методов педагогической поддержки, института освобожденных классных воспитателей. Такая работа позволяет заменить способ взаимодействия учитель-ученик с командно-подчиненного на сотрудничество равноправных субъектов образования. При этом изменение позиции учителя неизбежно приводит к поиску новых методов работы, причем увеличивается процент методов, базирующихся на идеологии педагогики сотрудничества. Одновременно, обучающиеся, разделяя ответственность за весь

образовательный процесс, активно включаются в демократическое соуправление школой, повышается мотивация на образование, самоопределение, активную творческой позицию в вопросах соблюдения принципов здорового образа жизни.

Основы проектной деятельности формируются в процессе активного привлечения самих обучающихся к решению проблем их здоровья в условиях нарастающего экологического неблагополучия Магнитогорска.

Освоение экологической культуры строится как процесс приобщения подростков к проблемам внешнего и своего собственного мира. Достижение этико-экологической компетентности (овладение кругом соответствующих знаний и умений) является при этом лишь условием развития творческих способностей обучающегося. Воспитание экологической культуры сформирует у обучающихся понимание закономерностей взаимоотношения человека с природой: с одной стороны, – особенности воздействия человека на природу в процессе жизнедеятельности и производства, с другой, – обратное влияние природы, испытавшей это воздействие, на человека и общества. Только при активности самого субъекта, направленной на творческое решение проблем окружающей среды, развитие и выработку индивидуального стиля поисковой деятельности, отношение человека к природе становится для него самоотношением.

Применение неформального, творческого подхода с использованием разных форм проектной, общественной, спортивной и других видов деятельности особенно важно для осуществления воспитательной работы по формированию активной жизненной позиции обучающихся в вопросах осознанного противостояния вредным привычкам. Для этого необходимо создания такой общественной среды, в которой табакакурение, употребление алкоголя и наркотических средств, становится неприемлемым, т.е. неприличным.

Школа располагает организационными и содержательными возможностями предупреждения детей и подростков о масштабах опасности

и негативных последствий вредных привычек для здоровья их растущего организма. Педколлектив школы на основе скоординированных мер социального, медицинского, правового, психолого-педагогического и организационного характера, сконцентрировал антинаркотические, антиалкогольные и антитабачные воспитательные действия.

Не менее важен для отказа обучаемых от вредных привычек процесс самовоспитания – осознанной и самостоятельной деятельности человека по совершенствованию своей личности. Антивоспитание – это процесс формирования у детей и подростков волевых качеств характера, позволяющих произвольно регулировать собственные желания и потребности, выбирать способ достижения позитивного внутреннего состояния и получения удовольствия за счет социально ценных источников. В привитии привычек здорового образа жизни нужно опираться на формирование мировоззрения личности, воспитание толерантности, доброго отношения к природе, потребности быть здоровым. При этом практикоориентированное воспитательное воздействие приводит не только к переоценке жизненных ценностей, появлению необходимых навыков, но и изменению поведения и стиля жизни. Обучение жизненным навыкам (учиться говорить «нет», справляться с гневом, переживать ошибки и неудачи, общаться в группе, сохраняя индивидуальность и т.д.) является действенным средством профилактики вредных привычек. В этих вопросах школа взаимодействует с социумом и, прежде всего, с родителями. Эффективное образование в области здорового образа жизни должно привести к изменению образа мыслей обучающихся, переоценке жизненных ценностей и появлению необходимых навыков для сохранения и повышения уровня собственного здоровья.

При реализации программы по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени основной общеобразовательной школы во внеурочной образовательно-воспитательной работе активно



используются различные творческие подходы к организации тематических мероприятий и обучающих курсов, например, таких как:

1. Предметные недели, конференции, защиты рефератов по тематике здорового образа жизни.
2. Спортивные праздники, месячники здоровья.
3. Оздоровительные игры, оздоровительное творчество в вокальных, танцевальных, фольклорных, театральных группах.
4. «Интеллектуальная гимнастика».
5. «Физика и человек» в предмете физика.
6. «География и здоровье» в предмете географии.
7. «Химия и здоровье» в предмете химия.
8. «Здоровый человек» в предмете биология.
9. Проектная и исследовательская деятельность в области экологических, биологических и медицинских знаний.
10. «Школьный сайт как отражение деятельности школы в тематике «Здоровье».
11. Школьное питание.
12. «Молодежная мода и здоровье».
13. Кружок ЮИД.
14. Краеведческие, экологические кружки.
15. Тематические мероприятия.
16. Здоровый досуг: выезды на природу, на оздоровительные курорты ГЛЦ «Металлург – Магнитогорск», игры на свежем воздухе и т.д.
17. Акции «Меняем сигареты на конфеты», «Мы за ЗОЖ!», «Я-гражданин!».
18. Школьная и городская Спартакиады школьников и т.д.

Организация воспитательного процесса предусматривает согласование усилий многих социальных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, общественных объединений. С дошкольного возраста до окончания полной средней школы обучающиеся находятся в преемственной физической реальности,

включающей природные факторы (выезды на природу, посещение музеев, природных заповедников), технические средства обучения, игровой инвентарь, аппаратное и компьютерное обеспечение учебного процесса. Весь процесс направлен на создание окружающей интеллектуальной среды, организованной опытным педагогическим коллективом. При этом, обеспечиваются наилучшие условия для общения педагога с учеником, трудовое обучение и социальная ориентация образования, развитие способности у обучающегося анализировать свою умственную деятельность, собственные способности и возможности к самосовершенствованию и управлению своим здоровьем.

Особое внимание уделяется взаимодействию школы с семьями обучающихся в форме:

- активного привлечения членов семей к участию во внеурочной воспитательной работе;
- повышения грамотности родителей в вопросах охраны, укрепления здоровья и соблюдения норм и правил ведения здорового образа жизни;
- формирования основ общественной и личной культуры здоровья на основе этнических традиций.

В воспитательном процессе формирования культуры здоровья у обучающихся ведущим становится положительный повседневный пример отношения к своему здоровью и здоровью окружающих со стороны преподавательского состава, особенности их индивидуального поведения, стиль жизни и состояние их здоровья. Общая атмосфера воспитательной работы в образовательном учреждении должна быть направлена на формирование положительной мотивации обучающихся и педагогов к ведению здорового образа жизни и проведению профилактических, оздоровительных мероприятий. Актуализируется необходимость реализации в условиях образовательного учреждения на индивидуальном и групповом уровне мероприятий по повышению двигательной активности, охране

психического здоровья, а также по оздоровлению обучающихся, имеющих функциональные расстройства и хронические заболевания.

В качестве профилактики приобщения обучающихся к употреблению алкоголя, наркотиков и курению табака, в образовательном учреждении должны проводиться следующие мероприятия:

- выявление местных социальных факторов риска здоровью детей, связанных с распространением алкогольных и наркотических веществ, обнаружение источников пропаганды асоциального поведения в городе и микрорайоне (рынки, игровые клубы и т.д.);
- выявление степени подверженности вредным привычкам среди обучающихся;
- создание информационной среды, позволяющей подросткам свободно ориентироваться в условиях возникновения вредных привычек и механизмах их влияния на организм;
- создание социо-психологических и воспитательных условий, способствующих проявлению активной жизненной позиции учащихся, направленной на анти-пропаганду;
- предложение подросткам альтернативных способов организации жизнедеятельности;
- определение путей и реализация способов устранения выявляемых факторов риска здоровью обучающихся и окружающего молодежного социума.

*Второй блок гигиенически целесообразной организации образовательного процесса и применения здоровьесберегающих педагогических технологий*

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле можно понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровью обучающихся. К здоровьесберегающим можно отнести педагогические технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда учащимся и педагогам,

обеспечивают им безопасные условия обучения и работы в образовательном учреждении. Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии и как совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

*Основные принципы использования здоровьесберегающих технологий:*

- системный подход, предполагающий оптимальное профессиональное взаимодействие педагогов, медиков, психологов и других специалистов;
- субъектность участников образовательного процесса;
- принцип гуманизма;
- принцип самоценности каждого возраста;
- формирование положительной мотивации у обучающихся, медицинского персонала и педагогов к проведению оздоровительных мероприятий комплексность и непрерывность проведения оздоровительных мероприятий с учетом индивидуального уровня здоровья каждого участника образовательного процесса;
- преимущественное применение немедикаментозных средств оздоровления,
- реализация в условиях общеобразовательного учреждения на индивидуальном и групповом уровне мероприятий по повышению двигательной активности, закаливанию, охране психического здоровья, а также по оздоровлению детей, имеющих функциональные расстройства и хронические заболевания;
- обучение всех участников образовательного процесса методикам самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля;

- повышение эффективности системы оздоровительных мероприятий за счет соблюдения в образовательном учреждении санитарно-гигиенических норм и правил.

*Здоровьесберегающие технологии включают:*

- медицинские программы закаливания физическими факторами внешней среды;
- программы психопрофилактики, психологического группового и индивидуального аутотренинга, повышения стрессоустойчивости, предупреждения повреждающих последствий острого и хронического стресса;
- социально-педагогические программы адаптации обучающихся в микро- и макросоциуме, активного включения в общественную, культурную и трудовую сферы общества в местах жительства;
- рациональную организацию питания с использованием всех доступных способов витаминизации пищи;
- физическое воспитание ребенка на протяжении всего периода обучения, активное включение в разнообразные виды спорта;
- педагогическую деятельность, направленную на усвоение и выполнение правил здорового образа жизни каждым школьником и членами его семьи;
- педагогическую деятельность, обеспечивающую самореализацию, ситуацию успеха, положительную самооценку, личностный комфорт для каждого обучающегося, включенного в образовательный процесс.

*Здоровьесберегающая организация учебного процесса* в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями предусматривает:

- Использование методик обучения, адекватных возрастным и индивидуальным возможностям учащихся (индивидуальный и дифференцированный подход к обучению; применение технологий адаптивного, развивающего обучения; индивидуальное дозирование

объема, сложности, темпа, распределения учебной нагрузки; введение гибких форм режимов и учебных планов; разработка индивидуальных траекторий обучения; применение личного выбора учащимися факультативных занятий с ориентацией на перспективу развития, зону ближайшего развития, а не только на актуальные, уже сформировавшиеся умения и способности обучающихся.

- Использование в педагогической практике имитационно-моделирующих обучающих игр, способствующих снятию утомительных компонентов урока.
- Применение инновационных педагогических технологий сотрудничества и взаимодействия всех участников образовательного процесса, использование учителями индирективных способов педагогического взаимодействия с целью нивелирования дидактогенных влияний на психосоциальную сферу личности обучающихся.
- Активное внедрение в учебный процесс проектной деятельности обучающихся с целью разнообразия учебных форм и нагрузок, развития познавательных и творческих способностей обучающихся.
- Осуществление медико-психолого-педагогического сопровождения обучающихся для своевременного проведения коррекционных и оздоровительных мероприятий.
- Активное применение в учебном процессе различных видов оздоровительных техник, способствующих повышению работоспособности, снижению утомляемости, улучшению самочувствия, укреплению здоровья, помогающих наиболее эффективно осуществлять образовательную деятельность каждому ее участнику совместно.
- Устранение в учебном процессе внешней регламентации и приближение обучения к естественной жизнедеятельности человека.

- Создание условий для положительной учебной мотивации обучающихся и сохранения их психического здоровья.
- Соблюдение гигиенических требований к составлению расписания уроков, объему общей учебной нагрузки, объему домашних заданий (чередование учебных занятий с различной степенью физиологических и интеллектуальных нагрузок в дневном и недельном расписании обязательного и дополнительного компонентов учебного плана, рациональное чередование учебной и внеучебной деятельности школьников).
- Соответствие учебной и физической нагрузки индивидуально-возрастным возможностям обучающихся.
- Обеспечение необходимого по возрасту, достаточного по физиологическим потребностям и рационально организованного двигательного режима.
- Применение разных форм режима повышенной двигательной активности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями и физиологическими потребностями за счет включения в режим учебного процесса блоков и комплексов динамических нагрузок (динамические паузы и физкультминутки в структуре урока; «динамические позы» на уроке за счет деловых игровых ситуаций; свободные позы и перемещения в пространстве классной комнаты при работе в малой группе обучающихся; занятия в спортивных секциях школы, спортивные соревнования; занятия в хореографических кружках и т.п.).

Отношение личности к образованию зависит от характера самого процесса, от стиля общения между педагогами и учениками, от способов организации, преподнесения учебного материала, форм и методов учебно-познавательной деятельности, от системы оценивания результатов учения, от создания ситуации успеха у детей и подростков. Все это помогает

формированию у обучающихся мотивов учебной деятельности, познавательной активности, самостоятельности, т.е. превращению ученика из объекта в субъект учения. В целом, соблюдение этих принципов служит развитию свободной и психически здоровой личности обучающегося и служит формированию сознательного и позитивного отношения человека к ведению здорового и безопасного образа жизни.

*Третий блок оздоровительной и профилактической деятельности в образовательном учреждении предусматривает:*

1. Создание динамического образовательного пространства в соответствии с предметной направленностью и профилактической целесообразностью, которое включает в себя:
  - расстановку парт, замену рядности на иные конфигурации (зигзагообразные, L-образные, Т-образные, треугольные, квадратные, елочкой, С-образные, П-образные, Г-образные, О-образные и т.д.), либо возможен беспарточный вариант проведения урока;
  - организацию в классном помещении зон для проведения физических упражнений, релаксации, активного отдыха (ковер, покрытие, спортивный инвентарь: скакалки, обручи);
  - оснащение учебных кабинетов аудио- и видеотехникой, необходимой для сопровождения оздоровительных техник;
  - обязательную посадку обучающихся в соответствии с их адаптационными возможностями (зрение, слух, осанка).
2. Проведение мероприятий по профилактике и коррекции нарушений осанки и другой патологии опорно-двигательного аппарата:
  - снижение статической и динамической нагрузки;
  - применение различных физкультурно-оздоровительных методик;
3. Проведение мероприятий по профилактике и коррекции нарушений зрения:



- обязательное проведение гимнастики для глаз во время учебных занятий;
4. Проведение мероприятий по профилактике и коррекции психоневрологических нарушений:
    - применение индивидуального педагогического подхода в обучении;
    - проведение логопедической и психологической коррекции;
  5. Проведение общеоздоровительных мероприятий:
    - комплекс физкультурно-оздоровительной работы;
    - витаминпрофилактика;
    - кислородный коктейль.
  6. Создание условий для полноценного и рационального питания обучающихся.
  7. Организация эффективной работы медицинского, психологического и педагогического персонала по охране здоровья обучающихся.

**IV. Критерии оценки результатов реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени основного общего образования, методика и инструментарий мониторинга успешности освоения и применения обучающимися универсальных учебных действий.**

Программа обеспечивает формирование уклада школьной жизни, основанного на системе базовых ценностей культуры здоровья и соблюдения

норм и правил здорового и безопасного образа жизни всеми участниками образовательного процесса.

Ожидаемые результаты управленческой деятельности по созданию здоровьесберегающего пространства включают:

- обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию;
- повышение эффективности психологической и медицинской помощи обучающимся;
- повышение заинтересованности педагогического коллектива в укреплении здоровья обучающихся;
- совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода;
- создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся;
- снижение количества наиболее часто встречающихся в школьном возрасте заболеваний.

Ожидаемые результаты образовательно-воспитательной деятельности по направлениям данной программы согласно положениям Стандарта проявятся в поведении обучающихся в виде:

- установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей;
- осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;
- знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе экологических и транспортных, готовности активно им противостоять;
- овладения современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены;

- готовности обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам улучшения экологического качества окружающей среды, устойчивого развития территории, экологического здоровьесберегающего просвещения населения, профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики инфекционных заболеваний; убеждённости в правоте выбора здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения;
- активной учебно-познавательной деятельности обучающихся в вопросах здоровья, способности самообразования и самостоятельного овладения способами сохранения и укрепления здоровья, а также способности применения полученных знаний и навыков на практике.
- снижения у всех участников образовательного процесса поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья;
- уменьшения темпов роста числа детей, употребляющих табак, алкоголь, наркотики;
- повышения внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

### **Методики и инструментарий мониторинга.**

Для контроля над ходом и результатами реализации программы по созданию здоровьесберегающей образовательной среды и формированию здорового образа жизни в школе создана система мониторинга.

Основные направления мониторинга:

- психолого-медико-педагогический мониторинг (начальные и конечные результаты в течение полугодия и года)
- повышение отдельных составляющих психического благополучия: снижение тревожности, рост самооценки и т.д.;

- улучшение состояния здоровья и успешность реабилитационных мероприятий;
- учебная успешность (повышение учебной мотивации, познавательный интерес);
- рост показателей социализации личности, повышение социальной компетентности, адаптивность личности в коллективе;
- улучшение стиля воспитания и обстановки в семье.

Критерии эффективности воспитательной системы оцениваются по уровню сформированности культуры здоровья субъектов образовательного процесса. Оценивание осуществляется на основании данных систематического медико-психолого-педагогического мониторинга по следующим критериям:

1. Стабилизация, положительная динамика показателей состояния здоровья обучающихся (физического, психологического, социального):

- *Физическое здоровье*: физическое развитие, острая и хроническая заболеваемость – диагностирует специалист медицинской службы
- *Психологическое здоровье*: психоэмоциональный статус личности (эмоциональное отношение к жизненным явлениям, тревожность, волевые качества), интеллектуальная работоспособность, уровень самооценки, субъектность (самость, осознание себя как субъекта деятельности), ценностные ориентации, мотивация - диагностирует психолог.
- *Социальное здоровье*: усвоение образовательной программы (успеваемость, качество знаний), склонности (интересы, способности), креативность (нестандартное мышление, уровень интеллекта, лабильность), особенности поведения, уровень мотивации на саморазвитие в деятельности, направленность личности, личностный статус в группе по результатам социометрии, личностный рост обучающегося, - диагностирует педагог.

2. Сформированность культуры здоровья, успешность освоения и применения обучающимися правил ведения здорового образа жизни:

- Показатели *уровня компетентности* (знания о здоровье, здоровом образе жизни; понимание угроз и рисков для здоровья, преимуществ здорового образа жизни, опыт осознанных усилия по управлению своим здоровьем как ресурсом) - оценивает педагог, психолог, медработник

- Показатели *здоровой жизнедеятельности* обучающегося (мотивация на принятие культурной нормы - образца здоровой жизнедеятельности; поведение, адекватное правильной оценке жизненных явлений в молодежной суб- и анти-культуре, продуцирующих поведенческие риски среди подростков и влияющих на отношения взрослых) – оценивает педагог, психолог.

- Показатели *развития коллектива*, удовлетворенность учащихся, родителей, педагогов (включенность в здоровьесберегающую деятельность).

3. Безопасная внутренняя среда школы и здоровьесберегающий характер оздоровительной практики:

- Показатели *санитарно-гигиенических условий* образовательной среды (состояние и содержание внутренних помещений здания и прилегающих территорий в соответствии с требованиями СанПиН) – обеспечиваются и контролируются администрацией школы.

- Показатели *эффективности проведения здоровьесберегающих мероприятий* в школе (регулярная гигиеническая оценка расписания уроков, величины суммарной учебной нагрузки, режима учебного и полного дня; экспертно-профессиональная оценка применяемых педагогических технологий и форм ведения урока; оценки умственной работоспособности обучающихся с применением гигиенических методик) – оценка проводится ответственным административным работником.

- Показатели *эффективности воспитательной работы* в области формирования здорового образа жизни (формы организации внеурочной

работы с участием обучающихся, педагогов и родителей, организация досуга и отдыха обучающихся, включая летнюю оздоровительную программу; привлечение к воспитательной работе возможностей дополнительного

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственн ые</b>
------------------	--------------------------	--------------	---------------------------

образования)- оценка проводится заместителем директора по воспитательной работе.

**V. План мероприятий по выполнению программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни**

<b>Создание нормативно – правовой базы</b>			
1.	Разработка и утверждение программы Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся	Июнь – август 2015	Заместитель директора по ВР Савченко ИС
2.	Внесение изменений в функциональные обязанности учителей, ответственных за оздоровительную работу.	Сентябрь 2015	Директор Кудряшова СН
3.	Внесение уточнений и дополнений в Устав школы и перспективный план воспитательной работы в связи с введением программы Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.	Август 2015	Директор Кудряшова СН
4.	Разработка положений о проведении дней здоровья, праздников, тренингов, лабораторий.	Сентябрь 2015	Заместитель директора по ВР Савченко ИС
<b>Мероприятия по совершенствованию процесса здоровьесбережения учащихся.</b>			
1.	<b>Организация спортивно массовой работы:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплектование спортивно – игровых секций «Баскетбол», «Волейбол», «Легкая атлетика», «Туристическая секция».</li> <li>2. Легкоатлетическая эстафета, посвященная началу учебного года</li> </ol>	Ежегодно:  Сентябрь  Сентябрь	Учителя физического воспитания

<p>3. Традиционный школьный Туристический слет для старшекласников «Даешь ЗОЖ»</p>	<p>октябрь</p>	<p>Заместитель директора по ВР Савченко</p>
<p>4. День Здоровья. Веселые старты учащихся и родителей, посвященные Дню борьбы со СПИДом.</p>	<p>ежегодно</p>	<p>ИС Учителя физического воспитания</p>
<p>5. Выезд на ГЛЦ «Металлург – Магнитогорск» в рамках оздоровления учащихся на объектах ММК.</p>	<p>Декабрь – апрель</p>	
<p>6. Школьный кросс на приз директора школы, посвященный окончанию учебного года.</p>	<p>май</p>	
<p>7. Традиционные игры по волейболу, баскетболу между командами родителей, учителей, учеников</p>	<p>октябрь, декабрь, май</p>	<p>Учителя физического воспитания</p>
<p>Участие в городских мероприятиях:</p>		
<p>8. Легкоатлетический пробег «Азия – Европа».</p>	<p>Сентябрь</p>	
<p>9. Чемпионат района по легкой атлетике среди общеобразовательных школ.</p>	<p>Октябрь</p>	
<p>10. Осенний кросс в зачет спартакиады школьников.</p>	<p>Октябрь</p>	
<p>11. Всероссийский день бега «Кросс Наций».</p>		
<p>12. Городские Президентские соревнования по общефизической подготовке среди обучающихся</p>	<p>ежегодно</p>	
<p>13. Первенство города по плаванию в</p>	<p>Декабрь</p>	



	<p>зачет спартакиады школьников</p> <p>14.Первенство города по зимнему многоборью в зачет Спартакиады школьников</p> <p>15.Первенство города по баскетболу, волейболу, футболу в зачет Спартакиады школьников.</p> <p>16.Первенство города по легкой атлетике в зачет Спартакиады школьников.</p> <p>17.Городская легко – атлетическая эстафета на призы газеты «Магнитогорский рабочий»</p>	<p>Февраль</p> <p>май</p>	
2.	<p><b>Организация первичной профилактики употребления ПАВ у учащихся:</b></p> <p>1. Вовлечение учащихся в систему дополнительного образования.</p> <p>2. День здоровья для 2-4 классов</p> <p>3. Кинолекторий</p> <p>4. Конкурс социальных проектов</p> <p>5. Единые классные часы: Формула Здоровья, классный час посвященный Дню борьбы со СПИДом.</p> <p>6. Лаборатории по ЗОЖ с привлечением специалистов.</p> <p>7. Радио – линейки о спортивных достижениях учащихся.</p> <p>8. Рейды по местам концентрации</p>	<p>Ежегодно:</p> <p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>декабрь</p> <p>апрель</p> <p>В течение</p>	<p>Классные руководители</p> <p>Говорская ОП</p> <p>Савченко ИС, заместитель директора по ВР</p> <p>Медик</p> <p>Дежурный учитель</p> <p>Социальный</p>

	<p>подростков «Наши дети и улица».</p> <p>9. Работа комнаты доверия (кабинет психологической разгрузки)</p> <p>10. Организация взаимодействия МОУ «СОШ № 64» с некоммерческой организацией «Источник жизни», медико – социальными службами города, центром психолога – педагогической помощи семье и детям «Синтон».</p> <p>Организация взаимодействия семьи и школы:</p> <p>11. Проведение совместных спортивно – игровых праздников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дни Здоровья.</li> <li>• «На площадку в выходной, мы выходим всей семьей» для 1-5 классов.</li> <li>• «Лепим будущее своими руками». Создание снежного городка.</li> </ul> <p>12. Проведение родительских собраний.</p>	<p>года</p> <p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно:</p> <p>Октябрь, май</p> <p>Ежегодно</p>	<p>педагог, психолог</p> <p>Савченко ИС, заместитель директора по ВР</p> <p>Классные руководители</p>
3.	<p><b>Профилактика детского дорожно - транспортного травматизма:</b></p>	<p>Ежегодно:</p>	<p>Классные руководители</p>

<p>1. Проведение инструктажей по ПДД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Первичные инструктажи с учащимися по ПДД. Знакомство с информацией ГИБДД.</li> <li>• Знакомство учащихся с Памяткой Безопасности по ПДД. Вклеивание Памяток в дневники.</li> <li>• Инструктажи о правилах дорожного движения при проведении массовых школьных мероприятий за пределами школы.</li> </ul> <p>2. Тренировочные занятия на учебном перекрестке учащихся 1-4 классов.</p> <p>3. Игра – путешествие «Здравствуй, школа» для 1 – классников</p> <p>4. Посвящение первоклассников в Пешеходы.</p> <p>5. Организация и проведение конкурсов рисунков по ДДТТ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Конкурс рисунков на асфальте на тему безопасного движения.</li> <li>• Конкурс плакатов.</li> </ul> <p>6. Месячник безопасности «Сам себе спасатель».</p> <p>7. Проведение классных часов.</p> <p>8. Работа отряда Юных Инспекторов</p>	<p>сентябрь</p> <p>сентябрь</p> <p>В течении года</p> <p>Сентябрь, октябрь</p> <p>Ежегодно</p> <p>Январь</p> <p>В течение</p>	<p>Инспектор ГИБДД</p> <p>Классные руководители</p> <p>Классные руководители, учителя – предметники. Учителя начальных классов.</p> <p>Внештатный инспектор по ДДТТ</p>
--	---	---

4.	<p>Движения «Скорость»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выступление на общешкольных линейках, классных часах, лабораториях по ЗОЖ.</li> <li>• Участие в районных и городских конкурсах и фестивалях:</li> </ul> <p>«Вернисаж профессора Заморочкина»; Смотр – конкурс агитбригад ЮИД; «Волшебное колесо».</p> <p>9. Организация работы с учащимися, нарушившими Правила дорожного движения.</p> <p>10. Проведение родительских собраний с приглашением инспектора ГИБДД</p> <p><b>Работа по пожарной безопасности:</b></p> <p>1. Проведение общешкольных тренировок по эвакуации из школьного здания при команде "Пожар".</p> <p>2. Организация и проведение конкурсов рисунков по вопросам пожарной безопасности:</p>	<p>года</p> <p>В течении года</p> <p>Ежегодно:</p> <p>Сентябрь, декабрь, апрель.</p> <p>В течении года</p>	<p>Классные руководители</p> <p>администрация</p> <p>Внештатный инспектор по пожарной</p>
----	---	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конкурс рисунков на асфальте на противопожарную тематику.</li> <li>• Конкурс агиток «Пожар – это беда».</li> <li>• Конкурс плакатов.</li> </ul> <p>3. Экскурсии в пожарную часть</p> <p>4. Проведение классных часов</p> <p>5. Конкурс сочинений на тему: «Отважная профессия – пожарный».</p>		безопасности
5.	<p><b>Внедрение комплекса мероприятий по предупреждению заболеваемости:</b></p> <p>1. Мероприятия по коррекции адаптационного синдрома:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп от 1-го класса до окончания школы;</li> <li>• Осмотр врачами-специалистами</li> <li>• Курсы кислородного коктейля № 10</li> </ul> <p>2. Профилактика инфекционных заболеваний и туберкулеза:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Специфическая вакцинопрофилактика инфекционных заболеваний в соответствии с приказом № 229 МЗ РФ.</li> <li>• Туберкулинодиагностика.</li> <li>• Флюорографическое обследование подростков.</li> <li>• Специфическая профилактика клещевого энцефалита.</li> </ul>	<p>Ежегодно</p> <p>Сентябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Ежегодно</p>	Медик школы

	<p>3. Сезонная профилактика острых респираторно-вирусных инфекций и гриппа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вакцинопрофилактика гриппа</li> </ul> <p>4. Профилактика функциональных отклонений в состоянии здоровья учащихся внедрением современных технологий оздоровления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Профилактика возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата и оздоровление учащихся: контроль за соответствием школьной мебели и правильное рассаживание учащихся (маркировка мебели, цветные ростомеры), контроль за позой учащихся во время занятий, контроль веса ранца, проведение физкультминуток на уроках, включение в занятия физической культурой упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</li> <li>• Профилактика утомления и нарушений нервно-психического здоровья: проведение теста на выявление степени невротизации учащихся</li> </ul>	Ежегодно	
<b>Мониторинг качества работы по здоровьесбережению учащихся</b>			

1.	Анализ уровня заболеваемости	ежегодно	Медик школы
2.	Анализ работы спортивных секций школы за 2009 – 2014 гг	ежегодно	Заместитель директора по ВР Савченко ИС
3.	Анализ работы по профилактике употребления ПАВ учащимися	ежегодно	Социальный педагог
4.	Творческий отчет работы отрядов ЮИД и ДЮП	ежегодно	Внештатный инспектор по ПДД и пожарной безопасности
5.	Корректировка программы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни	2019	Заместитель директора по ВР Савченко ИС, медик школы