

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №32»**

**«Утверждено»
Директор школы №32
_____ М.А. Гоголева
Приказ № 229/1
«16» сентября 2025 г.**

Программа

по формированию здорового образа жизни

«Школа – территория здоровья»

в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении

«Средняя общеобразовательная школа №32»

на 2025-2026 учебный год

Авторы – составители:
Елисеева Е.В.- Заместитель директора по ВР,
Прокопьева С.В., учитель физкультуры

**г. Каменск-Уральский
2025 г.**

Пояснительная записка

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

Свою долю ответственности за сохранение здоровья граждан несёт и система образования. Период взросления человека, приходящийся на время его пребывания в школе, оказался одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния его здоровья, при том, что именно эти годы проходят под постоянным контролем со стороны педагогов. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, может ли педагог равнодушно относиться к неблагоприятному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья своих воспитанников? Одним из ответов на этот вопрос стала программа «Формирование здорового образа жизни», согласно которой здоровьесберегающие технологии становятся составной частью учебно-воспитательного процесса в школе.

Программа формирования здорового образа жизни (далее – Программа) является комплексной программой формирования у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

В современном мире множество факторов, влияющих на здоровье человека: неблагоприятная экологическая обстановка, низкая санитарно-гигиеническая культура населения, удорожание жизни. Справиться с этим могут лишь знания, ставшие нормой жизни, осознанной повседневностью действий: избавление от вредных привычек, физические упражнения, закаливание организма, умение рационально организовывать свою жизнь и деятельность в соответствии со знаниями своего организма и гармоничным взаимодействием с природой.

Школа создаёт условия для обучения и воспитания, комплекс мер и системных мероприятий, которые должны обеспечить не только здоровьесберегающую образовательную среду, но и сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, элементарной экологической культуры, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Данная Программа ориентирована на всех участников образовательного процесса. Она построена по принципу системы взаимосвязанных форм организации физического, психологического, нравственного, экологического воспитания, профилактики и пропаганды здорового образа жизни.

Реализация Программы позволяет объединить все блоки для обеспечения гуманистического характера образования, определяя приоритетной ценностью здоровье обучающихся.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа №32"».

Цель: сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, коллектива школы, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

Принципы здоровьесберегающей педагогики

- **Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей, обучающихся** предусматривает поддержку всех обучающихся с использованием разного по трудности и объему предметного содержания, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым учеником. Это открывает широкие возможности для вариативности образования, реализации индивидуальных образовательных программ, адекватных развитию ребенка.
- **Учет возрастных особенностей обучающихся.**
- **Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса.** Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.
- **Обеспечение мотивации образовательной деятельности.** Ребенок — субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.
- **Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций.** Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия по материализованной программе к речевому и умственному выполнению действий, переход от поэтапных действий к автоматизированным.
- **Рациональная организация двигательной активности.** Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы

- **Обеспечение адекватного восстановления сил.** Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения переутомления детей.

Исполнители, участники образовательного процесса:

- администрация общеобразовательной организации;
- куратор программы «Школа – территория здоровья»;
- группа сопровождения школы;
- педагогический коллектив;
- медицинский работник;
- обучающиеся;
- родители.

Ожидаемые результаты:

- 1.Укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
- 2.Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- 3.Получение теоретических знаний о последствиях табакокурения, алкоголя, употребления наркотиков и ПАВ;
- 4.Сформированность у большинства обучающихся негативного отношения к употреблению табака, алкоголя, наркотиков и ПАВ;
- 5.Более высокая занятость обучающихся спортом;
- 6.Сокращение количества детей «группы риска».

План мероприятий по реализации программы формирования здорового образа жизни

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры			
1	Выполнение норм СанПиН в процессе организации образовательного процесса: физкультминутка на уроке, досуг на переменах в спортивном уголке или классе	в течение учебного года	куратор программы, классные руководители, педагоги
2	Агитация питания детей 5-9 классов, не обеспеченных бесплатным питанием.	в течение учебного года	куратор программы, классные руководители
3	Организация питьевого режима	в течение учебного года	классные руководители, заведующий хозяйством
4	Соблюдение воздушного, светового и теплового режима в школе	в течение учебного года	Педагоги, заведующий классом
5	Разработка плана мероприятий по предупреждению травматизма и несчастных случаев среди обучающихся	август	Ответственный по охране труда
6	Соблюдение санитарно-гигиенических норм на	сентябрь-май	Зам. директора

	уроках и режима проветривания кабинетов на переменах		по УВР
7	Введение дополнительных каникулярных дней для обучающихся 1 класса	август	Зам. директора по УВР
8	Установка дозаторов с антисептическим средством для обработки рук	в течение учебного года	заведующий хозяйством
Профилактическая работа			
1.	Проведение профилактического осмотра обучающихся на кожные заболевания и педикулёз	по плану	Фельдшер
2.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок обучающимся	в течение года	Фельдшер
3.	Анализ результатов медицинского осмотра воспитанников, доведение результатов медицинского осмотра до родителей и педагогов	по окончании медосмотра	Фельдшер
4.	Посещение уроков физической культуры	в течение года	Зам. директора по УВР
5.	Профилактика нарушений зрения (контроль ношения очков, правильное рассаживание обучающихся за ученическими столами, упражнения для глаз)	в течение года	Учителя-предметники
6.	Профилактика ОРВИ и гриппа средствами витаминизации	в течение года	Фельдшер
7.	Организация утреннего фильтра с термометрией	в течение года	Педагоги
Спортивно-оздоровительная деятельность			
1.	Обязательные физкультминутки на уроках	ежедневно	Педагоги
	Еженедельная утренняя зарядка	С января, Понедельник, 8:25-8:30	Педагоги, куратор программы
2.	Динамические паузы на свежем воздухе в 1-4 классах	ежедневно	Учителя воспитатели
3.	День здоровья	3 раз в год, сентябрь, апрель	Заместитель директора по ВР куратор программы Учителя физкультуры
4.	Соревнования по различным видам спорта (по плану Школьного спортивного клуба)	в течение учебного года	Руководитель ШСК
5.	Организация работы спортивных кружков в соответствии с СанПиН	сентябрь-май	Руководитель ШСК
6.	Проведение похода выходного дня. Велопрогулка(сентябрь), Каменская прогулка (май)	Сентябрь, май	Классные руководители
7.	Прогулки, экскурсии.	сентябрь-май	Классные руководители
8.	Участие школы в проекте «Футбол в школе»	сентябрь-май	Руководитель ШСК
9	Внеурочная деятельность и дополнительное образование спортивной направленности	сентябрь-май	Руководитель ШСК
10	Участие в городской спартакиаде среди ШСК	сентябрь-май	Руководитель ШСК
11	Участие в городской спартакиаде среди Городских	июнь	Руководитель

	лагерей		ШСК
12	Обеспечение массовости при сдаче норм ГТО	сентябрь-май	Руководитель ШСК, учителя физкультуры, педагоги, классные руководители
Просветительская работа с педагогами школы и специалистами			
1.	Консультации для учителей по сохранению собственного здоровья. Ежегодная диспансеризация	в течение учебного года	ответственный
2.	Информирование педагогического коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости обучающихся.	в течение учебного года	Фельдшер, куратор программы
3.	Повышение квалификации классных руководителей по программе «Формирование культуры питания у обучающихся» и «Навыки оказания первой помощи»	По графику	Зам. директора по ВР
4.	Инструктажи по обеспечению безопасности ОУ	в течение учебного года	Ответственный за ОТ
5.	Оформление тематических выставок книг, периодических изданий по вопросам здоровьесбережения.	декабрь, март	Педагог - библиотекарь
6.	Оформление уголков здоровья, информационных стендов по профилактике заболеваний	в течение учебного года	Фельдшер куратор программы, классные руководители
Работа с родителями			
1.	Классные родительские собрания (рекомендуемая тематика) 1. «Режим дня – основа жизни человека» 2. Воспитание неприязни к алкоголю, табакокурению, наркотикам 3. Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу", 4. "Нецензурная брань - это тоже болезнь".	по плану	Служба сопровождения, Классные руководители
2.	Консультации родителей (законных представителей) по вопросам здоровьесбережения	по потребности	Классные руководители
3.	Привлечение родителей к участию в мероприятиях, включенных в программу	по плану	Классные руководители
Общешкольные родительские собрания			
1	Профилактика - лучшая тактика (профилактика COVID-19, ОРВи и Гриппа) Охрана здоровья школьников. Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка. Безопасное детство.	По графику общешкольных собраний	Фельдшер, куратор программы
Мониторинг сформированности культуры здорового образа жизни и здоровья обучающихся, паспорт здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации.			
1.	Мониторинг здоровья обучающихся по результатам профилактических осмотров.	3 четверть	Фельдшер куратор программы

2.	Учёт случаев травматизма обучающихся.	по факту	Ответственный за ОТ
3.	Анкетирование обучающихся, воспитанников, сотрудников учреждения, родителей, законных представителей на предмет удовлетворенности условиями обучения и системностью работы по здоровьесбережению.	май	Заместитель директора по ВР
4.	Анализ заболеваемости за год. Анализ в сравнении с предыдущими годами.	май	Фельдшер куратор программы

План массовых мероприятий

месяц	мероприятие	ответственные
сентябрь	Участие в городском конкурсе среди 5 классов «Карта странствий»	куратор программы
октябрь	Участие в региональном этапе конкурса «Стиль жизни - здоровье! 2025»	куратор программы
ноябрь	Оформление школьного «Уголка здоровья»	куратор программы
декабрь	Выступление агитбригады в 1-4 классах на тему ЗОЖ	куратор программы
январь	Выступление агитбригады в 1-4 классах на тему: «Пропаганда ГТО» Организация досуга на переменах «Перемены без гаджетов», посвященный Международному дню без интернета 26.01.2026	куратор программы
февраль	Организация проведения утренней зарядки 1-4 классы. Зарничка для 1-4 классов	куратор программы
март	Конкурс рисунков о ЗОЖ и спорте	куратор программы
апрель	Изучение туристических узлов учащимися 1-5 классов	куратор программы
май	Турслет для 1-5 классов	куратор программы

Материальное обеспечение:

1. Стенд для оформления «Уголка здоровья»
2. Веревки для туризма и карабины,
3. Набор инвентаря для подвижных игр;