



Согласовано
И.о. главного врача ГБУЗ СО «Нижнесалдинская ЦГБ»
С.И. Иргашова
«24» 06 2024г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №7»
имени Героя Российской Федерации Юрия Сергеевича Игитова



Утверждаю: *Гудкова*
Директор МАОУ «ЦО №7»
им. Героя РФ Ю.С. Игитова
О.Ф.Гудкова
«29» июля 2024г.

ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
2024-2029

г. Нижняя Салда
2024г.

Пояснительная записка

Цель программы: создание условий для сохранения и улучшения физического, эмоционально-психического и нравственного здоровья и качества жизни школьников.

Задачи:

- Выявить настоящее состояние физического и психического здоровья детей через привлечение к данной проблеме медицинских работников, родителей, психологов, членов медико-педагогической комиссии.
- Улучшить материально-техническую базу, приобрести современное спортивное оборудование.
- Внедрить современные методы мониторинга здоровья.
- Разработать новые технологические методы коррекции и реабилитации в школе для детей с различными видами нарушений в физическом и психическом развитии.
- Разработать мероприятия, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни детей и подростков.
- Пропагандировать ЗОЖ (проведение конкурсов, акций, классные часы, лекции, беседы)
- Сформировать здоровые взаимоотношения с окружающим миром, обществом и собой.
- Повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребенка.
- Просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья ребенка.
- Вовлекать учащихся в занятия школьных и городских кружков и секций, физической культуры и спорта.
- Создать условия для полноценного питания школьников.
- Воспитать негативное отношение к вредным привычкам.

Прогнозируемый результат: Здоровый выпускник: физически, эмоционально, психически, нравственно.

Участники программы: учащиеся; ученическое самоуправление; родители; педагоги; директор школы; заместитель директора по ОО и НОО, заместитель директора по ВР; учителя-предметники (ОБЖ, биология, физическая культура); классные руководители, школьные специалисты (социальный педагог, педагог-психолог, логопед, медицинские работники).

Педагогические средства:

- Пакет диагностик состояния психологического здоровья учащихся.
- Анкета выявления склонности к вредным привычкам.
- Методические рекомендации классным руководителям.
- Программа учебных предметов (в (ОБЖ, физическая культура).
- Программа ОУ «Здоровый образ жизни школьника».
- План системы мероприятий по укреплению здоровья обучающихся.
- Программа летнего оздоровительного сезона.

Программа «Здоровый образ жизни» разработана на основании нормативно-правовой базы, куда входят:

1. Международная конвенция «О защите прав ребенка»
2. Закон «Об образовании»
3. Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
4. Основы законодательства «Об охране здоровья граждан»
5. «Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года»
6. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (посл. изм. от 4.08.23г.)
7. Областной закон от 23.10.95 г. ОЗ-28 «О защите прав ребенка» (посл. изм. от 01.11.2023 г.)
8. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
9. Методические рекомендации «Программа профилактики ВИЧ-инфекции в образовательных учреждениях Свердловской области» 2015 год

В МАОУ «ЦО №7» им. Героя РФ Ю.С. Игитова в 2023 – 2024 учебном году обучалось 693 детей в возрасте от 6,5 до 18 лет.

Особое беспокойство вызывают слабоуспевающие дети, большинство которых из социально-неблагополучных, неполных семей. Значительная часть слабоуспевающих детей предъявляет многочисленные жалобы неврологического характера. Уровень здоровья у этой категории детей ниже, сниженным оказался и уровень физиологической зрелости.

Особое значение имеют **условия обучения:**

1. вместимость классов,
2. освещенность,
3. соответствие мебели анатомо-физиологическим особенностям ребенка,
4. воздухообмен,
5. температурный режим,
6. организация рационального питания.

Высокая суммарная нагрузка в школе и дома диктует необходимость рационализации режима дня, правильной организации внеурочного времени, расширения занятий детей физической культурой и спортом.

Особое внимание уделяется урокам физической культуры, проблеме их организации и методики проведения. Изучение и анализ деятельности преподавателей физической культуры обсуждается на МО учителей, совещаниях при директоре.

Перед учителями поставлена задача апробации на уроках новых методов проведения занятий с более высоким уровнем двигательной активности, учетом индивидуальных особенностей, уровня физической подготовленности, интересов и потребностей детей. Введение в практику обязательных домашних заданий по физической культуре, соответственно разработав методику проверки их выполнения. Организовать проведение обязательных занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Введение во всех классах различных оздоровительных методик.

Особое значение приобретает разъяснительная работа с учащимися, родителями о важности систематических занятий детей физическими упражнениями, воспитания у них привычки самостоятельно играть, бегать, кататься на лыжах и коньках, совершать прогулки, выполнять утреннюю гимнастику и т. д.

В последние годы активно возрождается тенденция престижности и значимости сдачи норм ГТО. Педагоги проводят разъяснительные работы с родителями и учениками о важности данного мероприятия.

Программа имеет следующие **направления**:

- физкультурно-оздоровительное;
- социально-психологическое;
- медико-просветительское;
- работа с родителями.

На развитие личности ребенка, с опорой на ценностные ориентиры, такие как: здоровье (психическое и физическое), семью, Отечество, культуру, нравственность направлены мероприятия Программы.

Задача программы мероприятий: ознакомить девочек и мальчиков с психологическими и физиологическими изменениями организма, а также рассказать о личной гигиене, пропаганда здорового образа жизни.

Проблема состояния здоровья обсуждается на педсоветах.

Профилактика вредных привычек и пропаганда здорового образа жизни ведется в системе классных часов и учебных предметов.

В ОУ организована систематическая работа для достижения поставленной цели и задач:

- 4 раза в год проводятся общешкольные Дни здоровья;
- в течение года проходят спортивные мероприятия, включающие в себя участие соревнованиях различного уровня;
- функционируют спортивные секции (баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика для мальчиков и девочек 1-11 классов)
- организованы объединения дополнительного образования как на базе отделения общего образования, так и на базе отделения дополнительного образования.

Организована работа **социально-психологической службы**.

План работы СПС призван обеспечивать дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом их психологических и возрастных особенностей, половых различий, а также их семейной ситуации и социокультурной ситуации микрорайона школы.

Деятельность СПС позволяет сгладить следующие современные негативные явления и тенденции:

- неудовлетворительное состояние психического и физического здоровья и угроза ухудшения генофонда страны;
- низкий экономический, культурный уровень населения;
- социальная незащищенность детей;
- факты насилия и жестокости по отношению к детям со стороны семьи, улицы;
- общее семейное неблагополучие;
- некомпетентность большинства родителей в вопросах сохранения здоровья, защиты и охраны прав детей;
- рост правонарушений и преступности среди детей и юношества;
- распространение алкоголизма и наркомании.

Социально-психологической службой школы ведется в этом направлении следующая работа:

- диагностика эмоционально-личностного состояния учащихся по аспектам:
 - самооценка,
 - уровень тревожности,
 - способы психологической защиты,
 - индивидуальное и групповое консультирование по результатам диагностики;
- тематически психологические классные часы, направленные на формирование навыков межличностного общения, способов решения конфликтных ситуаций;
 - психолого-профилактические беседы в ходе родительских собраний по профилактике психосоматических заболеваний и созданию условий для обеспечения психологического здоровья учащихся;
 - исследования уровня адаптации учащихся (по различным возрастным группам), уровня утомляемости и факторов, влияющих на них;
 - родительский, ученический, учительский всеобуч по профилактике наркомании, который включает в себя: диагностику видов зависимости, лекторий «Познай себя» по результатам диагностики.

План мероприятий по программе «Здоровый образ жизни»

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Ожидаемый результат	Отметка о выполнении/ учебный год				
					2024-2025	2025-2026	2026-2027	2027-2028	2028-2029
1	Поддержание санитарно-гигиенического режима в школе (световой, тепловой, проветривание, состояние мебели, окон).	В течение года	Зам. директора по АХЧ, методист по ОТ, медработники, СЭС	Мониторинг здоровья учащихся. Обеспечение условий нормального функционирования школы.					
2	Эстетическое оформление интерьера класса, школы (информационные стенды, классные уголки). Смотр кабинетов.	Постоянно	Администрация. Классные руководители.	Формирование взаимоотношений с окружающим миром. Соответствие требованиям.					
3	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок.	Сентябрь, январь	Зам. директора по ОО и НОО	Соответствие требованиям.					
4	Активизация активного отдыха на переменах (динамические паузы).	Постоянно	Зам. директора по ВР, дежурный класс.	Приобщение к ЗОЖ.					
5	Приобщение семьи к занятиям физической культурой и спортом, организация лектория по пропаганде ЗОЖ.	Постоянно	Зам. директора по ВР, кл. рук-ли, медработники, учителя физ-ры	Формирование ответственного отношения родителей к здоровью детей и их физ. воспитанию.					
6	Вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом детей и подростков в свободное время – организация соревнований	Постоянно	Учителя физ-ры, кл. руководители, педагоги доп. образования	Формирование ЗОЖ					
7	Расширение ассортимента спортивных секций.	Ежегодно	Зам. директора по ВР, учителя физ-ры	Приобщение учащихся к ЗОЖ.					
8	Организация детских оздоровительных площадок.	Ежегодно	Администрация, начальник лагеря	Создание летних программ ЗОЖ при ДОЛ					
9	Оздоровление детей в детских лагерях и санаториях (информационное обеспечение)	Ежегодно	Администрация. Классные руководители	Оздоровление детей.					
10	Тестирование учащихся по выявлению вредных привычек	Ежегодно	Зам. директора по ВР, социальный педагог.	Определение дальнейшей деятельности школы.					

11	Участие в проведении Международного дня борьбы со СПИДом. Акции «Нет – наркотикам!», «Мы – за ЗОЖ!».	декабрь	Зам. директора по ВР, социальный педагог. Кл. рук-ли. Медработник.	Приобщение к ЗОЖ.						
12	Участие в международном дне борьбы с курением.	ноябрь	Кл. руководители. Медработник.	Пропаганда ЗОЖ.						
13	Анализ состояния здоровья, занятости учащихся физкультурой и спортом: 1) определение группы здоровья, выявление отклонений; 2) занятость в спортивных секциях; 3) участие в спортивных соревнованиях.	Ежегодно Октябрь, апрель	Медработник. Классные руководители. Учителя физ-ры	Банк данных.						
14	Наполнение раздела «Родителям» на сайте ОУ актуальной информацией по ЗОЖ	Постоянно	Ответственный за сайт Зам. директора по ВР							
15	Создание условий для занятия спортом детям, состоящих на различных видах учета	Постоянно	Зам. директора по ВР, соц. педагог	Профилактика правонарушений несовершеннолетних						
16	Проведение медосмотров обучающихся	Ежегодно.	Медработники, кл. руководители	Карта здоровья школьников						
17	Организация полноценного питания в школе.	В течение года.	Директор школы, методист по ОТ, медики, МУ КШП	Снижения заболеваемости органов ЖКТ						
18	Мониторинг физического развития учащихся	Сентябрь, май	Учителя ФК, медики	Определение дальнейшей деятельности школы						
19	ГТО	Апрель	Учителя ФК	Определение дальнейшей деятельности школы						

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 – «План мероприятий с детьми на 2024-2025 учебный год»

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 – «План мероприятий с детьми на 2025-2026 учебный год»

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 – «План мероприятий с детьми на 2026-2027 учебный год»

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 – «План мероприятий с детьми на 2027-2028 учебный год»

ПРИЛОЖЕНИЕ 5 – «План мероприятий с детьми на 2028-2029 учебный год»

План мероприятий с детьми на 2024-2025 учебный год

Планируемые мероприятия	Ответственные	Отметка о выполнении				
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	примечание
Работа кружков и секций	Зам. директора по ВР Зам. директора по ДО Руководители ДО Классные руководители					
Спортивные мероприятия	Зам. директора по ВР Учителя физической культуры Классные руководители					
• Футбол						
• Веселые старты						
• Легкая атлетика						
• Легкоатлетическая эстафета						
• День бегуна						
• Баскетбол						
• Волейбол						
• Пионербол						
• Кросс наций						
• Лыжня России						
• Лыжня эстафета Ю. Игитова						
• Военно-спортивная игра «Зарница» и «Зарничка»						
Месячник ЗОЖ	Зам. директора по ВР Учителя физ. культуры Педагоги-организаторы Классные руководители					
День отказа от курения						
День борьбы со СПИДом						
Безопасность в сети Интернет						
ЭкоКолобок						
Дни здоровья						
Динамические паузы (ежедневно)						
Экологические акции						
Тематические классные часы 1-11 классы	Зам. директора по ВР Классные руководители, медработники					

Индивидуальная профилактическая работа с обучающимися и их семьями	Социальный педагог, педагог-психолог					
Тематические родительские собрания	Зам. директора по ВР Классные руководители Медработники					
Организация тестирования на употребление ПАВ	Зам. директора по ВР Классные руководители Медработники					
Организация тестирования на ВИЧ	Зам. директора по ВР Классные руководители Медработники					
Анкетирование ВИЧ, СПИД	Классные руководители, педагог-психолог					
Мероприятия, направленные на защиту детей от ЧС, терроризма, ПБ, БДД	Педагог-организатор ОБЖ Администрация Классные руководители					
Организация горячего питания	Методист по ОТ Классные руководители					
Уборка территории вокруг школы	Зам. директора по АХЧ Классные руководители					
Генеральная уборка классов	Зам. директора по АХЧ Классные руководители					

План мероприятий с детьми на 2025-2026 учебный год

Планируемые мероприятия	Ответственные	Отметка о выполнении				
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	примечание
Работа кружков и секций	Зам. директора по ВР Зам. директора по ДО Руководители ДО Классные руководители					
Спортивные мероприятия	Зам. директора по ВР Учителя физической культуры Классные руководители					
• Футбол						
• Веселые старты						
• Легкая атлетика						
• Легкоатлетическая эстафета						
• День бегуна						
• Баскетбол						
• Волейбол						
• Пионербол						
• Кросс наций						
• Лыжня России						
• Лыжня эстафета Ю. Игитова						
• Военно-спортивная игра «Зарница» и «Зарничка»						
Месячник ЗОЖ	Зам. директора по ВР Учителя физ. культуры Педагоги-организаторы Классные руководители					
День отказа от курения						
День борьбы со СПИДом						
Безопасность в сети Интернет						
ЭкоКолобок						
Дни здоровья						
Динамические паузы (ежедневно)						
Экологические акции						
Тематические классные часы 1-11 классы	Зам. директора по ВР Классные руководители, медработники					

Индивидуальная профилактическая работа с обучающимися и их семьями	Социальный педагог, педагог-психолог					
Тематические родительские собрания	Зам. директора по ВР Классные руководители Медработники					
Организация тестирования на употребление ПАВ	Зам. директора по ВР Классные руководители Медработники					
Организация тестирования на ВИЧ	Зам. директора по ВР Классные руководители Медработники					
Анкетирование ВИЧ, СПИД	Классные руководители, педагог-психолог					
Мероприятия, направленные на защиту детей от ЧС, терроризма, ПБ, БДД	Педагог-организатор ОБЖ Администрация Классные руководители					
Организация горячего питания	Методист по ОТ Классные руководители					
Уборка территории вокруг школы	Зам. директора по АХЧ Классные руководители					
Генеральная уборка классов	Зам. директора по АХЧ Классные руководители					

План мероприятий с детьми на 2026-2027 учебный год

Планируемые мероприятия	Ответственные	Отметка о выполнении				
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	примечание
Работа кружков и секций	Зам. директора по ВР Зам. директора по ДО Руководители ДО Классные руководители					
Спортивные мероприятия	Зам. директора по ВР Учителя физической культуры Классные руководители					
• Футбол						
• Веселые старты						
• Легкая атлетика						
• Легкоатлетическая эстафета						
• День бегуна						
• Баскетбол						
• Волейбол						
• Пионербол						
• Кросс наций						
• Лыжня России						
• Лыжня эстафета Ю. Игитова						
• Военно-спортивная игра «Зарница» и «Зарничка»						
Месячник ЗОЖ	Зам. директора по ВР Учителя физ. культуры Педагоги-организаторы Классные руководители					
День отказа от курения						
День борьбы со СПИДом						
Безопасность в сети Интернет						
ЭкоКолобок						
Дни здоровья						
Динамические паузы (ежедневно)						
Экологические акции						
Тематические классные часы 1-11 классы	Зам. директора по ВР Классные руководители, медработники					

Индивидуальная профилактическая работа с обучающимися и их семьями	Социальный педагог, педагог-психолог					
Тематические родительские собрания	Зам. директора по ВР Классные руководители Медработники					
Организация тестирования на употребление ПАВ	Зам. директора по ВР Классные руководители Медработники					
Организация тестирования на ВИЧ	Зам. директора по ВР Классные руководители Медработники					
Анкетирование ВИЧ, СПИД	Классные руководители, педагог-психолог					
Мероприятия, направленные на защиту детей от ЧС, терроризма, ПБ, БДД	Педагог-организатор ОБЖ Администрация Классные руководители					
Организация горячего питания	Методист по ОТ Классные руководители					
Уборка территории вокруг школы	Зам. директора по АХЧ Классные руководители					
Генеральная уборка классов	Зам. директора по АХЧ Классные руководители					

План мероприятий с детьми на 2027-2028 учебный год

Планируемые мероприятия	Ответственные	Отметка о выполнении				
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	примечание
Работа кружков и секций	Зам. директора по ВР Зам. директора по ДО Руководители ДО Классные руководители					
Спортивные мероприятия	Зам. директора по ВР Учителя физической культуры Классные руководители					
• Футбол						
• Веселые старты						
• Легкая атлетика						
• Легкоатлетическая эстафета						
• День бегуна						
• Баскетбол						
• Волейбол						
• Пионербол						
• Кросс наций						
• Лыжня России						
• Лыжня эстафета Ю. Игитова						
• Военно-спортивная игра «Зарница» и «Зарничка»						
Месячник ЗОЖ	Зам. директора по ВР Учителя физ. культуры Педагоги-организаторы Классные руководители					
День отказа от курения						
День борьбы со СПИДом						
Безопасность в сети Интернет						
ЭкоКолобок						
Дни здоровья						
Динамические паузы (ежедневно)						
Экологические акции						
Тематические классные часы 1-11 классы	Зам. директора по ВР Классные руководители, медработники					

Индивидуальная профилактическая работа с обучающимися и их семьями	Социальный педагог, педагог-психолог					
Тематические родительские собрания	Зам. директора по ВР Классные руководители Медработники					
Организация тестирования на употребление ПАВ	Зам. директора по ВР Классные руководители Медработники					
Организация тестирования на ВИЧ	Зам. директора по ВР Классные руководители Медработники					
Анкетирование ВИЧ, СПИД	Классные руководители, педагог-психолог					
Мероприятия, направленные на защиту детей от ЧС, терроризма, ПБ, БДД	Педагог-организатор ОБЖ Администрация Классные руководители					
Организация горячего питания	Методист по ОТ Классные руководители					
Уборка территории вокруг школы	Зам. директора по АХЧ Классные руководители					
Генеральная уборка классов	Зам. директора по АХЧ Классные руководители					

План мероприятий с детьми на 2028-2029 учебный год

Планируемые мероприятия	Ответственные	Отметка о выполнении				
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	примечание
Работа кружков и секций	Зам. директора по ВР Зам. директора по ДО Руководители ДО Классные руководители					
Спортивные мероприятия	Зам. директора по ВР Учителя физической культуры Классные руководители					
• Футбол						
• Веселые старты						
• Легкая атлетика						
• Легкоатлетическая эстафета						
• День бегуна						
• Баскетбол						
• Волейбол						
• Пионербол						
• Кросс наций						
• Лыжня России						
• Лыжня эстафета Ю. Игитова						
• Военно-спортивная игра «Зарница» и «Зарничка»						
Месячник ЗОЖ	Зам. директора по ВР Учителя физ. культуры Педагоги-организаторы Классные руководители					
День отказа от курения						
День борьбы со СПИДом						
Безопасность в сети Интернет						
ЭкоКолобок						
Дни здоровья						
Динамические паузы (ежедневно)						
Экологические акции						
Тематические классные часы 1-11 классы	Зам. директора по ВР Классные руководители, медработники					

Индивидуальная профилактическая работа с обучающимися и их семьями	Социальный педагог, педагог-психолог					
Тематические родительские собрания	Зам. директора по ВР Классные руководители Медработники					
Организация тестирования на употребление ПАВ	Зам. директора по ВР Классные руководители Медработники					
Организация тестирования на ВИЧ	Зам. директора по ВР Классные руководители Медработники					
Анкетирование ВИЧ, СПИД	Классные руководители, педагог-психолог					
Мероприятия, направленные на защиту детей от ЧС, терроризма, ПБ, БДД	Педагог-организатор ОБЖ Администрация Классные руководители					
Организация горячего питания	Методист по ОТ Классные руководители					
Уборка территории вокруг школы	Зам. директора по АХЧ Классные руководители					
Генеральная уборка классов	Зам. директора по АХЧ Классные руководители					