

Управление образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное автономное общеобразовательное
учреждение «Мичуринский лицей-интернат»
ТОГАОУ «Мичуринский лицей»

Рассмотрена на заседании
Методического (педагогического,
экспертного) совета
от « » _____ 2019г.
Протокол № _____
Председатель _____ С.А.Мантрова

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТОГАОУ
«Мичуринский лицей»
_____ В.Н. Самусенко
приказ от «__» _____ 2019г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
формирования культуры здорового и безопасного образа жизни
воспитанников
ТОГАОУ «Мичуринский лицей» в системе общего образования
на 2019 – 2024 г.**

Автор - составитель:
Заместитель директора
по воспитательной работе
Манылова Я.М.

Пояснительная записка.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся в соответствии с определением Стандарта - это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни в ТОГАОУ «Мичуринский лицей» дифференцирована по трём ступеням общего образования и сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые в младшем, среднем и старшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения воспитанников 2-4, 5-9 и 10-11 классов к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Здоровье учащихся – одна из острых проблем современной жизни. И решить эту проблему поможет систематическое образование подрастающего поколения в области здоровья и здорового образа жизни. Современные взгляды на данную проблему показывают, что здоровье каждого человека, прежде всего, зависит от усилий, которые он прилагает для укрепления своего здоровья, и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы ЗОЖ.

Здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребёнка. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевою сферу, если не работать с нравственностью ребёнка. Успешное решение задач воспитания ЗОЖ возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей. Роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребёнка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству.

Культура в области ЗОЖ осваивается детьми в процессе совместной деятельности, в том числе и с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути. В воспитании в области здоровья и ЗОЖ признаётся самоценность личности ребёнка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности. Приоритетным направлением должно стать формирование нравственных качеств ребёнка, которые являются фундаментом здоровья. Необходимо развивать в нём доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремлённость, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру. Для формирования этих качеств необходимы душевная гармония, адекватная положительная самооценка, которые возникают, если ребёнок свободен от чувства тревоги и страха, живёт с уверенностью в своей защищённости и безопасности. Важно, чтобы по мере освоения культуры здоровьесбережения у каждого ребёнка формировалась чувства нежности и любви к самому себе, настроение особой радости от понимания своей уникальности, неповторимости, безграничности своих творческих возможностей, чувство доверия к миру и людям.

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены. Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и образовательном учреждении.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья для воспитанников на каждой ступени обучения необходимо, учитывая психологические и психофизиологические характеристики возраста, опираться на зону актуального развития, исходя из того, что формирование ценности здоровья и здорового образа жизни - необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Не менее важно для сохранения здоровья развивать у детей способность рассматривать себя и своё состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Самонаблюдение и самоанализ формируют желание самосовершенствоваться, позволяют ребёнку видеть и развивать свои личностные возможности, повышать свой интеллектуальный потенциал.

II. Цели, задачи и принципы программы.

При формировании культуры здорового образа жизни необходимо создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания, просветительской работы с родителями обучающихся, привлечение родителей к совместной работе с детьми, к разработке программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

	1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы
Цель программы	Обеспечение системного подхода к созданию здоровьесберегающей среды, способствующей формированию личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья младших школьников	Формирование здорового образа жизни воспитанников 5-9 классов, способных реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения и понимающих значение здорового образа жизни для личного здоровья	Развитие у старшеклассников знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на состояние здоровья, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх; - обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (рефлексии); - научить детей делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье; - научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье. 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представление о факторах, влияющих на здоровье (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания, переутомление); - развивать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; - сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; - формировать установки на использование здорового питания 	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать представление о рациональной организации режима дня учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня; - развивать навыки противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ; - развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом; - формировать знания негативных факторов риска здоровья.

Основные принципы программы	1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы
	Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей школьников	Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей школьников	Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей школьников
	Принцип формирования ценностных установок школьников на здоровый образ жизни, следование которому обеспечивает формирование системы ценностей, мотивов и установок учащихся на здоровый образ жизни	Принцип здоровьесознательной активности (опора на активную личностную позицию школьников в формировании здорового образа жизни)	Принцип социальной ответственности общества за реализацию человека в творчестве, приобретение знаний, удовлетворение в общении
	Принцип оздоровительной направленности образовательного процесса отражает социальную заинтересованность и потребность в сохранении и укреплении здоровья младших школьников	Принцип формирования «жизненных навыков» - позитивное общение, принятие и решение проблем, критическое мышление, межличностные контакты, умение постоять за себя и договориться с другими, сопротивление негативному, групповому давлению, совладение с эмоциями	Принцип информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления)
	Принцип интеграции воспитательного воздействия, следование которому означает активное взаимодействие всех субъектов педагогического процесса: учителей, родителей и детей, направленное на обеспечение физического и психического здоровья каждого ребёнка	Принцип интеграции воспитательного воздействия, следование которому означает активное взаимодействие всех субъектов педагогического процесса: учителей, родителей и детей, направленное на обеспечение физического и психического здоровья каждого ребёнка	Принцип интеграции воспитательного воздействия, следование которому означает активное взаимодействие всех субъектов педагогического процесса: учителей, родителей и детей, направленное на обеспечение физического и психического здоровья каждого ребёнка;
	Принцип вариативности и многообразия средств формирования культуры здоровья, предполагающий использование возможностей системы дополнительного образования, характера взаимодействий младших школьников и ЛОЦа	Принцип выработки индивидуальных и социальных установок, развивающий у подростков понимания, что здоровый образ жизни является проявлением межличностных отношений, нравственной и психологической культуры личности	Принцип стратегической целостности, определяющий единую целостную стратегию оздоровительно-профилактической деятельности, обуславливающую основные направления и конкретные мероприятия для старшекласников

III. Концептуальные условия реализации программы

1. Развитие здоровьесберегающей инфраструктуры ТОГАОУ «Мичуринский лицей»:

- в лицее создаются необходимые условия для сбережения здоровья воспитанников. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.
- в лицее работает столовая, которая имеет необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи, в ней организовано качественное питание учащихся.
- горячим питанием охвачены все воспитанники лицея.
- в лицее функционируют 2 оснащенных спортивных зала, имеется спортивная площадка, футбольное поле, спортивный городок. Они обеспечены необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём. Уроки физкультуры посещают все обучающиеся. В зависимости от состояния здоровья они распределены на 3 медицинские группы – основная, подготовительная, специальная.
- обеспечивается соблюдение требований к санитарному состоянию помещений и иным санитарно-бытовым условиям. В лицее работает лечебно-оздоровительный центр.
- медицинское обеспечение обучающихся включает: оказание неотложной и скорой медицинской помощи, профилактические медицинские осмотры, профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний органов зрения, пищеварения, опорно-двигательного аппарата, вызванных острыми респираторными и вирусными инфекциями, выявление ранних и скрытых форм социально значимых заболеваний, в том числе гепатитов В и С, наблюдение за тубинфицированными, иммунизацию в рамках национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям.
- теоретические знания по вопросу здорового образа жизни школьники пополняют через содержание предметов «окружающий мир», «основы безопасности жизнедеятельности», «основы религиозных культур и светской этики», «экология», «физическая культура».

2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работы педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.
- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму

- учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
 - индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования.
 - плотность учебной работы на уроках по основным предметам не превышает 75%.
 - с целью профилактики утомляемости обучающихся, нарушения зрения, осанки на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз.
 - для реализации биологической потребности детского организма в двигательной активности, кроме уроков физкультуры, проводятся разминка-гимнастика перед 1-м уроком, подвижные игры на 20-минутных переменах и в послеурочное время, динамические занятия в 1 классах (проводимые при соответствующих погодных условиях на открытом воздухе).
 - проведение внеурочных спортивных мероприятий и специального курса «Подвижные игры». Двигательная деятельность обучающихся составляет 30-40% времени образовательного процесса.
 - используемые учебные издания, технические средства обучения и процедуры их использования соответствуют нормативным гигиеническим требованиям.
 - система заданий направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий.
 - в лицее строго соблюдаются все требования к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

3. Организация физкультурно-оздоровительной работы:

- система физкультурно-оздоровительной работы в лицее направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.
- полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на разных ступенях общего образования;

- организация занятий по лечебной физкультуре;
- организацию динамических перемен, физкультминутки на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов).

4. Реализация дополнительных образовательных программ:

- в лицее созданы и реализуются дополнительные образовательные программы «Подвижные игры», «Спортивный городок», «Меткий стрелок», «Юный турист», направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни,
- проводятся дни здоровья, спортивные семейные праздники и эстафеты, конкурсы, праздники,
- планируется создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей), реализующих школьную программу «Здоровье +...».

IV. Этапы реализации программы.

1. Подготовительный (2012 – 2013г.)

Результатом должно стать: постановка и осмысление проблемы, анализ состояния здоровья учащихся, утверждение программы на педагогическом совете, мотивация коллектива на реализацию программы.

2. Практический этап (март 2013г. – март 2016г.)

Результатом должно стать:

- уровень педагогов: повышение компетентности и уровня знаний педагогов в области здоровьесохраняющих технологий, организация профилактической деятельности, реализация программы через уроки и внеурочную деятельность, выявление проблем и путей их решения.
- уровень учащихся: привлечение учащихся к ЗОЖ, отказ от вредных привычек, активизация деятельности школьного самоуправления в данном направлении.
- уровень родителей: понимание родителями необходимости данной работы, участие родителей в здоровьесберегающих мероприятиях
- уровень работников столовой: организация сбалансированного горячего питания, витаминизация, фитотерапия.

3. Аналитический этап (апрель, май 2017г.)

Результатом должно стать: сбор и обработка полученных данных, соотнесение полученных результатов с поставленными целями, принятие решения о необходимости дальнейшей деятельности.

Риски, связанные с реализацией программы

Риски	Их преодоление
Низкая заинтересованность в реализации Программы со стороны педагогического коллектива	Планирование работы в рамках рабочего времени
Низкая мотивация со стороны учащихся	Демократическая обстановка на уроках и тренингах. Информация о «моде» на здоровье.
Низкая заинтересованность со стороны родителей	Применение новых форм работы с родителями

Ожидаемые результаты:

- пробуждение в детях желания заботиться о своём здоровье, использовать в своём рационе здоровое питание,
- использование воспитанниками оптимальных двигательных режимов, применение рекомендуемых сотрудниками ЛОЦа режима дня,
- улучшение качественных показателей здоровья учащихся.
- увеличение процента занятости учащихся в спортивных секциях.
- повышение уровня воспитанности школьников.
- сформированность негативного отношения к нездоровому образу жизни.
- активное приобщение детей к физической культуре и спорту,
- устойчивое становление навыков противостояния вовлечения в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.

V. Основные методы, формы и условия эффективности реализации программы.

Важная роль в формировании здорового образа жизни отводится методам вовлечения учащихся в различные виды деятельности, дискуссионные мероприятия с последующим осмыслением своего отношения к проблемам здоровья.

1. Диагностическая деятельность:

- самодиагностика;
- взаимооценивание;
- наблюдение и оценивание результатов деятельности;
- экспресс-опросы и беседы с учащимися, родителями и педагогами;
- тестирование, анкетирование, социологические опросы

2. Исследовательская деятельность:

- поисковая работа над проблемами вредных привычек (причины появления у учащегося потребности употребления алкоголя, наркотических и токсических средств), мотивация вредных привычек;

- деловые, ролевые и сюжетные игры по формированию здорового образа жизни и ответственного поведения;
- участие в школьных и городских акциях «Мы – против наркотиков», участие в социальной программе «Суть»

3. Учебно-познавательная и просветительская деятельность:

- занятия со специалистами ЛОЦа "Правильно ли я питаюсь?", "Мои жизненные интересы", "А правда ли это вредные привычки";
- обзорные и тематические воспитательные и информационные часы по формированию здорового образа жизни;
- встречи: с "волонтерами" по проблеме профилактики наркомании; со специалистами по профилактике алкоголизма, токсикомании и др.;

4. Ценностно-ориентационная и ценностно-поисковая деятельность:

- метод конструирования последствий того или иного выбора;
- коллективный анализ тех или иных ситуаций, которые проигрывает перед воспитанниками классный руководитель по проблемам безопасного и ответственного поведения;
- экспресс-анализ конфликтных ситуаций, возникающих при общении учащегося с коллективом и др.

Формирование навыков здорового образа жизни нацелено на развитие физически здорового и сильного человека, способного трудиться до глубокой старости, защищать Родину и быть физически гармонично развитым. Всестороннее развитие личности должно сочетаться с гармоничным психическим развитием, которое включает высокое и равномерное развитие интеллектуальных способностей и эмоционально-волевой сферы, обеспечивающее формирование личности, умеющей мыслить, действовать и переживать.

Данное направление воспитательной работы нацелено на вооружение учащихся знаниями об основах физической и санитарно-гигиенической культуры; воспитание сознательного отношения к укреплению своего здоровья; развитие интереса к физкультуре, спорту, туризму, формирование потребности и способности систематически заниматься физкультурой и спортом, формирование у учащихся потребности и умения рационально использовать свое свободное время, правильно, организовывать режим дня.

Основными показателями хорошего физического развития воспитанников ТОГАОУ "Мичуринский лицей" могут быть постоянное стремление к физическому совершенствованию, укреплению своего здоровья; потребность в регулярных занятиях физической культурой и соблюдении режима дня; соблюдение правил общественной и личной гигиены; стремление освоить программу начальной военной подготовки, заниматься различными видами спорта.

В концепции воспитательной системы ТОГАОУ "Мичуринский лицей" это направление имеет название «Я – человек»

VI. Содержание программы.

Дело Класс	Классный час	Секции, кружки	Конкурсы, праздники, экскурсии	Родительские собрания	Встречи, беседы	Обследования, тренинги
1	Культура питания. Режим дня. Культура чтения. Режим питания, поведение за столом. Занятия по ПДД, по отд. тематич. плану.	Роль зарядки, гимнастики, бега в жизни человека. Подбор упражнений для утренней зарядки. Подвижные игры в зале и на свежем воздухе.	Конкурс по знанию ПДД «Мы учимся соблюдать правила». Конкурс рисунков «Мы – пассажиры». Конкурс на лучший внешний вид.	Режим дня ребёнка. Школа полного дня. Рабочее место ученика в школе и дома.	Встреча с сотрудниками ЛОЦ по организации медицинского обследования. Беседы «Как уберечься от простуды», «Бытовой и уличный травматизм». Встречи с инспекторами ГИБДД.	Исследование психофизического состояния ребёнка. Обследование детей на наличие хронических заболеваний.
2	Режим дня. Зачем нужны прогулки? Что такое закалка? Как надо одеваться осенью, зимой, весной. Занятия по ПДД, по отд. тематич. плану.	Подвижные игры в помещении и на свежем воздухе. Как правильно делать зарядку? Роль физических занятий в жизни ребёнка (информация для родителей)	Конкурс «Самый ловкий и умелый». Конкурс рисунков «Как быть здоровым». Праздник по ПДД «Безопасное колесо». Конкурс – викторина «Где можно играть». Поход в лес.	Как закалывать детей. От чего дети болеют. Как правильно читать.	Встреча с работниками ГИБДД. Встреча с врачом – хирургом по вопросам детского травматизма. Встреча с сотрудниками ЛОЦа по профилактике простудных заболеваний.	Обследование детей на наличие заболеваний органов зрения. Изучение психофизического состояния детей. Тренинг «Как правильно составить меню для себя»
3-4	Здоровый образ жизни – что это? Культура одежды. Рабочий стол и как за ним работать? Лекарств. растения. Правила дежурства по классу. Занятия по ПДД, по отд. тематич. плану.	Тематические спортивные праздники на свежем воздухе. Занятия по хореографии «Танцевать и не болеть». Занятия по ОФП «Правильное дыхание – залог здоровья»	Конкурс рисунков «Дорожные знаки», «Вредным привычкам – нет!». «Весёлые старты». Экскурсии по городу, на берег реки. Праздник «Маскарад вредных привычек»	За и против школьной формы. Завтрак вашего ребёнка, каким ему быть. Как уберечь ребёнка от болезней и зачем нужна зарядка.	Встречи с психологом «Как избежать стресса». Встреча с сотрудниками ГИБДД «Дети на улице!»	Обследование детей на наличие заболеваний носа, горла, уха. Анкетирование «Почему мы боеем». Изучение психофизического состояния детей.

5-9	<p>Как устоять от соблазна попробовать. Как и куда одеваться. Режим дня : работа и отдых. Культура поведения и одежды. Гигиена мальчика и девочки. Чем грозят перегрузки? О вреде курения. Занятия по ПДД, по отд. тематич. плану.</p>	<p>Спорт в жизни человека (занятия с детьми, страдающ. хроническ. забол-ми). Занятия по физ –ре, с целью проф-тики простудных заболеваний. Встреч по волейболу, футболу. Спортивные соревнования «В здоровом теле – здоровый дух», «Быстрее, выше, сильнее»</p>	<p>Конкурс плакатов «Я за здоровый образ жизни». Конкурс творческих работ «Лекарств. растения Тамбовской области». Конкурс стенгазет «Скажи вредным привычкам – нет!», «Не шути с дорогой». Семейный праздник «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас». День здоровья «Спорт – это наше здоровье»</p>	<p>Особенности физического развития младших подростков. Ребёнок болен физически или духовно? Физкультура и спорт в школе, семье, на улице. Психическое состояние детей подрост. возраста. Дети растут, растёт и их организм.</p>	<p>Встречи с сотрудниками ГИБДД, ОДН, наркологом, психологом. Беседы «ПДД – это для всех!», Преступление и наказание», «Наркомания, токсимания – убийцы 21 века», лекции сотрудников ЛОЦа «Как уберечься от простуды»</p>	<p>Обследование детей на наличие хронических заболеваний. Тренинг «Почему люди употребляют психоактивные вещества. Изучение эмоциональной и психологической сферы личности. Анкетирование «Отношение к людям с физическими недостатками»</p>
10-11	<p>Что такое здоровье (физическое, духовное, психическое). Как укрепить своё здоровье? Подросток и вредные привычки. Культура питания подростка. Гармония тела. Диеты – не всегда полезны. Как ухаживать за своим телом?</p>	<p>Товарищеские встречи по волейболу, футболу, пионерболу. Военно – спортивные соревнования «Зарница», «Самый меткий стрелок». Индивид. занятия с девушками для улучшения фигуры. Индивид. занятия с юношами атлетизмом, поддержанием спортивного</p>	<p>Конкурс – презентация видеопроектов «Выхожу я на дорогу» по ПДД. Конкурс плакатов «Скажи наркотикам - нет!» Праздники на улице: спартакиады, зимние забавы, экскурсии в лес, походы, поездки за город, кроссы. День здоровья</p>	<p>Особенности физического и психического развития подростков 15-17 лет. Подросток – преступник (последствия, причины). Наркомания, или как уберечь своего ребёнка от дурного влияния, пагубных привычек. Половое воспитание. Коррекция поведения</p>	<p>Встречи с сотрудниками ГИБДД «Выходя на улицу – всегда помни о ПДД» Встречи с сотрудниками ОДН «Почему люди употребляют алкоголь и наркотики», «Расплата за кайф». Встречи с врачами (наркологом, сексологом, венерологом, гинекологом) на темы :</p>	<p>Консультации учащихся с девиантным поведением с психологом, индивид. работа. Лекции сотрудников ЛОЦа «Как уберечься от попадания в разного рода зависимости». Тренинги «Без кайфа жизни нет?» Изучение личности учащихся в аспекте «Как сказать нет - вредным привычкам»</p>

Прописные истины о ПДД. Быть здоровым – это легко?! Культура гигиены парня и девушки.	телосложения.	«О, спорт, ты – мир!»	девушек и юношей. Большие детки – большие бедки (о состоянии здоровья старших подростков)	«Секс и подросток», «Что такое свободная любовь?», «Детский алкоголизм», «Наркотик – яд, от которого нет противоядия»
---	---------------	-----------------------	--	--

Циклограмма работы классного коллектива

Ежедневно	Утренняя гимнастика (перед уроками), контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью, охват горячим питанием, выполнение динамических, релаксационных пауз, профилактических упражнений и самомассажа на уроках, прогулки.
Еженедельно	Выпуск «Страничек здоровья», работа в кружках, спортивных секциях, занятия в «Школе здоровья», проведение уроков на свежем воздухе.
Ежемесячно	Проведение тематического классного часа «Здоровье», консультационные встречи с родителями, диагностирование, генеральная уборка классной комнаты, беседы с сотрудниками ЛОЦа
Один раз в четверть	Занятие «Клуба интересных встреч», классные семейные праздники, экскурсии, родительские собрания, проведение Дней здоровья
Один раз в год	Медицинский осмотр, операция «Витаминный чай», заполнение паспорта здоровья, профилактика гриппа и других вирусных инфекций, праздник здоровья

Тематика классных часов

Класс	Тематика
1	Чистота – залог здоровья. Первые гигиенические навыки. Режим дня. Приобщение к физкультуре и спорту. Подвижные игры. Профилактика вредных привычек. Психодиагностика
2	Уход за одеждой и жилищем. Культура питания. Закаливание организма. Профилактика вредных привычек. Психодиагностика.
3	Гигиена девочек. Гигиена мальчиков. Профилактика вредных привычек. В здоровом теле – здоровый дух.
4	Организм человека. Культура поведения во время болезни. Оказание первой помощи. Походка, осанка, ритмика. Профилактика вредных привычек. Приобщение к занятиям физической культурой и спортом.
5	Валеология. Культура личной гигиены. Профилактика вредных привычек. Приобщение к физкультуре и спорту. Умение сказать нет.
6	Культура личной гигиены. Физкультура и спорт как основа здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.
7	Гигиеническая культура труда. Повышение, сохранение и укрепление физического здоровья, оказание первой помощи. Профилактика вредных привычек. Спорт как компонент здорового образа жизни.
8-9	Гигиена девушки и юноши. Культура физического здоровья. Профилактика вредных привычек

10 - 11	Гигиена девушки и юноши. Гигиена рабочего места. Организация труда. Режим дня. Профилактика вредных привычек. Самоорганизация и саморегуляция. Встреча с доктором Споком. Первое свидание.
---------	--

План мероприятий программы.

№	Мероприятия	Сроки реализации	Ответственный
	Разработка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся	Сентябрь – май 2019-2020г.	Зам.директора по ВР, учителя физической культуры
	Создание информационного и материально-технического обеспечения здоровьесберегающей деятельности	2019- 2023	Администрация
	Проведение системы тренингов, направленных на профилактику эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов.	Март каждого учебного года	Педагог-психолог
	Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни.	ежегодно	Зам. директора по ВР
	Применение на уроках здоровьесозидающих технологий	2019 - 2024	Учителя-предметники, педагоги дополнительного образования
	Систематическая диагностика состояния здоровья учащихся	ежегодно, сентябрь	Сотрудники ЛОЦа
	Контроль за выполнением норм СанПиН и охраны труда	ежегодно, 1 раз в четверть	Сотрудники ЛОЦа, инженер по охране труда и ТБ
	Анализ состояния здоровья учащихся	ежегодно, 1 раз в полугодие	Зам. директора по ВР
	Корректировка учебной программы по физической культуре в соответствии с результатами анализа здоровья учащихся.	ежегодно, 1 раз в четверть	Учителя по физической культуре
	Проведение музыкальных и спортивных перемен	Постоянно	Педагог-организатор, педагоги дополнительного образования
	Проведение «часа здоровья» на третьем уроке в начальной школе	Систематически с 2019-2020 учебного года	Учителя по физической культуре
	Организация внеклассной работы по физической культуре после уроков	ежегодно, сентябрь	Зам. директора по ВР
	- Проведение традиционных общешкольных спортивных соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий, - Участие в спартакиаде школьников,	в течение учебного года по отдельному графику	Зам. директора по ВР

Организация и проведение выездов за город, туристических слетов и походов Дней здоровья с привлечением родителей учащихся	ежегодно, 1 раз в триместр	Зам. директора по ВР
Содействие в проведении медико-профилактических мероприятий медицинскими работниками закрепленных за школой поликлиник	постоянно	Зам. директора по УВР
Создание системы информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья и профилактической работы в школе по оздоровлению детей	ежегодно	Зам. директора по ВР
Организация и проведение лекций и родительских собраний по проблемам возрастных особенностей обучающихся	ежегодно, 1 раз в триместр	Зам. директора по ВР, сотрудники ЛОЦа
Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены, часы здоровья)	Постоянно	Зам. директора по ВР
Профилактика травматизма	постоянно	Зам. директора по ВР, служба сопровождения
Проведение итоговой и промежуточной аттестации в щадящем режиме с учетом здоровья учащихся	постоянно	Зам. директора по УВР
Совершенствование зон отдыха и психологической разгрузки для обучающихся и учителей	2019 - 2024	Зам. директора по УВР и ВР, служба сопровождения
Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда	Постоянно	Зам. директора по АХР
Осуществление выборочного косметического ремонта учебных и служебных помещений	2019 - 2024	Зам. директора по АХР
Обновление ученической мебели в кабинетах и классах	2019 - 2024	Зам. директора по АХР
Поддержание здания ОУ в хорошем состоянии (ежегодные косметические ремонты, замена элементов систем водоснабжения, теплоснабжения, канализации, электрооснащения и др.)	ежегодно	Зам. директора по АХР
Преодоление адаптационного периода детей при поступлении в первый класс в щадящем режиме	2019 - 2024	Зам. директора по УВР, служба сопровождения
Организация специальных занятий с дошкольниками по подготовке к школе	2019 - 2024	Руководитель Центра «ЛУЧиК»
Лекции для родителей будущих первоклассников «Как подготовить ребенка к школе»	2019 - 2024	Педагог-психолог
Обеспечение качественным горячим питанием учащихся 1 – 11х классов	ежедневно	Зав. столовой

VII. Взаимосвязь направлений, задач, видов и форм воспитания в ходе реализации программы.

Направления формирования здорового образа жизни	Задачи формирования здорового образа жизни	Виды и формы здоровьесберегающих мероприятий
Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью). 2. Обеспечение заинтересованного отношения педагогов, родителей к здоровью детей. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа (урочная, внеурочная, внешкольная). 2. Спортивные секции, туристические походы; встречи со спортсменами, тренерами (внеурочная, внешкольная). 3. Урок физической культуры (урочная). 4. Подвижные игры (урочная, внеурочная, внешкольная). 5. Спортивные соревнования, игровые и тренинговые программы (внешкольная).
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация качественного горячего питания учащихся. 2. Оснащение кабинетов (в т.ч. медицинского), физкультурного зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем (медицинским, спортивным, игровым). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление материально-технической базы. 2. Комплектование необходимого и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).
Рациональная организация образовательного процесса.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение эффективности учебного процесса, снижение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха. 2. Обеспечение возможности обучающихся осуществлять учебную и внеучебную деятельности в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию). 2. Индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования.
Организация физкультурно-оздоровительной работы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся, повышение адаптивных возможностей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация занятий по лечебной физкультуре; динамических перемен, физкультминутки на уроках. 2. Организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования.

	организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.	3. Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).
Реализация дополнительных образовательных программ.	Включение каждого учащегося в здоровьесберегающую деятельность.	1. Проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п. 2. Создание общественного совета по здоровьесбережению.
Просветительская работа с родителями (законными представителями).	Включение родителей (законных представителей) в здоровьесберегающую и здоровьесберегающую деятельность школы.	1. Лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей. 2. Приобретение для родителей необходимой научно-методической литературы.

VIII. Мониторинг эффективности реализации программы

Критерии	Показатели	Методики и методы отслеживания результатов	Сроки	Ответственные
Состояние здоровья обучающихся	Динамика показателей здоровья школьников	Статистический медицинский анализ состояния здоровья обучающихся	1 раз в год	Сотрудники ЛОЦа
	Заболеваемость в дето/днях; количество детей с хроническими заболеваниями	Анализ медицинских справок и классных журналов	1 раз в год	Медицинский работник, социальный педагог
Физическое развитие, уровень физической подготовленности	Группы здоровья, физкультурные группы	Анализ медицинских карт, выполнение физических нормативов	1 раз в год	Учитель физической культуры
Психологический портрет школьника	Общение в коллективе, отношение к учебной деятельности	Методика М.Г.Гинзбурга	Начало и конец учебного года	психолог
Сформированность представлений о здоровом образе жизни	Сформированность необходимого уровня грамотности по вопросам ЗОЖ	Тестирование	1 раз в год	Классный руководитель
	Ориентир на	Анкетирование	1 раз в	Социальный

	сохранение и укрепление здоровья школьниками	«Отношение к здоровому образу жизни»	год	педагог
Самооценка состояния здоровья и физического развития	Изменения в состоянии здоровья	Ведение дневника здоровья	В течение года	Классный руководитель, обучающиеся

IX. Ожидаемые результаты реализации программы (предполагаемые результаты и индикаторы их достижения).

Создание максимально благоприятных условий для формирования здоровьесберегающей среды в ТОГАОУ «Мичуринский лицей», которые позволят обеспечить:

- повышение успешности учащихся в образовательной деятельности;
- формирование у учащихся готовности к сохранению и укреплению здоровья;
- снижение заболеваемости и функциональной напряженности учащихся;
- повышение готовности педагогов к здоровьесозидающей деятельности;
- усовершенствование организаци здорового и рационального питания.
- наличие востребованного электронного банка ресурсов лицея и методических разработок в области обеспечения безопасности и здоровьесозидающей деятельности;
- повышение уровней валеологической грамотности и обеспечения безопасной жизнедеятельности обучающихся и их родителей; осознанная потребность в здоровом образе жизни.
- сбережение здоровья и формирование культуры здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса.
- улучшение физического и эмоционально-психологического состояния всех участников образовательного процесса.
- расширение сети спортивных секций и видов физкультурно-оздоровительной работы;
- рост спортивных достижений обучающихся;

Индикаторы достижения.

- снижение заболеваемости учащихся на 10%;
- расширение спектра дополнительных образовательных услуг на 10% ежегодно;
- повышение степени удовлетворенности качеством образования в школе со стороны различных субъектов до 85%;
- снижение асоциальных случаев поведения школьников на 10%
- снижение показателей заболеваемости учащихся и педагогов школы, доли здоровья детей с первой группой здоровья в общем контингенте школьников не менее 10%;

Методика оценки эффективности реализации программы.

Основные результаты реализации программы оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.

Инструментарий проведения контроля

- мониторинг результативности выполнения программы;
- степень участия учащихся лица в акциях по пропаганде ЗОЖ
- анализ статистических показателей и мониторинговых исследований
- опросы учащихся, родителей, педагогов.
- общественная оценка качества работы школы– анкетирование всех участников образовательного процесса;
- общественная оценка педагогического совета качества работы лица.

Критерии эффективности реализации целевой программы.

Для ТОГАОУ «Мичуринский лицей»:

- количество (динамика) чрезвычайных ситуаций в школе.
- количество официальных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, в которых принимает участие образовательное учреждение;
- доля учащихся, охваченных различными формами физкультурно-оздоровительной работы;
- численность учащихся занимающихся в спортивных секциях по месту жительства.

Для воспитанников ТОГАОУ «Мичуринский лицей»:

- количество пропусков учебных занятий учащимися (воспитанниками), дней/уч-ся/год;
- количество уроков физической культуры, пропущенных учащимися (воспитанниками) по освобождению, уроков/уч-ся/год;
- доля учащихся, участвующих в дополнительном образовании, %;
- доля учащихся, занимающихся в физкультурных и спортивных секциях, кружках по отношению к общему их количеству, %.
- доля учащихся, получивших травмы, по отношению к общему их количеству, %
- количество (динамика) несчастных случаев в ТОГАОУ «Мичуринский лицей»

Для педагогов ТОГАОУ «Мичуринский лицей»:

- доля педагогов, повысивших квалификацию в области обеспечения здоровья и безопасности учащихся, по отношению к общему их количеству, %
- доля педагогов, владеющих здоровьесозидающими технологиями по отношению к общему их количеству, %;

Социальный эффект от реализации программы.

Для ТОГАОУ «Мичуринский лицей» и родителей	<ol style="list-style-type: none">1. Совершенствование здоровьесберегающей образовательной среды ТОГАОУ «Мичуринский лицей».2. Развитие социального партнерства с целью оптимизации здоровьесозидающего пространства образовательного учреждения3. Развитие службы здоровья и службы сопровождения.4. Учет и реализация интересов основных субъектов образовательного процесса;5. Повышение удовлетворенности родителей качеством предоставленных образовательных услуг
Для воспитанников ТОГАОУ «Мичуринский лицей»	<ol style="list-style-type: none">1. Обеспечение образовательных запросов учащихся, имеющих особые образовательные потребности.2. Изменение отношения к своему здоровью как к ценности.3. Сформированность знаний негативных факторов риска здоровью детей, устойчивых навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих средств.4. Желание воспитанников заботиться о своём здоровье.5. Развитие готовности лицеистов самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены.