

Принято на заседании
Педагогического совета
МБОУ «Лицей №18»
«30» 08 2023 г.
Протокол №10

Утверждаю
Директор _____ А.В.Сахаров
Приказ № 49-ОД
«31»08 2023 г.

Программа
формирования здорового образа жизни
«Сильная Россия – Здоровая Россия!»

г. Сарапул, 2023 г.

Пояснительная записка

Одним из направлений работы Лицея является культурно-оздоровительная работа, формирование здорового образа жизни.

Здоровье – самая большая для человека ценность. Чтобы вырастить жизнелюбивого и здорового человека, необходим особый образ жизни – здоровый.

При воспитании ценностного отношения к здоровью и формировании здорового образа жизни учащихся педагогический коллектив Лицея работает по многим направлениям: с учащимися регулярно проводятся беседы по технике безопасности в различных ситуациях, игры по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек, учащиеся вовлекаются в спортивные кружки, секции. Активно работает волонтерский отряд из числа обучающихся «Витамин».

В рамках месячника по ЗОЖ проводятся конкурсы плакатов, рисунков, буклетов. Ежемесячно на классных часах учащиеся с классными руководителями рассматривают различные темы по данному направлению, реализуется программа «Школьное молоко».

В классных комнатах соблюдается режим проветривания, постоянно контролируется санитарно - гигиеническое состояние.

Осуществляя план физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, учителями физической культуры проводятся беседы о режиме дня школьников, значении оздоровительных мероприятий для укрепления растущего организма.

Большую роль в реализации плана физкультурно-оздоровительной работы и пропаганде здорового образа жизни играют спортивные кружки и секции.

В воспитательной системе выделяются два четких направления по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ).

Первое направление – формирование гармонично развитой, социально – активной и творческой личности.

В режиме работы Лицея, плане учебно-воспитательного работы заложены основные направления формирования здорового образа жизни у учащихся Лицея: физкультурные паузы на уроках, включающие гимнастику для глаз, корректирующую гимнастику на укрепление осанки, расслабляющую гимнастику для мышц рук и ног, а также спортивные акции, которые проводят волонтеры для младших школьников.

У учащихся воспитывается потребность в здоровом образе жизни. Эта работа проводится через систему классных часов по формированию здорового образа жизни, школьные мероприятия, соревнования, спортивные секции и кружки, лекционный курс, проводимый медработниками.

Второе направление – совершенствование физического воспитания, спортивного мастерства учащихся.

Цели:

- укрепление здоровья обучающихся с помощью физкультуры и спорта;
- пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- усиление значимости физического развития учащихся Лицея и укрепления их здоровья;
- организация активных занятий спортом через внеклассную работу;

- установление тесной связи с медицинскими учреждениями;
- создание санитарно-гигиенических и социально-психологических условий в Лицее, способствующих укреплению здоровья;
- увеличение объема двигательной активности учащихся на уроке и во внеурочное время;
- привлечение родителей и общественности к спортивно-массовой работе.

Основные направления развития:

1. Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий для здоровья учащихся на уроке.
2. Рассмотрение школьной и внешкольной сети дополнительного спортивного образования и развития.
3. Взаимодействие с медицинскими учреждениями города и родительской общественностью.
4. Пропаганда антиалкогольной, антинаркотической и антитабачной зависимости.
6. Сохранение, развитие, умножение спортивных и здоровьесберегающих традиций.

Мероприятия по реализации программы:

I. Подготовительный этап.

1. Заседание ШМО классных руководителей «О здоровом образе жизни»

II. Практический этап.

1. Оборудование спортзала, спортплощадки ежегодное испытание инвентаря.
2. Подвижные игры на переменах в 1 – 4 классах.
3. Индивидуальные домашние задания по физкультуре.
4. Формирование правильной осанки на уроках.
5. Физкультминутки на уроках.
6. Правильное размещение учащихся в классе, учитывая состояние здоровья; смена места – 1 раз в полугодие.
7. Использование мебели соответствующей возрасту учащихся.
8. Специальные коррекционные упражнения и дозировка нагрузок для учащихся различных групп здоровья на уроках физкультуры.
9. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни:
 - Цикл бесед и лекций по темам направления ЗОЖ.
 - Конкурс рисунков по направлению «ЗОЖ».
 - Спортивно-массовые мероприятия.
 - Веселые старты.
 - Участие в городских Спартакиадах и кроссах.

План мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Охват классов	Сроки проведения	Ответственный
Общешкольные спортивные праздники				
1.	Военно – спортивная игра «Зарница»	1-11 классы	Сентябрь	Зам. директора по ВР Руководитель ОБЖ
2.	«Мама, папа, я – спортивная семья»	5 классы	Октябрь	Учителя физкультуры
3.	«А ну-ка, папы»	1-4 классы	Февраль	Старший вожатый
Подвижные игры				
1.	Утренняя зарядка «Заряжайся»	1-4 классы	Сентябрь	Старший вожатый
2.	Проект: «Игры на асфальте»	1-4 классы	Сентябрь	Руководитель проекта
Беседы с учащимися по ЗОЖ				
1.	«Гигиена школьника»	1-6 классы	Сентябрь	Медицинский работник лицея
2.	«Режим дня»	1-6 классы	Сентябрь	Медицинский работник лицея
3.	«Твоя личная гигиена»	7-8 классы	по графику	Медицинский работник лицея
4.	Лекция: «День борьбы со СПИДом»	9 и 11 классы	Декабрь	Медицинский работник лицея
Спортивные мероприятия				
1.	Лицейские соревнования «Осенний кросс»	5-11 классы	Сентябрь - октябрь	Учителя физкультуры
2.	Общешкольные соревнования «Лицейская лыжня»	1-11 классы	Февраль	Учителя физкультуры
3.	Общешкольные соревнования «Эстафета мира»	5-11 классы	Май	Учителя физкультуры
Мероприятия по направлению ЗОЖ (по плану совместных мероприятий с учреждениями здравоохранения города Сарапула)				
1.	Обучение по программе «Профилактика зависимости от ПАВ»	8 и 10 классы	Январь	Специалист БУЗ и СПЭ УР «РКПБ МЗ УР»
2.	<i>Лектории для девочек:</i> «Понятие полового развития»	8 и 10 классы	Январь	Врач гинеколог МУЗ женская консультация г. Сарапула
3.	<i>Лекторий для юношей:</i> «Профилактика венерических заболеваний...»	8 и 10 классы	Январь	Врач дерматовенеролог «Сарапульский МКВД МЗ УР»
4.	Лекция: «Профилактика ВИЧ, СПИД»	9 и 11 классы	Январь	Заведующая Сарапульским зональным центром СПИД
Общешкольные родительские собрания				
1.	Выступление на родительских собраниях	Родители учащихся	Декабрь	Медицинский работник МБОУ «Лицей №18»

	на тему: «Физическая культура в жизни школьника»	1-8 классов		
2.	Выступление на родительских собраниях на тему: «Профилактика зависимости от ПАВ»	Родители учащихся 7-8 классов	Январь	Специалист БУЗ и СПЭ УР «РКПБ МЗ УР»
Диагностика				
1.	Тестирование: «Индекс твоего здоровья»	1-11 классы	Апрель – май	Педагог-психолог
Просветительские мероприятия				
1.	Классные часы по направлению ЗОЖ (Приложение 1)	1-11 классы	Сентябрь - май	Классные руководители

Ожидаемый конечный результат:

1. Формировать потребность в здоровом образе жизни у большинства учащихся Лицея.
2. Не допускать рост из числа учащихся, требующих повышенного психолого-педагогического внимания.
3. Привитие учащимся потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
4. Сокращение пропусков уроков учащимися по болезни.

Кроме проблем, возникающих с физическим здоровьем учащихся, в лицее диагностируется и качество морально-нравственного здоровья детей «Индекс твоего здоровья», с целью выбора направлений дальнейшей работы с детьми, в направлении ЗОЖ.

Рекомендуемые темы классных часов по направлению ЗОЖ

№	Темы классных часов	Класс
1	Режим дня	1
2	Гигиена - основа здоровья человека	1
3	Как уберечься от гриппа	1
4	Овощи и фрукты, полезные продукты	1
5	Твой режим дня во втором классе	2
6	Гигиена питания.	2
7	Профилактика инфекционных заболеваний микробами.	2
8	Здоровый отдых.	2
9	Что такое здоровый образ жизни школьника?	3
10	О пользе каши.	3
11	Сон - на службе у здоровья.	3
12	Есть или не есть? (о чипсах)	3
13	Здоровый человек – здоровая нация.	4
14	Компьютерное зазеркалье.	4
15	Спорт - здоровье – мы.	4
16	Привычки и здоровье.	4
17	От чего зависит рост и развитие организма.	5
18	Зависимость ТВ, компьютер, интернет.	5
19	Пассивное курение.	5
20	Как организовать свой отдых после уроков?	5
21	Как сохранить здоровье в наше время.	6
22	Утомление и переутомление.	6
23	Рациональное питание.	6
24	Спорт в жизни человека.	6
25	Дань моде или пагубная привычка	7
26	Мир без наркотиков – территория жизни!	7
27	Сквернословие – это болезнь.	7
28	Пищевые добавки и витамины.	7
29	Стрессы и их влияние на здоровье.	8
30	Наркотики – путь в никуда.	8
31	Эмоции и двигательная активность.	8
32	Компания в жизни старшеклассника.	8
33	Мой образ жизни.	9
34	Причины агрессивного поведения.	9
35	Употребление психоактивных веществ как слабость воли.	9
36	Экзамены без стресса.	9
37	Прекрасное и безобразное в нашей жизни.	10
38	Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения.	10
39	Алкоголизм – повод, причина и последствия.	10
40	Красота и здоровье.	10
41	Режим дня и оптимальные условия функционирования организма человека.	11
42	Дискуссия по теме «Культурная пьянка или полная трезвость?»	11
43	Чувство взрослости. Что такое?	11
44	Экзамены без стресса.	11

