

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6»  
г.Сафоново Смоленской области

**ПРОГРАММА  
ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, КУЛЬТУРЕ  
ПИТАНИЯ, ПРОДВИЖЕНИЮ СЕМЕЙНЫХ  
ЦЕННОСТЕЙ  
«ЗДОРОВЬЕ»**

Разработчик программы:  
Ефимова Елена Викторовна,  
заместитель директора по В.Р

**2022 г.**  
Г Сафоново

### Паспорт программы

|  |   |
|--|---|
| <b>Полное наименование программы</b>       | <b>ПРОГРАММА<br/>ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, КУЛЬТУРЕ<br/>ПИТАНИЯ, ПРОДВИЖЕНИЮ СЕМЕЙНЫХ<br/>ЦЕННОСТЕЙ<br/>«ЗДОРОВЬЕ»</b>   |
| <b>Заказчик Программы</b>                  | Администрация МБОУ «СОШ№6» г Сафоново<br>Смоленской области   |
| <b>Ответственный исполнитель Программы</b> | Педагогические работники школы<br>МБОУ «СОШ№6»  |
| <b>Соискатели</b>                          | Родители (законные представители) обучающихся МБОУ «СОШ№6»  |
| <b>Основания для разработки программы</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 26 мая 2021г №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»</li> <li>• Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 №323-ФЗ</li> <li>• Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23.02.2013 №15-ФЗ</li> <li>• СП 2.4.3648-20 « Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.</li> <li>• Стратегия развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённой Указом президента Российской Федерации от 6 июня 2019г №254</li> <li>• Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р</li> <li>• Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года утверждена Указом Президента Российской Федерации от 23ноября 2020 года №733</li> <li>• Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена Указом Президента Российской Федерации от 09.10 2007 №1351 (ред от 01.07.2014.г)</li> <li>• Стратегия развития физической культуры и спорта</li> </ul> |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
|                                   | <p>в Российской Федерации на период до 2030 года утверждена Указом Президента Российской Федерации от 24 ноября 2020 г № 3081-р</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Региональная программа «Укрепление здоровья, увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения, проживающих на территории Смоленской области» на 2019-2024 годы.</li> <li>• Устав МБОУ «СОШ№6» г Сафоново Смоленской области</li> </ul>  |
| <b>Цель Программы</b>             | Создание системы мер по формированию культуры здоровья, повышению престижа здорового образа жизни у детей и подростков  |
| <b>Основные задачи Программы</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование образовательной среды как объективного условия охраны здоровья, формирования культуры здорового образа жизни и основ рационального здорового питания обучающихся;</li> <li>- создание организационных и педагогических условий для повышения компетентности всех участников образовательного процесса в области здоровьесбережения и культуры питания</li> <li>-организация профессионального межведомственного взаимодействия по вопросам профилактики заболеваний, сохранению здоровья обучающихся</li> <li>- организация конструктивного взаимодействия всех участников образовательного процесса по формированию культуры здоровья и ценностей здорового образа жизни.</li> <li>- создание педагогических условий для построения и реализации эффективной системы просветительской работы с родителями с (законными представителями).</li> <li>- создание информационного пространства для родителей по вопросам формирования здорового образа жизни, культуры питания детей и подростков.</li> <li>-повышение роли семьи в формировании здорового образа жизни, культуры питания детей и подростков.</li> <li>- организация и проведение совместных мероприятий по продвижению семейных традиций в области здорового образа жизни и культуры питания</li> </ul> |
| <b>Сроки реализации Программы</b> | 2022-2026 г.г   |
| <b>Источники финансирования</b>   | Финансирование программных мероприятий осуществляется за счёт средств МБОУ «СОШ№6» г Сафоново .   |

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <b>Программы</b>                      |  |
| <b>Основные направления Программы</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечение здоровьесберегающего безопасного образа жизни.</li> <li>2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни образовательного процесса.</li> <li>3. Организация профилактики заболеваний и оздоровление обучающихся.</li> <li>6. Просветительская работа с родителями</li> <li>7. Продвижение семейных ценностей ориентированный на здоровый образ жизни.</li> </ol>  |
| <b>Ожидаемые результаты</b>           | <p><b><i>На уровне муниципалитета:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– функционирование системы взаимодействия школы и ведомственных структур по реализации Программы.</li> <li>– создание системы информационно-методического и психолого-педагогического сопровождение.</li> <li>– вовлечение родительской общественности в мероприятия по пропаганде и популяризации ценностей здорового образа жизни и культуры питания.</li> </ul> <p><b><i>На уровне образовательного учреждения:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, обучающихся в школе.</li> <li>– развитие партнёрских отношений школы и ведомственных структур по вопросам формирования здорового образа жизни обучающихся.</li> <li>–повышение компетенции всех участников процесса в области здоровьесбережения и культуры питания.</li> </ul> <p>Вовлечение родителей в организацию и проведение мероприятий школы по продвижению семейных традиций в области здорового образа жизни и культуры питания.</p> <p><b><i>На уровне обучающихся и их семей:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осознание ценности здорового образа жизни и культуры питания.</li> <li>–развитие семейного досуга , в том числе форм отдыха и оздоровления детей.</li> </ul> |
| <b>Показатели и индикаторы</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>–Доля участников регулярно участвующих в мероприятиях в рамках Программы.</li> <li>- Доля развитой здоровьесберегающей инфраструктуры, обеспечивающей формирование у обучающихся здорового образа жизни.</li> <li>–Доля включенных в систему партнёрских отношения с ведомственными структурами по вопросам</li> </ul>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>формирования у обучающихся здорового образа жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Доля положительной динамики по результатам мониторинга здоровья.</li><li>- Доля обучающихся и родителей принявших участие в организации и проведении мероприятий по продвижению семейных традиций в области здорового образа жизни и культуры питания.</li><li>– Доля педагогов прошедших повышение квалификации по вопросам здоровьесбережения, формирование здорового образа жизни и культуры питания.</li><li>– Доля родителей, удовлетворённых содержанием и результатами деятельности школы по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни у обучающихся</li></ul> |
|--|---|

## Введение

В современном мире сохранение здоровья, укрепление и восстановление здоровья граждан остаётся приоритетной государственной задачей. В последние десятилетия отмечается тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного и школьного возраста.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, соотношения условий, влияющих на здоровье, таково: условия и образ жизни, питание, генетика и наследственность, внешняя среда, природные условия, здравоохранение. Следовательно, все программы и мероприятия, направленные на сохранение и улучшение здоровья населения, должны в первую очередь формировать условия и образ жизни, оптимальные с точки зрения здоровья. Образ жизни человека складывается не только под влиянием внешних условий, но и под воздействием привычек, ценностей, идеалов, многие из которых усвоены в семье и сохраняют устойчивость на протяжении всей его жизни.

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей рассматривается как необходимое условие национальной безопасности и развития российского общества. Одними из главных задач государственной политики являются формирование здорового образа жизни, культуры питания, продвижение семейных ценностей, связанных с этими направлениями социальной политики. Образовательная система располагает реальными возможностями для позитивного воздействия на здоровье школьников путем повышения уровня грамотности, воспитания культуры здоровья, приобщения к ведению здорового образа жизни. Для формирования культуры здоровья учащихся необходима целостная система учебно-воспитательной работы в этом направлении. Таким образом, значимость, обязательность и приоритетность мер формирования здорового образа жизни, культуры здорового питания и продвижение семейных ценностей является основанием для разработки **программы по здоровому образу жизни, культуре питания, продвижению семейных ценностей «Здоровье»**.

Системная деятельность по реализации данной программы определяется федеральными, региональными и внутришкольными нормативными документами:

- Федеральный закон от 26 мая 2021г №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 №323-ФЗ
- Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23.02.2013 №15-ФЗ
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.
- Стратегия развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённой Указом президента Российской Федерации от 6 июня 2019г №254

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р
- Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года утверждена Указом Президента Российской Федерации от 23 ноября 2020 года №733
- Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена Указом Президента Российской Федерации от 09.10.2007 №1351 (ред от 01.07.2014.г)
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года утверждена Указом Президента Российской Федерации от 24 ноября 2020 г № 3081-р
- Региональная программа «Укрепление здоровья, увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения, проживающих на территории Смоленской области» на 2019-2024 годы.
- Устав МБОУ «СОШ№6» г Сафоново Смоленской области

**Цель программы :** Создание системы мер по формированию культуры здоровья, повышению престижа здорового образа жизни у детей и подростков

### **Основные задачи Программы:**

- совершенствование образовательной среды как объективного условия охраны здоровья, формирования культуры здорового образа жизни и основ рационального здорового питания обучающихся;
- создание организационных и педагогических условий для повышения компетентности всех участников образовательного процесса в области здоровьесбережения и культуры питания
- организация профессионального межведомственного взаимодействия по вопросам профилактики заболеваний, сохранению здоровья обучающихся
- организация конструктивного взаимодействия всех участников образовательного процесса по формированию культуры здоровья и ценностей здорового образа жизни.
- создание педагогических условий для построения и реализации эффективной системы просветительской работы с родителями с (законными представителями).
- создание информационного пространства для родителей по вопросам формирования здорового образа жизни, культуры питания детей и подростков.
- повышение роли семьи в формировании здорового образа жизни, культуры питания детей и подростков.
- организация и проведение совместных мероприятий по продвижению семейных традиций в области здорового образа жизни и культуры питания

*Ожидаемые результаты реализации программы «Здоровье»:*

- Использование в деятельности школы системы комплексного мониторинга состояния здоровья детей, анализ состояния здоровья и выработка мер коррекции.
- Снижение заболеваний желудочно-кишечного тракта на 5%.
- Снижение числа часто болеющих обучающихся (на 10%).
- Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников (по результатам «Президентских состязаний» на 0,05).
- Повышение числа обучающихся, занимающихся в спортивных секциях - не менее 90% от общего числа учеников школы.
- Повышение числа педагогов, использующих в практической деятельности здоровьесберегающие технологии до 100%.
- Увеличение числа родителей, участвующих в совместных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Теоретико- методологической основой программы являются следующие теоретические положения, понятия, принципы:

**1.Понятие здоровье определяется** не только как отсутствие заболеваний и дефектов, но состояние полного физического, душевного и социального благополучия .Здоровье- это ресурс преодоления неблагоприятных воздействий окружающей среды, адаптации к изменяющимся условиям и сил для изменения этих условий в желательном для себя направлении. Состояние полного здоровья- это сочетание оптимальных адаптационных возможностей и высокого функционального резерва организма.

**2.Принцип природосообразности ( Я,А,Коменский),** согласно которому построение образовательного процесса должно осуществляться на основе знания природы ребёнка и закономерности его развития.

**3.Принцип культуросообразности,** согласно которому здоровье рассматривается не только как природный феномен, но и как явление культуры.

**4.Принцип комплексного , междисциплинарного подхода,** который заключается в единстве педагогов, специалистов системы психолого-педагогического сопровождения, врачей в рамках укрепления и сохранения здоровья школьников.

**5. Стратегия здоровьесберегающей** педагогики, в соответствии с которой значимой целью педагогического коллектива является формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства. Сущность данного пространства- исключение или минимизация вредных для обучающихся воздействий образовательного процесса и постепенного наращивания условий, способствующих построению здоровьесберегающего пространства в МБОУ» СОШ№6».



Программа учитывает рекомендации и руководящие принципы основополагающих стратегически и политических документов Р.Ф по формированию здорового образа жизни, культуры питания, продвижение семейных ценностей:

- всеобщий охват доступными и эффективными мерами формирования ЗОЖ и культуры здорового питания на популяционном и индивидуальном уровне;
- охват всех возрастных групп обучающихся, всех сфер их деятельности;
- межведомственный характер деятельности в достижении основных целей;
- согласованность действий на региональном, муниципальном уровня и уровня школы;
- использование стратегий и технологий, основанных на фактических данных об их эффективности.

## **Содержание программы**

Выбор направлений по формированию здорового образа жизни, культуры питания и продвижению семейных ценностей основан на понимании того, что система образования выступает идеальным каналом для формирования ценностей здоровья и транслирования опыта укрепления здоровья на общество.

Указанные ниже направления не могут рассматриваться обособленно, а только как взаимосвязанные и взаимодополняющие, что в свою очередь, определяет результативность программы. Содержание деятельности по указанным ниже направлениям обозначено как рамочное и в ходе реализации программы может быть скорректировано, уточнено и дополнено.

### ***Раздел 1. Обеспечение здоровьесберегающего и безопасного характера учебного процесса и внеурочной деятельности.***

*Цель раздела:* совершенствование здоровьесберегающей образовательной среды как объективного условия охраны здоровья, формирования культуры здорового образа жизни и основ рационального здорового питания обучающихся.

*Задачи раздела:*

- Совершенствование организационных материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

*Содержание раздела:*

- внедрение во все направления деятельности школы предметные области здоровьесберегающих образовательных технологий;
- проектирование и реализация научно обоснованного учебного режима и режима двигательной активности обучающихся в учебной и внеурочной

- деятельности;- соблюдение государственных санитарно- эпидемиологических правил и нормативов;
- обновление инфраструктуры, оборудовании и инвентаря для развития физкультурной и оздоровительной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями;
  - организация здорового питания в школе ( качественного горячего питания, питьевого режима);
  - выполнение требований по безопасности обучающихся во время пребывания в МБОУ «СОШ№6»;
  - проведение санитарно-эпидемиологических и профилактических мероприятий.

## ***Раздел 2. Формирование культуры здорового и безопасного образа участников образовательного процесса ( педагога, обучающихся, родителей).***

*Цель раздела:* создание единой здоровьесберегающей среды как объективного условия здорового образа жизни.

*Задачи раздела:*

- Создание организационных и педагогических условий для повышения компетентности всех участников образовательного процесса в области здоровьесбережения, здорового образа жизни и культуры питания- Организация конструктивного взаимодействия всех участников образовательного процесса по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Повышение роли семьи в формировании культуры здоровья и питания, осознание детьми ценности здорового образа жизни.

*Содержание работы:*

Развитие компетентности педагогов в области здоровьесбережения, в т.ч готовности к сохранению и укреплению собственного профессионального здоровья и здоровья обучающихся;

- развитие профессиональных компетенций педагогов здорового образа жизни и культуры питания;
- повышение культуры здоровья обучающихся в учебной и внеурочной деятельности, в том числе обучение навыкам гигиены, режима труда и учёбы, психогигиены, профилактики наиболее распространённых заболеваний, несчастных случаев, дивиантного и деликвидного поведения, формирование культуры питания, физической культуры;

- организация совместной деятельности педагогов и родителей по проведению профилактических мероприятий в области охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников;

- повышение активности родителей в формировании здорового образца жизни детей, в становлении здоровой и социально благополучной семьи.

### ***Раздел 3. Организация профилактики заболеваний и оздоровление обучающихся***

*Цель раздела:* совершенствование системы мероприятий по профилактики заболеваний, сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

*Задачи раздела:* - организация периодических медицинских осмотров и диспансеризации обучающихся;

Проведение мониторинга здоровья в МБОУ «СОШ№6» для выявления ситуации по созданию условий для обеспечения здоровья и безопасности, сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, выявления групп соматического и социального риска;

Разработка и реализация индивидуальных образовательных маршрутов индивидуальных и групповых профилактических и коррекционных оздоровительных планов, в том числе профилактика зависимого поведения и социально обусловленных болезней;

- создание условий для оказания первичной медико-санитарной помощи обучающимся;

- обеспечение индивидуального и группового психологического сопровождения обучающихся и их семей.

### ***Раздел 4. Просветительская работа с родителями ( законными представителями)***

*Цель раздела:* повышение информирования родителей по вопросам здоровьесбережения, формирования здорового образа жизни, культуры питания у детей.

*Задачи раздела:*

Создание педагогических условий для построения и реализации эффективной системы просветительской работы с родителями;

- Создание информационного пространства для родителей по вопросам здоровьесбережения, здорового образа жизни;

- Организация информационно - просветительских и консультативных мероприятий для родителей по вопросам здоровьесбережения;

*Содержание раздела:*

- организация лектория, проведение консультаций для родителей по вопросам охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни детей;

Разработка и реализация проекта виртуального « Родительского всеобуча»;

- распространение среди родителей печатной продукции по ЗОЖ.

## ***Раздел 5. Продвижение семейных ценностей, ориентированных на здоровый образ жизни и культуру питания***

*Цель раздела:* развитие здоровьесберегающей и здоровьесформирующей функции семьи.

*Задачи раздела:*

- Повышение роли семьи в формировании культуры здоровья и культуры питания, осознании детьми ценности здорового образа жизни.
- Продвижение семейных ценностей в области здорового образа жизни и культуры питания в рамках учебных предметов и внеурочной деятельности;
- Развитие форм отдыха и оздоровления детей, направленных на формирование навыков здорового образа жизни и культуры питания;
- Организация и проведение совместных мероприятий по продвижению здорового образа жизни.

*Содержание работы:*

- организация семейных клубов, дискуссионных площадок, гостиных и круглых столов;
  - проведение фестивалей здоровья;
  - проведение конкурсов и спортивно-развлекательных программ для детей и родителей;
- Организация и проведение традиционных семейных праздников.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

***На уровне муниципалитета:*** – функционирование системы взаимодействия школы и ведомственных структур реализации программы.

- создание системы информационно-методического и психолого-педагогического сопровождение.
- вовлечение родительской общественности в мероприятия по пропаганде и популяризации ценностей здорового образа жизни и культуры питания.

***На уровне образовательного учреждения:***

- создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся в школе.
- развитие партнёрских отношений школы и ведомственных структур по вопросам формирования здорового образа жизни обучающихся.
- повышении компетенции всех участников процесса в области здоровьесбережения и культуры питания.

Вовлечение родителей в организацию и проведение мероприятий школы по продвижению семейных традиций в области здорового образа жизни и культуры питания.

### ***На уровне обучающихся и их семей:***

- осознание ценности здорового образа жизни и культуры питания.
- развитие семейного досуга, в том числе форм отдыха и оздоровления детей

### **Показатели и индикаторы программы**

- Доля участников регулярно участвующих в мероприятиях в рамках программы.
- Доля развитой здоровьесберегающей инфраструктуры, обеспечивающей формирование у обучающихся здорового образа жизни.
- Доля включённых в систему партнёрских отношений с ведомственными структурами по вопросам формирования у обучающихся здорового образа жизни.
- Доля положительной динамики по результатам мониторинга здоровья.
- Доля обучающихся и родителей принявших участие в организации и проведении мероприятий по продвижению семейных традиций в области здорового образа жизни и культуры питания.
- Доля педагогов прошедших повышение квалификации по вопросам здоровьесбережения, формирование здорового образа жизни и культуры питания.
- Доля родителей, удовлетворённых содержанием и результатами деятельности школы по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни у обучающихся