

**Принято** на заседании педагогического совета

«28» августа 2023 года

**Утверждено:**

Приказ № 311 от «28» августа 2023 года

**Рудольская  
Марина  
Ивановна**

Подписано цифровой подписью: Рудольская Марина Ивановна  
DN: c=RU, st=Удмуртская Республика, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ИЖЕВСКИЙ ЕСТЕСТВЕННО-ГУМАНИТАРНЫЙ ЛИЦЕЙ "ШКОЛА-30", 1.2.643.100.3=12083036303537383634333733, 1.2.643.3.131.1.1=120С31383343637303138313138, email=iegl-30@udm.ru, givenName=Марина Ивановна, sn=Рудольская, cn=Рудольская Марина Ивановна  
Дата: 2023.08.30 13:58:57 +04'00'

**Программа здоровьесбережения  
«Гармония здоровья»**

**Срок реализации 2023-2028 годы**

**Составители:**

**Вяткина А.А., социальный педагог**

**Крысова М.Ф., заместитель директора по ВР**

## Пояснительная записка

### Базовые понятия:

Физическое здоровье характеризуется отсутствием каких – либо функциональных отклонений, гармоничностью физического развития.

Психическое здоровье характеризуется нормальным протеканием психических процессов и включает самодостаточность личности, самопонимание, самовосприятие, саморазвитие личности в контексте взаимодействия с окружающими людьми в условиях социальных, культурных, экономических и экологических реальностей.

Нравственное здоровье характеризуется преобладанием в структуре личности гуманистических ценностей: Человек, Семья, Отечество, Труд, Знания, Культура, Мир, Земля.

### Цель программы:

формирование у учащихся и педагогов ценностного отношения к управлению собственным организмом и обеспечение физического, психического и нравственного здоровья.

### Основополагающие принципы программы:

- Принцип системности и целостности развития - объяснительный принцип научного познания, требующий исследовать явления в их зависимости от внутренне связанного целого, которое они образуют, приобретая благодаря этому присущие целому новые свойства.
- Принцип природосообразности - педагогический принцип, согласно которому воспитатель в своей деятельности должен руководствоваться факторами естественного, природного развития ребёнка.
- Принцип самоактуализации и самореализации - непрерывная реализация потенциальных возможностей, способностей и талантов, более полное познание и, стало быть, принятие своей собственной изначальной природы.
- Принцип единства сознания и деятельности - деятельность и сознание – не два в разные стороны обращенных аспекта, они образуют органическое целое – не тождество, но единство.
- Принцип непрерывности и преемственности - означает преемственность между всеми ступенями обучения и воспитания.
- Принцип дифференциации и индивидуализации обучения и развития - сущность принципа индивидуального подхода состоит в учете индивидуальных особенностей учащихся в учебном процессе с целью активного управления ходом развития их умственных и физических возможностей. Индивидуальный подход предполагает всестороннее изучение учащихся и разработку соответствующих мер педагогического воздействия с учетом выявленных особенностей.
- Принцип личностно – ориентированного подхода в развитии и сохранении здоровья - сущностью образовательного процесса, т.е. процесса обучения, воспитания и развития, становится целенаправленное превращение социального опыта в опыт личностный, приобщение обучаемых ко всему богатству человеческой культуры.
- Системообразующий принцип – «гармония здоровья» ученического и педагогического коллективов, в основе которого лежит общечеловеческая потребность «быть здоровым».

### **Функции программы:**

1. Развивающая – направлена на стимулирование положительных изменений в личности ребенка и педагога, поддержку процессов самовыражения, способностей детей и взрослых, обеспечение развития педагогического и ученического коллективов.
2. Защитная – направлена на повышение уровня социальной защищенности учащихся и педагогов, нейтрализацию влияния негативных факторов окружающей среды на личность ребенка и процесс его развития.
3. Компенсирующая – направлена на создание условий в лицее для компенсации недостаточного участия семьи и социума в обеспечении жизнедеятельности ребенка, раскрытия и развитии его склонностей и способностей.
4. Корректирующая – направлена на осуществление педагогически целесообразной коррекции поведения и общения школьника с целью уменьшения силы негативного влияния на формирование его личности.

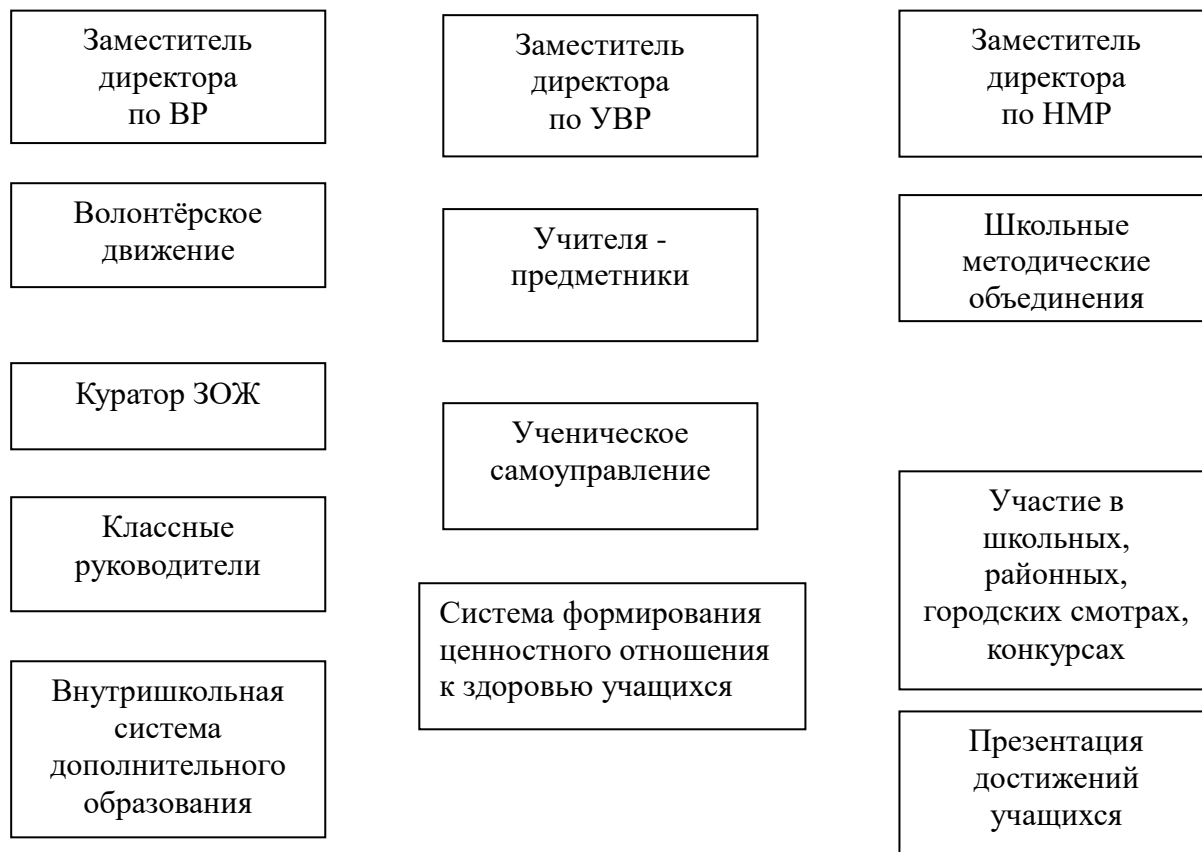
Совокупным субъектом развития системы программы являются как традиционные (учащиеся, педагоги, родители), так и нетрадиционные (медицинские работники) участники образовательного процесса. В основе активизации и интеграции их деятельности лежат:

- принятие «ценности здоровья» на личном и коллективном уровнях
- понимание учащимися гармонии собственного здоровья и здоровья окружающих гуманизирует отношения на разных уровнях (между учащимися различных возрастных групп, между учащимися и педагогами, медиками, между учащимися и родителями)
- создание благоприятной микро– и макро среды, обеспечивающей физическое, психическое и нравственное здоровье
- формирование культуры здоровья учащихся предполагает использование ценностного управления развитием воспитательной системы.

### ***Ожидаемые конечные результаты программы:***

- Формирование активной жизненной позиции участников программы.
- Формирование потребностей детей и взрослых в ведении здорового образа жизни.
- Развитие творческих возможностей участников программы через их активную позицию по пропаганде ЗОЖ и профилактике СЗЗ.
- Содействие внедрению в практику образования и воспитания школьников научных исследовательских достижений передового педагогического опыта в области пропаганды ЗОЖ и профилактики СЗЗ.
- Совершенствование теоретических знаний, умений и навыков по профилактике вредных привычек и пропаганде ЗОЖ у волонтерского отряда. Умение применять теоретические знания в практической деятельности.

## Структура функционирования и развития системы программы:



## Содержание проблемы и обоснование необходимости ее решения программными методами

Наиболее серьезные социальные проблемы и проблемы здравоохранения, распространенные в наше время, вызваны, как показывают исследования, в большей степени особенностями поведения, образом жизни, сформировавшимися в подростковом возрасте.

Недостаточное внимание образовательного и воспитательного процесса в школах к медицинским, гигиеническим и социально – психологическим проблемам детей, подростков и юношества в значительной мере снижает общий уровень здоровья населения, а так же, успехи при получении образования.

В программе предполагается внедрение в учебный и воспитательный процесс мероприятий, формирующих:

- позитивное отношение к здоровому образу жизни
- мотивацию на ведение разумного, осознанного здорового образа жизни
- знания о культуре здоровья
- понятие о необходимости выбора жизненных ценностей, потребность соотносить с их общечеловеческими
- высокий уровень доверия к окружающему миру
- активную позицию школы в участии в смотрах, фестивалях, спортивных соревнованиях и других мероприятиях школы, района, города.

Через проведение мероприятий для школьников и работников системы образования в рамках программы будет формироваться осознанное отношение к своему здоровью, а в дальнейшем – развитие потребности в ЗОЖ.

Одним из самых эффективных способов профилактики является включение в эту деятельность самих подростков. Для этого создаются волонтерские отряды. Волонтер – это человек, осуществляющий благотворительную деятельность в форме безвозмездного труда, они предлагают своим сверстникам вести здоровый образ жизни. ЗОЖ – это система отношений человека к себе, к миру, осознание им предназначения своей жизни, принятие ответственности за свое здоровье, активная творческая жизнь. Подростки – волонтеры должны обладать не только авторитетом в среде сверстников, но и еще обладать организаторскими и коммуникативными возможностями, теоретическими знаниями о безопасном поведении.

Массовые мероприятия среди участников программы направлены на создание благоприятных организационных, методических, информационных условий для развития волонтерского движения и оздоровительно – спортивного направления.

Основная цель проведения оздоровительно – спортивных мероприятий – это популяризация занятий физической культурой и спортом посредством организации активного отдыха учащихся лица.

Оздоровительно – спортивные мероприятия создают условия для самореализации детей в своих физических возможностях, повышают их социальную активность, укрепляют здоровье.

**Программа строится с учетом ценностных ориентаций в различных сферах:**

- Человек и окружающая среда. Приоритетом для обсуждений, ознакомления и осмысления являются глобальные проблемы человечества. Проблема сохранения и развития здоровья человека не выделяется, но всегда находит отражение при рассмотрении практически всех проблем. Важно, не забывая о формировании мировоззрения, развивать в воспитательной работе навыки экологически оправданного и грамотного поведения в окружающем мире.
- Сферы разумного и неразумного в поведении человека как факторы здоровья. В основу работы в этом направлении положен богатейший опыт общечеловеческой и отечественной культуры. Познание добра и зла в их культурологическом, а не только бытовом представлении, дает ребенку свободу выбора в поведении и деятельности.
- Духовное совершенствование человека в условиях оптимизации природного и социального окружения. Личностная оценка и самооценка, опирающаяся на общечеловеческие ценности, позволяют выработать индивидуальные способности, проявляющиеся в различных видах деятельности.
- Большое внимание в последние годы уделяется питанию школьников. И не случайно. Здоровое питание школьника – один из основополагающих моментов здорового образа жизни и, следовательно, сохранения и укрепления здоровья. Это существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма. Рациональное здоровое питание обеспечивает гармоничное физическое и нервно – психическое развитие детей, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды. Именно поэтому возникает необходимость целенаправленной работы в этом направлении школы, реализации внутришкольных программ по пропаганде здорового образа жизни.

Программа предполагает разнообразные **методы и формы**, она связана с активизацией внеурочной деятельности:

- через творческие внеурочные формы обучения: предметные недели, конкурсы, олимпиады, турниры и т.д.
- через работу кружков, секций, клубов.
- через регулярную культурно – массовую работу, посещение театров, музеев, выставок.

Краеведческие экскурсии, выезды в театр, занятия в спортивных комплексах, прогулки на лыжах в лесной зоне, туристические походы, занятия в кружках и спортивных секциях, научно – исследовательская деятельность – вот неполный перечень того, что заполняет жизнь лицеиста.

**Ресурсы**, обеспечивающие функционирование и развитие программы:

- Исследовательские (диагностика состояния и эффективности воспитательного процесса)
- Кадровые
- Ресурсы внешней среды (связь с учреждениями ДО)
- Взаимодействие и сотрудничество ученического, педагогического и родительского сообществ
- Преподавание спецкурсов

### **Формы организации программы**

Системообразующими в лицее стали несколько видов деятельности:

1. Эколого – биологическая
2. Коллективно – творческая
3. Спортивно – оздоровительная
4. Проектная
5. Социальная активность

### **Родители в системе программы лицея «Гармония здоровья»**

Важнейшим организационным педагогическим условием успешной работы по формированию устойчивой потребности в здоровом образе жизни учащихся является работа с родителями, цель которой – сделать их союзниками педагогов. Охрана здоровья учащихся дома требует благоприятного психологического климата, повседневного выполнения режима дня, полноценного питания, активного пребывания на воздухе т.д.

**Программа включает в себя две проектные линии:**

1. Старты надежд
2. Правильное питание

**Система программных мероприятий**

**СТАРТЫ НАДЕЖД**

№	Проводимые мероприятия	ответственные
<b>Сентябрь</b>		
1.	Спортивный праздник «Марафон Первых», «Рыжие старты»	Советник по воспитанию учителя физкультуры
2.	Участие во всероссийском проекте «Футбол в школе» 1 – 4 классы, 6-8 классы, 9-11 классы	Руководитель ШСК
3.	Формирование спортивных секций лицея, запись учащихся в секции школы и вне школы	Тренеры, учителя физкультуры
4.	Всероссийские соревнования «Кросс наций»	учителя физкультуры
<b>Октябрь</b>		
1.	Фотографирование сильнейших спортсменов лицея. Оформление доски почета	Руководитель ШСК
2.	Осенние походы классов с родителями	Классные рук-ли
3.	Кругосветка Удмуртии	Классные рук-ли
<b>Ноябрь</b>		
1.	Соревнования классов в зачет Спартакиады лицея: - снайпер - настольный теннис - футбол - пионербол	Руководитель ШСК
2.	Участие в районных соревнованиях по настольному теннису	учителя физкультуры
3.	Участие в городских соревнованиях по русским и международным шашкам «Чудо-шашки»	учителя физкультуры
4.	Заплыв Первых	учителя физкультуры
<b>Декабрь</b>		
1.	Участие в районных и городских соревнованиях по шахматам, волейболу	учителя физкультуры
2.	Спорт – шоу «Мама, папа, я – спортивная семья»	Руководитель ШСК
<b>Январь</b>		
1.	Соревнования между классами в зачет Спартакиады лицея: - волейбол - футбол	учителя физкультуры
2.	Спортивный праздник «Лыжня зовет»	учителя физкультуры
3.	Олимпийский зачет здоровья	Руководитель ШСК
4.	Всероссийские соревнования «Лыжня России»	учителя физкультуры

<b>Февраль</b>		
1.	Спортивное шоу «Вперед малышки!!!»	учителя физкультуры
2.	«Зарница»	Преподаватель ОБЖ
<b>Март</b>		
1.	Спортивные соревнования в зачет Спартакиады лица - снайпер - настольный теннис - футбол - пионербол	учителя физкультуры
2.	Участие в районных и городских соревнованиях по настольному теннису, волейболу, аэробике	учителя физкультуры
<b>Апрель</b>		
1.	Участие команд классов в спортивном шоу «Веселые старты» в зачет Спартакиады	учителя физкультуры
2.	Фестиваль ГТО	Руководитель ШСК
<b>Май</b>		
1.	Участие в районных соревнованиях «Олимпийские надежды», «Эстафеты Дружбы и Мира», легкая атлетика	учителя физкультуры
2.	Спортивный праздник «Тридцатка за ЗОЖ», «Жизнь требует движения»	учителя физкультуры
3.	Подведение итогов смотра на «Самый спортивный класс» и «Самый здоровый класс». Награждение сильнейших спортсменов лица на родительском собрании «Достояние лица», 1 – 11 классы	Советник по воспитанию
4.	Соревнования «Шиповка юных»	учителя физкультуры
5.	Игра «Путь к Победе» (2-4 классы)	учителя физкультуры
<b>Июнь</b>		
1.	Детский оздоровительный лагерь на 100 человек	Советник по воспитанию
2.	Выезд сборных команд лица на всероссийские соревнования	Тренеры команд
	Всероссийские соревнования «Президентские спортивные игры», «Президентские состязания» в течение года.	Руководитель ШСК

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

№	Проводимые мероприятия	ответственные
<b>Сентябрь</b>		
1.	День рыжей кухни	Организаторы
<b>Октябрь</b>		
1.	Проведение классных часов по ЗОЖ, правильному питанию	Кл. руководители
2.	Интеллектуальная игра «Будь здоров!»	Организаторы
<b>Ноябрь</b>		
1.	Неделя кухни народов России (презентация блюд)	Организаторы
2.	Конкурс листовок по правильному питанию	Организаторы
3.	Классные часы «Мы едим то, что мы едим»	Кл. руководители



<b>Декабрь</b>		
1.	Акция «День волонтера!», агитбригады по теме: «Правильное питание»	Рук. Волонтерского отряда
2.	Конкурс разработок уроков или внеклассных занятий по теме «Урок по здоровому питанию» среди педагогов	Зам.директора по ВР
3.	Профилактические беседы о полезных продуктах	Кл. руководители
<b>Январь</b>		
1.	Выпуск листовок и буклетов «Здоровое питание»	Организаторы
2.	Конкурс презентаций кулинарных блюд	Кл. руководители
3.	Интеллектуальные игры «Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть»	Организаторы
<b>Февраль</b>		
1.	Классные часы «Господин Витамин»	Кл. руководители
2.	«Марафон здоровья», серия мероприятий, направленных на формирование культуры здорового образа жизни и правильного питания	Советник по воспитанию
<b>Март</b>		
1.	Фотовыставка «Кулинарное путешествие»	Организаторы
2.	Интеллектуальные игры по ЗОЖ в 1 – 4 классах «Быть здоровым – это модно» (включает блоки о питании, вредных привычках, спорте, факторах, влияющих на здоровье человека)	Организаторы
<b>Апрель</b>		
1.	Классные часы «Пирамида питания»	Кл. руководители
2.	Оформление стендов «Спорт, здоровье, красота», «Питайся правильно!», «И снова ЗОЖ!»	Советник по воспитанию
3.	Викторина «Здоровое питание» для 2 – 10 классов Посвящена Всемирному Дню Здоровья 7 апреля	Волонтеры
<b>Май</b>		
2.	Участие в районных, городских, республиканских конкурсов «Здоровое питание»	Волонтеры
<b>Июнь</b>		
1.	Организация мероприятий по здоровому питанию в детском оздоровительном лагере лицея	Начальник лагеря

Акция «Здоровое питание школьников» в рамках тематической программы «Время быть лидером» движения «Сделаем вместе» в течение года.