

Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

ГБОУ СО «Буткинская школа интернат, реализующая адаптированные  
основные общеобразовательные программы»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ СО  
«Буткинская школа-интернат»  
 /Н.С. Меркина/  
« 16 » августа 20 21 г.

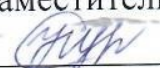


## ПРОГРАММА

формирования здорового образа жизни

обучающихся ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат»

на 2021-2022 учебный год

Составитель:  
Заместитель директора по ВР  
 Н.С. Цепелева  
« 23 » июля 20 21 г.

*"Приобрести здоровье - храбрость,  
сохранить его - мудрость,  
а умело распорядиться им - искусство".  
Франсуа Вольтер*

### **Пояснительная записка**

Здоровый образ жизни – это не только слова. Это выбор правильной жизненной позиции, выбор своего будущего. Задача образовательного учреждения – помочь подрастающему поколению не растеряться среди обманчивых соблазнов, модных влияний и выбрать верный путь. Вместе с тем нужно обязательно соблюдать правило, что ребёнок должен, прежде всего, уметь радоваться, удивляться, восхищаться, уметь играть и трудиться, уметь быть добрым и общительным, а значит быть счастливым. Недаром В.А. Сухомлинский утверждал, что «забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил и не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических, духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творения».

Большинство детей, поступающих в ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат», обладают целым "букетом" различных заболеваний - это нервно-психические расстройства, нарушение моторики и координации движения, снижение остроты слуха и зрения, сколиоз, кариес и т.д. Психологи и практики отмечают нарушение эмоционального и личностного развития учащихся, возрастающие агрессивность и жестокость во взаимоотношениях с окружающими их людьми. Эти негативные явления взаимосвязаны и взаимообусловлены множеством экономических и социальных причин, а также образом жизни. Значительный процент учащихся с ограниченным интеллектом живут в неблагополучных семьях, где не получают не только полноценного питания, навыков культуры поведения, но даже элементарных понятий о здоровом образе жизни. Поэтому забота о здоровье детей с

ограниченными возможностями представляется весьма актуальной педагогической задачей.

Основными разделами оздоровительной работы в школе является организация двигательной активности детей, применение гигиенических и профилактических средств и методов, обеспечение полноценного питания, организация образовательного процесса в щадящем режиме, воспитание культуры ЗОЖ.

Специфика воспитательной работы в школе выражается в том, что эта работа направлена на ослабление и преодоление недостатков развития аномального ребенка, коррекцию его личности.

## **РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ:**

1. Информационная карта.
2. Актуальность программы.
3. Концептуальные основы.
4. Цель и задачи.
5. Кадровое обеспечение.
6. Этапы реализации программы.
7. Содержание деятельности.
8. Механизм реализации программы.
9. Ожидаемые результаты.
10. План реализации программы.
11. Список литературы.

## I. Информационная карта.

Полное название программы	«Формирование здорового образа жизни»
Автор программы	Заместитель директора по воспитательной работе Цепелева Н.С.
Образовательная организация	ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат»
Цель:	сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов и формирование у обучающихся (воспитанников) навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в учреждении.
Сроки реализации программы	2021-2022 учебный год
Участники программы	Все учащиеся школы
Возраст участников программы	7 – 18 лет
Краткое содержание программы	В основе идеи программы лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, обеспечения совместной деятельности педагогов, медработников и родителей по профилактике заболеваний, а также продолжения системы просветительской работы о здоровом образе жизни с учащимися, педагогами, родителями.

## **II. Актуальность программы.**

Одним из приоритетных направлений работы педагогического коллектива ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» является сохранение и улучшение здоровья школьников в рамках школьной программы «Формирование здорового образа жизни». Мероприятия по реализации данной программы предусматривают тесную связь и совместную работу администрации школы, педагогического коллектива, медработников, родителей и других заинтересованных организаций.

Здоровье – это главная ценность жизни. Каждое поколение в той или иной степени адаптируется к меняющимся условиям в современном мире. Сегодня только 30% детей рождается без нарушений здоровья, а в школу они приходят ещё более ослабленными. Система школьного воспитания в свою очередь продолжает дело разрушения их здоровья. Молодой организм должен формироваться в оптимальных для учёбы, труда и быта условиях. Отклонение в здоровье в зрелом и пожилом возрасте формируется в детстве и молодости, и часто является нарушением гигиенических норм поведения. Здоровье – мера реализации генетических потенциалов. Это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного творения в единстве его телесных, психических и духовно – нравственных характеристик. Причём эти резервы, эта жизнеспособность не даны изначально в готовом виде. Они, словно ростки, формируются, развиваются и укрепляются в процессе развития и воспитания. Только сообразное человеческой природе воспитание раскрывает и приумножает эти видовые резервы жизнеспособности. Воспитание же, несообразное природе, разрушает их от поколения к поколению.

Известно, что главенствующая роль во влиянии на здоровье людей играют факторы риска, объединенные под общим названием «образ жизни». К ним относятся: курение, нерациональное питание, употребление алкоголя, вредные условия труда, стрессовые ситуации, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, употребление наркотиков, злоупотребление

лекарствами, непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный образ жизни, чрезмерно высокий уровень урбанизации.

В связи с этим, важное место занимает непосредственная работа с детьми: ситуативные игры, дискуссии, работа в тренинговых группах, которая позволяет решить комплекс задач: формирование здорового жизненного стиля; создание условий для восприятия информации и творческой работы; развитие личностных ресурсов, развитие стратегии и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего нарушению общественных норм жизни.

### **III. Концептуальные основы программы.**

Концептуальными основами программы «Формирование здорового образа жизни» стали следующие идеи: получение детьми практических знаний, умений и навыков формирования здорового образа жизни, повышение мотивации сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей, организации системы просветительской работы о здоровом образе жизни не только с учащимися, но и с родителями.

Девизом работы школы по данной программе мы взяли слова: «Мы за здоровый образ жизни!»

Методической основой программы послужили концепция здорового образа жизни и различные активные формы работы с детьми по формированию здорового образа жизни.

Программа «Формирование здорового образа жизни» разработана с учетом следующих законодательных нормативно – правовых документов:

Конвенция ООН о правах ребенка;

Конституция РФ;

Закон РФ «Об образовании»;

Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 года № 124-ФЗ.



## IV. Цель и задачи

### Цель программы

Обеспечение сохранности и укрепления здоровья учащихся путем создания безопасных и комфортных условий в школе-интернате; воспитание привычки к здоровому образу жизни, развитие интереса к различным формам целесообразного времяпровождения.

### Задачи программы

- Создание благоприятных психолого-педагогических условий для обучения и воспитания детей в специальной (коррекционной) школе-интернате;
- Коррекция и компетенция нарушений физического развития и психомоторики;
- Формирование у детей понимания и потребности в здоровом образе жизни, сознательного отношения к сохранению и развитию своего здоровья;
- Формирование у детей навыков здорового образа жизни;
- Формирование навыка адекватного выражения чувств, снижение уровня деструктивной агрессии, умения управлять своими эмоциями;
- Развитие навыков саморегуляции, повышение стрессоустойчивости;
- Формирование знания о том, как рационально проводить свободное время, используя личностные ресурсы;
- Профилактика вредных привычек несовершеннолетних детей.

## V. Кадровое обеспечение.

В реализации программы участвуют:

\* Директор школы осуществляет контроль и руководство педагогическим коллективом, утверждает правила внутреннего распорядка, должностные обязанности сотрудников, создает необходимые условия для проведения работы по данной программе;

\* Заместители директора по учебной и воспитательной работе осуществляют работу данной программы, а также проводят мероприятия, запланированные в программе;

\* Воспитатели применяют во внеурочное время здоровьесберегающие технологии, проводят беседы о здоровом образе жизни, несут ответственность за жизнь и здоровье детей;

\* Учителя – предметники применяют на уроках здоровьесберегающие технологии, проводят беседы о здоровом образе жизни, несут ответственность за жизнь и здоровье детей;

\* Учителя ОБЖ и физкультуры проводят работу с детьми по формированию здорового образа жизни на уроках и во время работы спортивных секций;

Для обеспечения успешной работы программы «Формирование здорового образа жизни» педагогический коллектив придерживается следующих основных принципов:

- педагогический профессионализм;
- уважение к личности ребенка (ведущая идея гуманистической педагогики: ребенок – центр, цель и результат педагогической деятельности);
- сотрудничество, сотворчество, содружество (педагог – педагог, педагог – ребенок);
- поддержка детских инициатив, творчества;

- сочетание общечеловеческих и российских национальных культурных ценностей в организации жизнедеятельности детей;
- индивидуальный подход и коллективное творчество;
- позитивное разрешение конфликтных ситуаций;
- педагогическая целесообразность (планирование, анализ, диагностика)

## VI. Этапы реализации программы.

Этап	Наименование мероприятий	Сроки реализации	Исполнитель
1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья школьников.			
1.1.	Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиНа	В течение года	Администрация школы, Фельдшер
1.2.	Применение здоровьесберегающих технологий на уроках и внеурочных занятиях.	В течение года	Учителя – предметники Воспитатели Классные руководители
1.3	Нормативное обеспечение школы медицинскими препаратами, формирование медицинских аптек.	В течение года	Фельдшер
1.4	Обеспечение и организация профилактических прививок.	В течение года	Фельдшер
1.5	Организация и проведение неспецифических профилактик в период подъема заболеваемости	В течение года	Фельдшер Классные руководители Воспитатели
1.6	Осуществление обследований жилищно-бутовых условий обучающихся с составлением актов (приложение № 1)	В течение года	Социальный педагог Воспитатели Классные руководители
2. Организация и проведение диагностических мероприятий			
2.1.	Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся	В течение года	Фельдшер
2.2.	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и учителей на основе комплексной оценки	В течение года	Фельдшер
3. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий для обучающихся			
3.1.	Обеспечение качественного и рационального питания школьников и педагогов	В течение года	Заведующая производством Фельдшер
3.2.	Проведение уроков физкультуры согласовано учебной программы и календарно-тематическому планированию	В течение года	Учитель физической культуры, Классные руководители
3.3.	Осуществление дифференцированного подхода на учебных занятиях к детям, имеющим слабое физическое развитие и отклонение в состоянии	В течение года	Учитель физической культуры Учителя - предметники

	здоровья		
3.4.	Проведение месячника «За здоровый образ жизни»	В течение года	Социальный педагог
3.5	Проведение подвижных и развивающих игр	В течение года	Педагог организатор Воспитатели Классные руководители
4. Формирование системы знаний о здоровьесбережении			
4.1.	Различные формы урочной и внеурочной деятельности	В течение года	Социальный педагог Учитель физкультуры Фельдшер Классные руководители Воспитатели
4.2.	Организация и проведение олимпиад, спортивных праздников и состязаний для школьников с участием педагогов и родителей обучающихся	В течение года	Учитель физкультуры Педагог организатор
5. Работа с родителями обучающихся			
5.1.	Информирование родителей о формировании здорового образа жизни через общешкольные родительские собрания	1 раз в четверть	Заместитель директора по ВР Социальный педагог
5.2.	Различные формы работы с родителями обучающихся (беседы, лекции, всеобучи и др.)	В течение года	Социальный педагог Классные руководители Воспитатели
5.3.	Распространение информационных буклетов, памяток о формировании здорового образа жизни	Систематически	Классные руководители Воспитатели

## **VII. Содержание деятельности**

Воспитательная работа с учащимися направлена на формирование здорового образа жизни, методика проведения мониторинга уровня сформированности у учащихся навыков здорового образа жизни (приложения № 2 - 4).

### **Первое направление "Основы знаний о здоровом образе жизни"**

Здоровый образ жизни - рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Образ жизни, который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики, охраны и укрепления здоровья народа.

Это направление решает следующие задачи:

- закреплять знания о здоровом образе жизни
  - развивать у детей потребность в новых знаниях, умение переносить их в социальную среду
  - формировать активность и инициативность детей
  - воспитывать интерес к здоровому образу жизни
  - сформировать понятие о здоровье и здоровом образе жизни людей.
  - вырабатывать потребность в поддержании собственного здоровья
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни

### **Второе направление "Воспитание культуры здоровья"**

Воспитание культуры здоровья - создание педагогических условий, обеспечивающих развитие личности школьника как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками обоснованного ведения здорового образа жизни.

Это направление решает следующие задачи:

- сформировать умение содержать свое тело в чистоте
- расширять знания о средствах гигиены
- воспитывать умение управлять своими физическими возможностями, чувствами и эмоциями согласно нормам морали и этикета.
- воспитание потребностей к здоровому образу жизни, культуре интеллектуальной (способность управлять своими мыслями и контролировать их); в умении вести здоровый образ жизни и относиться к здоровью как к ценности процесса воспитания/

### **Третье направление "Профилактика вредных привычек".**

Вредная привычка - закрепленный в личности способ поведения, по отношению к самой личности. Качество жизни зависит не только от соблюдения правил здорового образа жизни, но и от тех привычек, которые возникли у человека в том или ином возрасте. Направление оказывает профилактическое воздействие на ряд вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Это направление решает следующие задачи:

- создать условия для формирования и развития социально-адаптированной личности, способной противостоять жизненным трудностям, негативным факторам жизни;
- научить детей оценивать последствия своих действий;
- показать разрушающее влияние отравляющих веществ на организм человека;
- пропаганда здорового жизненного стиля;
- предотвращение начала вредных привычек у детей и подростков, формирование у них личностного иммунитета к соблазну;
- формирование сознательного отношения к своему физическому здоровью;
- профилактика и предупреждение вредных привычек среди учащихся;
- учить детей оценивать последствия своих действий;

## **Четвёртое направление " Подвижные и развивающие игры"**

Игра - естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка - неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество подвижных и развивающих игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Это направление решает следующие задачи:

- формировать самостоятельность;
- повышать спортивное мастерство;
- воспитывать чувство сплочённости, интерес к занятиям спорта
- научить приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.



## VIII. Механизмы реализации программы

1. Внедрение научно-методических подходов к созданию условий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья воспитанников

2. Организация и внедрение в практику работы мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья

3. Обеспечение непрерывного здоровьесберегающего образования школьников - участников программы по вопросам культуры здоровья и здорового образа жизни.

№ п/п	Мероприятия	Ответственные
1	Проведение заседаний по планированию оздоровительных мероприятий и дней здоровья.	Зам. директора по ВР Классные руководители
2	Совершенствование организации и качества питания обучающихся (воспитанников)	Заведующий производством
3	Контроль качества и организации питания	Фельдшер
4	Оптимизация расписания уроков и внеурочной деятельности школьников	Заместители директора по УР и ВР
5	Изменения в структуре уроков, позволяющие включать в них различные виды физкультурных и оздоровительных пауз	Учителя - предметники
6	Изменения в структуре воспитательских занятий, позволяющие включать в них различные виды физкультурных и оздоровительных пауз	Воспитатели
7	Организация совместной деятельности школы, медпункта и районной больницы	Фельдшер
8	Организация и проведение педагогических и социально – просветительских мероприятий по профилактике асоциального поведения учащихся.	Социальный педагог
5	Организация динамических пауз во время учебно-воспитательного процесса	Педагог-организатор

## IX. Ожидаемый результат

1. изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни;
2. повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе;
3. увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях;
4. повышение уровня знаний школьников по вопросам здорового образа жизни;
5. повышение информированности обучающихся по вопросам здоровьесбережения.

### Реализация программы будет способствовать:

- Социально-психологической адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья;
- Выработке ценностных ориентаций на здоровье детей;
- Выработке индивидуального стиля здорового поведения у детей;
- Формированию негативного отношения детей к вредным привычкам;
- Развитию личности детей с ограниченными возможностями здоровья;
- Развитию умения безопасно вести себя в ситуациях, связанных с возможностью неблагоприятного воздействия на здоровье ребенка;
- Укреплению психофизического состояния здоровья учащихся;
- Формирование культуры здорового образа жизни.

## X. Перспективный план реализации программы на 2021-2022 г.

Мероприятие	Сроки	Ответственные
Поддержание санитарно-гигиенического режима в школе (световой, тепловой, проветривание, состояние мебели, окон)	Ежедневно	Администрация школа Учителя – предметники Воспитатели
Эстетическое оформление интерьера класса, школы (информационные стенды, уголки природы, смотр кабинетов).	Систематически	Администрация школа, Классные руководители
Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок.	Август 2021 года	Зам. директора школы по УР
Активизация активного отдыха на переменах (подвижные игры, работа библиотеки).	Систематически	Педагог организатор Дежурный учитель
Приобщение семьи к занятиям физической культурой и спортом, организация лектория по пропаганде здорового образа жизни.	Один раз в четверть	Учитель физической культуры Педагог организатор Фельдшер
Вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом детей и подростков в свободное время, проведение физкультурминуток.	Систематически	Учителя - предметники Учитель физической культуры Педагог организатор
Тестирование учащихся по выявлению вредных привычек	Сентябрь 2021 года	Социальный педагог
Организация месячника «За здоровый образ жизни»	Май 2022 года	Социальный педагог
Анализ состояния здоровья, занятости учащихся физкультурой и спортом: 1)определение группы здоровья, выявление отклонений; 2) занятость в спортивных секциях; 3) участие в спортивных соревнованиях.	Первая четверть	Классные руководители Учитель физкультуры Фельдшер
Создание условий для занятия спортом детям, состоящих на внутришкольном учете.	Систематически	Администрация школы
Организация медосмотров.	Согласно графика	Фельдшер
Организация полноценного питания в школе и на интернате	Систематически	Заведующая производством Фельдшер

### Карта жилищно-бытовых условий несовершеннолетнего

Ф И О \_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года  
рождения, обучающегося в \_\_\_\_\_ классе ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат»  
проживающего по адресу: г. \_\_\_\_\_ улица \_\_\_\_\_ дом \_\_\_\_\_ кв \_\_\_\_\_  
Комиссия в составе \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

в присутствии \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

посетили семью с целью \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Составили карту жилищно-бытовых условий подростка и установили, что семья  
проживает в квартире, принадлежащей \_\_\_\_\_,

состоит из \_\_\_\_\_ человек, в том числе \_\_\_\_\_ работающих.

Общая сумма заработной платы составляет \_\_\_\_\_ рублей.

Отец \_\_\_\_\_  
(Фамилия, имя, отчество полностью)

Место работы \_\_\_\_\_

Мать \_\_\_\_\_  
(Фамилия, имя, отчество полностью)

Место работы \_\_\_\_\_

В момент посещения дома находились \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Санитарное состояние квартиры \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Соблюдение режима питания \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Наличие необходимых условий для выполнения домашних заданий и творческих работ  
школьника \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Контроль выполнения домашних заданий \_\_\_\_\_

Соблюдение личной гигиены \_\_\_\_\_

Место для сна \_\_\_\_\_

Ребенок ложится спать: в будние дни \_\_\_\_ ч \_\_\_\_ мин.

в выходные дни \_\_\_\_ ч \_\_\_\_ мин.

в каникулярные дни \_\_\_\_ ч \_\_\_\_ мин.

Загруженность домашними делами \_\_\_\_\_

Занятость ребенка в свободное время \_\_\_\_\_

Взаимодействие со школой \_\_\_\_\_

Результаты посещения (рекомендации, заключения) \_\_\_\_\_

Подпись родителей или свидетелей \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Подписи членов комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Дата составления карты « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года



**Безопасность**

**Мониторинг выявляет:**  
динамику знаний о правилах безопасности  
и умения их выполнять

**Оценка в баллах:**  
0-1,9 -низкий уровень  
2-3,9 – достаточный  
4-5 высокий

№ п/ п	ФИО	Критерии			
		Понимание смысла слова «Опасно»	Знание и выполнение правил безопасности (пользования электроприборами, газом, холодной и горячей водой)	Знание и выполнений правил дорожного движения, проезда на транспорте	Знание и выполнение правил безопасности поведения при встрече с незнакомыми людьми
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
Средний балл					

## Эмоциональное здоровье

**Мониторинг выявляет:**

Понимание своих чувств и адекватность их выражения вербальными и невербальными средствами;  
 Адекватность ответной реакции  
 Самоконтроль и саморегуляция поведения

**Оценка в баллах:**

0-1,9 -низкий уровень  
 2-3,9 – достаточный  
 4-5 высокий

№ п/п	ФИО	Критерии					
		Понимание своих чувств и адекватность их выражения невербальными средствами	Понимание своих чувств и адекватность их выражения вербальными средствами	Понимание эмоционального состояния других людей и учет этих знаний в своем поведении	Превалирование эмоций в отношениях с людьми	Инициативность в поведении, общении, взаимодействии	Самоконтроль и саморегуляция
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
Средний балл							