**УДК 159.942.5**

***Данилевская Е.В.***

**Программа формирования культуры здорового образа жизни обучающихся Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №2 «Образовательный центр» с. Борское муниципального района Борский Самарской области**

Россия, Самарская обл., с. Борское

ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»

e-mail: daniildo@mail.ru

**Программа формирования культуры здорового образа жизни обучающихся Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №2 «Образовательный центр» с. Борское муниципального района Борский Самарской области**

Программа формирования культуры здорового образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового образа жизни обучающихся на всех ступенях общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования и основного общего образования;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 29.12.2010) № 189.;

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на всех ступенях общего образования 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;

- особенности отношения обучающихся школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Цель общеобразовательного учреждения: формирование личности, физически здоровой, обладающей прочными базовыми знаниями и ключевыми компетенциями, через применение современных образовательных технологий в условиях обновления содержания образования.

Задачи формирования культуры здорового образа жизни обучающихся:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

- научить школьников осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;

- научить выполнять правила личной гигиены;

- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

*Направления реализации программы*

1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В школе работает столовая, позволяющая организовывать горячие завтраки и обеды в урочное время, работают спортивный и тренажерный залы, имеется спортивная площадка, действуют медицинский, психологический кабинеты и комната психологической разгрузки.

2. Рациональная организация урочной и внеурочной деятельности обучающихся.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работе педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Организация образовательного процесса строится с учетом гигиенических норм и требований к орга­низации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).

В учебном процессе педагоги применяют методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся.

В школе строго соблюдаются все требования использования технических средств обучения. В учреждении работают два компьютерных класса, 6 кабинетов оборудованных рабочим местом учителя (проектор, интерактивная доска, принтер, сканер), организованно дистанционное обучение детей-инвалидов, 16 учителей с вышей категорией обеспечены ноутбуками с подключением к сети Интернет. 1 и 2 классы обеспечены нэтбуками.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности индивидуальные осо­бенности развития учащихся: темп развития и темп деятельности.

3. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе 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. Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);

- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;

- организацию занятий специальной медицинской группы;

- организацию проведения общешкольной утреней гимнастики;

- организацию активных перемен между 3-м и 4-м уроками;

- организацию физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий

Традиционно в сентябре проводится мероприятие «День здоровья» с выходом на лесную поляну, в октябре и ноябре проходят соревнования «КЭС БАСКЕТ», в декабре проходит «Декада по физической культуре», в январе проходят межрайонные соревнования по баскетболу на Кубок Героя России Павла Немцова, зимой проходят соревнования по лыжным гонкам: «Открытие лыжного сезона», «Лыжня России», «Борская лыжня», «Закрытие лыжного сезона – эстафеты, 23 февраля – «День защитника отечества», 8 марта – «Классные девчонки», 9 Мая проходит лёгкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы. Мы принимаем участие в соревнованиях не только школьного, но и районного, окружного и областного уровня.

4. Реализация дополнительных образовательных программ

В школе созданы и реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни: секции по баскетболу, волейболу, настольному теннису, бадминтону, мини-гольфу, футболу, универсальному бою, конному спорту, спортивной аэробике, а также танцевальный кружок.

5. Просветительская работа с родителями

Сложившаяся система работы с родителями по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и тп.;

Привлечение родителей к совместной работе по проведению оздоровительных Мероприятий и спортивных соревнований. Ежегодно к Международному Дню Семьи проходят соревнования «Папа, мама и я спортивная семья», на 8 Марта – «Моя любимая бабушка».

Оценка эффективности реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма.

**Литература**

1. <http://school-russia.prosv.ru/info.aspx?ob_no=25659>
2. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования и основного общего образования;
4. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 29.12.2010) № 189.;