

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Республиканский центр диагностики и консультирования для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГКОУ «Республиканский центр  
диагностики и консультирования»

\_\_\_\_\_/И.В. Железова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

## **Программа формирования здорового образа жизни**

**Срок реализации 2023-2026 год**



г. Ижевск, 2023 год

Программа формирования здорового образа жизни — комплексная программа формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как гражданственность, здоровье, природа, экологическая культура, безопасность человека и государства. Программа направлена на развитие осознанно придерживаться здорового образа жизни.

Программа формирования здорового образа жизни сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- формируемые в младшем школьном возрасте правила поведения, привычки;
- особенности отношения обучающихся к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, 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 (необходимость лежать в постели, болезненные уколы).

Наиболее эффективным путём формирования здорового образа жизни обучающихся является направляемая и организуемая взрослыми самостоятельная работа школьников, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательной организации, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Программа формирования здорового образа жизни должна обеспечивать:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с ЗПР с учетом их возрастных, психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся;
- формирование у обучающегося потребности безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

### **Цели и задачи программы**

Основная **цель** настоящей программы – сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся младшего школьного возраста и обучающихся с умеренной умственной отсталостью как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического и развития и адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Задачи программы:**

- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.);
- научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- 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;
- сформировать навыки позитивного общения;
- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

### **Основные направления программы**

Основные виды деятельности обучающихся: учебная, учебно-исследовательская, образно-познавательная, игровая, рефлексивно-оценочная, регулятивная, креативная, общественно полезная.

Формируемые ценности: здоровье.

Основные формы организации внеурочной деятельности: развивающие ситуации игрового и учебного типа.

Системная работа на уровне начального общего образования по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни может быть организована по следующим **направлениям**:

- создание здоровьесберегающей инфраструктуры Учреждения;
- организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся;
- организация физкультурно-оздоровительной работы.

### **Модель организации работы Учреждения по реализации программы**

Работа Учреждения по реализации программы формирования здорового образа жизни реализована в два этапа.

Первый этап - анализ состояния и планирование работы образовательной организации по организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания.

Второй этап - организация просветительской, учебно-воспитательной и методической работы образовательной организации по данному направлению.

1. Просветительская, учебно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование здорового образа жизни.

Отбор материала, необходимого для проведения занятий, бесед, общешкольных мероприятий производится в соответствии с режимом дня, с учетом возрастных, психофизических, индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа составлена с учетом преемственности учебной деятельности (окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, ритмика, основы безопасности жизнедеятельности, основы правильного питания) и других направлений внеурочной деятельности.

**Виды учебной деятельности**, используемые в урочной и внеурочной деятельности: коллективные, групповые, индивидуальные занятия, классные часы, соревнования, викторины, праздники тематической направленности, выставки художественного творчества, досуговое общение, проектная деятельность, социально-творческая.

**Формы учебной деятельности**, используемые при реализации программы: исследовательская работа во время прогулок, оформление школьного стенда по проблемам здоровья, мини-проекты, ролевые ситуационные игры, спортивные игры, дни здоровья.

**Организация физкультурно-оздоровительной работы**, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима, нормального физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, адаптивной физкультуры, ритмики);
- рациональную организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;
- организацию физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (спортивных праздников, соревнований).

**Работа с родителями (законными представителями)** включает:

- беседы, консультации по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей, и т. п.;

### **Создание здоровьесберегающей инфраструктуры Учреждения**

Создание здоровьесберегающей инфраструктуры Учреждения включает:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений Учреждения экологическим требованиям, санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём.

Ответственность и контроль за реализацию этого направления возлагаются на администрацию образовательной организации.

Организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся, направленная на повышение эффективности учебного процесса, при чередовании обучения и отдыха включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеурочной нагрузки (выполнение домашних заданий, коррекционно-развивающие, диагностико-коррекционные занятия, внеурочная деятельность) обучающихся;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудио-визуальных средств;
- индивидуализацию обучения, учёт индивидуальных особенностей развития обучающихся: темпа развития и темпа деятельности.

### **Критерии и показатели эффективности деятельности Учреждения**

Основная форма контроля – наблюдение за поведением обучающихся, за их эмоционально-нравственным состоянием в повседневной жизни, состоянием здоровья.

Критерии эффективной реализации программы формирования здорового образа жизни обучающихся:

- повышение уровня культуры межличностного общения обучающихся и уровня эмпатии друг к другу;
- снижение уровня социальной напряжённости в детской среде;
- результаты показателей здоровья школьников;
- формирование культуры здоровьесбережения, здорового питания.

## Сроки и этапы реализации программы

Программа реализуется ежегодно.

### Организация медицинской работы

В учреждении функционирует медицинское отделение целью работы которого является оказание качественной медицинской помощи обучающимся по образовательным программам начального общего образования и обучающимся по адаптированным образовательным программам.

Медицинская помощь обучающимся оказывается в виде первичной медико-санитарной помощи согласно лицензии на осуществление медицинской деятельности врачами-специалистами: педиатром, неврологом, офтальмологом, оториноларингологом, психиатром, медицинскими сестрами, медицинской сестрой по физиотерапии и массажу.

Главной задачей работы всех специалистов медицинского отделения является оказание качественной диагностической и лечебно-профилактической помощи детям, обучающимся по программе для детей с глубокой умственной отсталостью и сложным дефектом и детям диагностических классов.

Приоритетными направлениями деятельности по здоровьесбережению и созданию механизма сохранения здоровья школьников в процессе обучения являются:

1. Совершенствование медицинского обслуживания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

2. Формирование здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении для сохранения и укрепления физического и психологического здоровья обучающихся.

3. Выявление у детей заболеваний на раннем, бессимптомном этапе его развития, проведение комплекса профилактических мер, направленных на выздоровление.

Медицинским отделением запланированы и проводятся мероприятия по здоровьесбережению обучающихся и сотрудников учреждения.

### План работы по программе формирования здорового образа жизни на учебный год

№	Мероприятия	Срок	Ответственные
<b>1. Организационно – аналитическая деятельность</b>			
1	Составление годового плана мероприятий по организации питания обучающихся	Сентябрь	Зав. отделением
2	Изучение нормативных документов по здоровьесбережению обучающихся (Приказы, положения и др.)	В течение учебного года	Администрация
3.	Анализ материально-техническое оснащения образовательного и медицинского отделения	август	Администрация
4.	Мониторинг питания обучающихся.	1 раз в месяц	Зав. мед. отделением Старшая медсестра
5.	Контроль за организацией питания	1 раз в учебном году	Родительский совет
<b>2. Лечебно-профилактические мероприятия</b>			
1	Организация и проведение медицинских осмотров обучающихся (периодических, профилактических).	Сентябрь-октябрь	Педиатр Медицинские сестры
2.	Анализ состояния здоровья обучающихся (определение группы здоровья, физкультурной группы)	В течение каждой четверти	Педиатр
3.	Проведение лечения обучающихся по назначению врачей-специалистов:	В течение учебного года	Медицинские работники

	- фармакотерапия; - психотерапия; - физиотерапия;		
4	Организация и проведение периодических медицинских осмотров работников учреждения.	В течение учебного года	Директор Ст. медсестра
5	Организация и проведение работы по иммунопрофилактике в учреждении	октябрь	Директор Ст. медсестра
6.	Организация учета и анализ случаев травм, полученных в учреждении.	постоянно	Педиатр Зам. директора по УВР
7.	Организация мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний (учет инфекционной заболеваемости, проведение противоэпидемических мероприятий)	В течение учебного года	Медицинские работники
<b>3. Санитарно – противоэпидемические мероприятия</b>			
1.	Мониторинг санитарного состояния учреждения: - температурный режим; - режим проветривания; - освещенность; - качество проведения уборок; - кратность смены постельного белья; -наличие моющих и дезинфицирующих средств, средств личной гигиены.	1 раз в неделю	Педиатр Ст. медсестра Медицинские сестры
2.	Контроль за состоянием рабочей мебели (ученические столы, стулья, классные доски, шкафы), а также соответствием ее возрастным характеристикам	1 раз в учебную четверть	Педиатр классные руководители
3.	Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильное сочетание продуктов)	1 раз в 10 дней	Зав. медицинским отделением Педиатр
<b>4. Лечебно- оздоровительные мероприятия</b>			
1.	Проведение утренней гимнастики с обучающимися диагностических классов	ежедневно	Воспитатели
2.	Проведение динамических пауз во время занятий с обучающимися	ежедневно	Педагоги
3.	Подвижные игры на перемене	ежедневно	Педагоги
4.	Проведение физкультминуток и гимнастики для глаз на уроках.	ежедневно	Педагоги
<b>5. Санитарно- просветительская деятельность</b>			
1	Беседы с учащимися: - о правильном питании; - гигиена кожи; - профилактика кариеса; - профилактика кишечных инфекций; - профилактика простудных заболеваний и гриппа; - профилактика клещевого энцефалита; - витамины в нашей жизни.	В течение года	Медицинские работники
2	Беседы с учащимися о правильном питании.	1 раз в четверть	Классные Руководители, медицинская сестра
3	Оформление стенда для обучающихся «Как правильно питаться?»	Октябрь	Учителя, воспитатели

4	Оформление стенда о питании «Приятного аппетита!»	Октябрь	Зав. мед. отделением Старшая медсестра
<b>6. Организационная деятельность</b>			
1.	Получение обучающимися знаний о правилах здорового питания в ходе учебной деятельности	В течение учебного года	Учителя
2.	Проведение классных часов: Мы за ЗОЖ Если хочешь быть здоров Откуда пришел хлеб на стол Витамины на грядке Летний день – год кормит Каша – пища наша	В течение учебного года	Классные руководители
3.	Проведение праздника «Витаминная осень»	сентябрь	Классные руководители
4.	Проектная деятельность в классах «Здоровое питание – основа процветания»	каждая учебная четверть	Воспитатели
5.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий	В течение учебного года	Педагоги

## **Сохранение и укрепление соматического и психического здоровья работников учреждения**

### **Цели:**

- организовать условия для сохранения и укрепления соматического и психического здоровья, коррекции синдрома профессионального выгорания работников учреждения, гармонического развития личности;
- улучшить настроение и самочувствие сотрудников, снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
- обучить способам психической саморегуляции, приемам мышечного и эмоционального расслабления;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
- сформировать установку на сохранение и укрепление здоровья.

### **Направления по реализации**

- Психокоррекционное направление
- Коррекция и укрепление моторной сферы
- Терапевтическое
- Информационно-просветительское

<b>Направление</b>	<b>Виды помощи</b>
<b>Психокоррекционное направление</b>	<b>Психолог:</b> -консультации -психокоррекция -сеансы песочной терапии -рациональная психотерапия -аутотренинг -Цикл занятий по коррекции синдрома профессионального выгорания педагогов - важное и необходимое средство психологической помощи и поддержки педагогов и ориентировано на оказание помощи педагогу в решении вопросов личностного благополучия, на обучение навыкам восстановления своих сил через овладение способами психической саморегуляции и на активизацию внутренних ресурсов личности.
<b>Коррекция и укрепление моторной сферы</b>	Производственная гимнастика Специальная (антикризисная) гимнастика Занятия на двигательную сферу, расслабление мышц
<b>Терапевтическое</b>	Физиопроцедуры Витаминотерапия Фитотерапия
<b>Информационно-просветительское</b>	- оформление информационного стенда - выпуск информационных листов

### **Материально-технические условия реализации программы**

- Музыкальный зал.
- Кабинет психологической реабилитации.
- Медицинские кабинеты.
- Технические средства обучения.
- Электронные образовательные ресурсы

### **Кадровые ресурсы**

- Педагог-психолог

Учитель физкультуры  
Медицинские работники

**Ожидаемые результаты:**

- снижение заболеваемости и сокращение больничных листов;
- повышение сплоченности коллектива;
- снятие тревожности и агрессивности, улучшение настроения и самочувствия;
- приобретение навыков позитивного мышления;
- нахождение внутренних ресурсов, их активизация и творческое самораскрытие;
- овладение умениями и навыками психической саморегуляции;
- снижение уровня психического выгорания.