

Отдел образования администрации городского округа Рефтинский
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

Программа принята
на педагогическом совете
Протокол № ____
от «____» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАНОУ «Центр молодёжи»
С.А. Ткалич _____
Приказ №__ от «____» августа 2025г.

Программа «Здоровый образ жизни»
на 2025-2028 гг

Рефтинский, 2025 г.

ПАСПОРТ

Программы «Здоровый образ жизни» на 2025-2028г.

Наименование	Программа «Здоровый образ жизни»
Разработчик	Рабочая группа МАНОУ «Центр молодёжи»
Основные исполнители	Педагоги МАНОУ «Центр молодёжи»
Цель	Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха.
Задачи	- отработать систему выявления уровня здоровья обучающихся в течение периода обучения; - создать условия для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни; - популяризировать преимущества здорового образа жизни, расширение кругозора обучающихся в области физической культуры и спорта; - пропаганда здорового образа жизни; - организовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с обучающимися, родителями; - формировать у обучающихся потребности ЗОЖ внеурочную деятельность; - осуществлять педагогический мониторинг за состоянием здоровья подростков;
Основные мероприятия	1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса 2. Инструктивно-методическая работа с обучающимися, их родителями и педагогами. 3. Учебно-воспитательная работа. 4. Профилактика и коррекция здоровья.
Ожидаемые результаты реализации	1.Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей. 2.Повышение уровня профилактической работы. 3.Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни. 4.Введение оптимального режима труда и отдыха детей. 5.Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

1.Содержание проблемы, обоснование необходимости её решения программными методами

Приоритетным направлением деятельности программы является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Участники программы считают, что здоровому образу жизни надо учить, необходимо формировать культуру здоровья, эстетические идеалы физически и духовно здорового человека. Очевидно, что приступать к решению этих задач следует с изучения собственного здоровья и познания закономерностей его корректировки, укрепления и развития. В процессе реализации данной программы самостоятельно-познавательная и практическая деятельность обучающихся научит их исследовать собственное здоровье, зависящую от него работоспособность, свои адаптационные возможности, правильно взаимодействовать с окружающей средой, устанавливать оптимальные социальные контакты. Программа включает четыре направления: «Организация здоровьесберегающего образовательного процесса», «Инструктивно – методическая работа с обучающимися, их родителями, учителями», «Учебно – воспитательная работа», «Профилактика и коррекция здоровья», которые включают следующие разделы: «Организация здоровьесберегающего образовательного процесса», «Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима», «Мероприятия по сохранности и укреплению здоровья детей», «Гигиеническое, санитарно – просветительское воспитание обучающихся», «Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания)», «Массовая оздоровительная работа», «Профилактика травматизма». Она также предусматривает деятельность по наблюдению. На основе полученных данных делаются выводы, планируется дальнейшая деятельность.

В разделе «Организация здоровьесберегающего образовательного процесса» предусматривается деятельность, направленная на обновление и пополнение нормативно-правовой базы, обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности, обеспечение здоровьесберегающего режима работы, обеспечение оптимального режима двигательной активности учащихся, разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся.

Раздел «Контроль за соблюдением санитарно- гигиенического режима» включает работу по соблюдению санитарно- гигиенического режима в учреждении.

Итогом деятельности по этому разделу является введение оптимального режима труда и отдыха детей в соответствии с СанПиН.

Раздел «Мероприятия по сохранности и укреплению здоровья детей» предусматривает проведение педагогического мониторинга здоровья учащихся.

Итогом деятельности по этому разделу является педагогическое сопровождение обучающихся.

Раздел «Гигиеническое, санитарно – просветительское воспитание обучающихся» направлен на организацию санитарно – просветительской деятельности с обучающимися и их родителями.

Итогом деятельности по этому разделу является сформированность отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

Раздел «Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания)» подразумевает реализацию превентивных программ, анкетирование учащихся по выявлению склонностей к вредным привычкам, проведение тематических бесед, профилактических мероприятий.

Итогом деятельности по этому разделу является повышение уровня профилактической работы, отсутствие обучающихся, употребляющих алкоголь, ПАВ, курящих.

Раздел «Массовая оздоровительная работа» предусматривает организацию работы по вовлечению обучающихся в занятия физкультурой, пропаганды здорового образа жизни.

Итогом деятельности по этому разделу является 100% вовлечение обучающихся в проведение культурно – массовых мероприятий.

Раздел «Профилактика травматизма» включает занятия по изучению ПДД, профилактике травматизма, проведение инструктажей по ТБ.

Итогом деятельности по этому разделу является отсутствие случаев травматизма, ДТП с участием детей.

Цель программы — поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся, создание наиболее благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- отработать систему выявления уровня здоровья обучающихся в течение периода обучения;
- создать условия для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;
- популяризировать преимущества здорового образа жизни, расширение кругозора обучающихся в области физической культуры и спорта;
- пропаганда здорового образа жизни;
- организовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с обучающимися, родителями;
- формировать у обучающихся потребности ЗОЖ внеурочную деятельность;
- осуществлять педагогический мониторинг за состоянием здоровья подростков;

Задача педагога – стать организатором, координатором совместного творчества детей, родителей, педагогов, которое помогало бы каждому его подопечному осознать здоровье как самоценность, выбрать здоровый образ жизни, поддерживало и развивало детские инициативы в этой области. Эта совместная деятельность может быть не только интересной и увлекательной, она выгодна с точки зрения здоровья для каждого участника этого процесса.

Социально-профилактическая работа в социальном блоке по формированию ценностного отношения к здоровью из эпизодической должна перейти на уровень системы. Данная профилактика должна стать частью всей системы воспитания.

Проведение мониторингов по выявлению учащихся «группы риска» поможет педагогу наметить формы и методы избирательной профилактики с разными группами учащихся, что даст позитивный результат. Комплексный педагогический подход к проблеме позволит аккумулировать эффект от взаимодействия всех специалистов.

Отдельным блоком выделен блок физического развития, в котором акцентируется внимание на увеличение двигательной активности.

2. Структура Программы

Структура программы включает следующие блоки:

2.1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса

- обновление и пополнение нормативно-правовой базы;
- обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности;
- обеспечение здоровьесберегающего режима работы;
- обеспечение оптимального режима двигательной активности обучающихся;
- разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся.

2.2. Инструктивно-методическая работа с обучающимися, их родителями и педагогами.

- организация семинаров для педагогов;
- организация родительского всеобуча;
- викторины для обучающихся на валеологические темы;
- проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности и учебных тренировок.

2.3. Учебно-воспитательная работа.

- использование на занятиях здоровьесберегающих технологий;
- разработка валеологической тематики бесед;
- включение мероприятий валеологической направленности в план работы.

2.4. Профилактика и коррекция здоровья.

- физкультминутки, зарядка для глаз;
- проведение праздников здоровья и отдыха;
- проведение дней здоровья;
- проведение спортивно-массовых мероприятий;

3. Методы реализации программы

Для реализации программы используются следующие методы работы:

- групповые развивающие занятия;
- психологические тренинги;
- беседы;
- лекции;
- ролевые игры;
- педагогические совещания;

- родительские собрания;
- тестирование;
- анкетирование;
- уроки профилактической направленности.

4. Формы работы

- групповые занятия;
- кружки по интересам;
- конкурсы;
- интеллектуальные марафоны;
- спецкурсы;
- работа по индивидуальным планам;

Перечень программных мероприятий

№ п/п	Содержание деятельности	Дата проведения	Уровень	Ответственные
1	Месячник безопасности	ежемесячно	У	педагоги, педагоги- организаторы
2	Профилактика наркомании, ВИЧ, СПИД, правонарушений, экстремизма	ежемесячно	У	педагоги, педагоги- организаторы
4	Кросс нации	Сентябрь	М	педагоги, педагоги- организаторы
7	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	в течении месяца	Г	педагоги
9	Неделя безопасности	В каникулярный период	У	педагоги
10	Музыкально - спортивный праздник «Путешествие в страну Здоровья»	В течение месяца	У	педагоги- организаторы
11	«Спорт и МЫ» - конкурсno – спортивный праздник.	ноябрь	У	педагоги- организаторы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060906

Владелец Ткалич Светлана Анатольевна

Действителен с 09.04.2026 по 09.04.2027