

*Приложение
к адаптированной основной общеобразовательной программе
в соответствии с ФГОС образования обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)*

***Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Приморская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные
программы»***

«РАССМОТРЕНА»

на педагогическом совете
ГБОУ ЛО «Приморская
школа-интернат»
протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

приказом № 12
по ГБОУ ЛО «Приморская школа-
интернат» от «31» августа 2021 г.

**Программа формирования здорового образа жизни школьников
«ЗДОРОВЬЕ»**

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" от 28.01.2021 N 2;
- Инструктивно – методические рекомендации комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 20.08.2021 г. № 19 – 19495/2021 «Об организации деятельности в 2021/2022 учебном году»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 года № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Устав, лицензия ГБОУ ЛО «Приморская школа-интернат»;
- Другие нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность образовательного учреждения

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели:

Физиологически зрелыми рождаются не более 14 % детей.

25–35 % детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания.

90– 92 % выпускников средних школ находятся в “третьем состоянии”, т. е. они ещё не знают, что больны

Только 8–10 % выпускников школ можно считать действительно здоровыми.

5 % взрослого населения страны хронически больны, а 95 % – находятся в “третьем состоянии”.

Нарушение интеллекта у ребёнка в преобладающем большинстве случаев сочетается с нарушениями в развитии двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками. В физическом развитии, так же как и в умственном, у большинства обучающихся, воспитанников наблюдается существенное отставание или отклонение от показателей развития нормального ребёнка. Несомненно, что ранние нарушения в центральной нервной системе

вызывают нарушения в эмоционально – волевой сфере и влияют на характер ребёнка. Эти дети не защищены от негативного влияния в окружающей среде.

Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в социальном поведении.

Проблемы сохранения здоровья детей становятся особенно актуальными во всех сферах человеческой деятельности и особенно остро – в образовательной области.

В программе по формированию здорового образа жизни объединен весь позитивный опыт, накопленный коллективом школы и учащими.

Необходим комплексный подход по отношению к детям, имеющим проблемы в развитии, обучении, общении и поведении. Только совместная работа классных руководителей, социальных педагогов, психологов, медицинских работников, родителей может дать реальные результаты.

Необходимо сопровождать, а не направлять развитие ребёнка, не решать проблемы за детей, а учить их принимать верные решения самостоятельно.

Цель программы:

Представление всех возможностей школы для формирования психически здорового, социально – адаптивного, физически развитого выпускника.

Задачи:

Формирование потребности здорового образа жизни у учащихся.

Формирование здоровых взаимоотношений с окружающим миром, обществом и самим собой.

Повышение квалификации педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребёнка.

Просвещение родителей в вопросах формирования здорового образа жизни детей.

Прогнозируемый результат:

Коррекция физического, психического и нравственного состояния учащегося школы, воспитание адекватно оценивающего своё место и предназначение в жизни выпускника.

Участники программы:

Учащиеся;

Классные руководители, воспитатели;

Учителя – предметники (ОБЖ, биология, физкультура, СБО и др.);

Школьный врач – педиатр;

Врачи – специалисты (стоматолог, нарколог, гинеколог);

Школьные специалисты (психолог, логопед, социальный педагог);

Учителя ЛФК, ритмики;

Родители.

Педагогические средства:

Анкета склонности к вредным привычкам.

Методические рекомендации классным руководителям, воспитателям по формированию у школьников гигиенических навыков.

Учебные предметы (ОБЖ, биология, ритмика, ЛФК, физическая культура, трудовое обучение), формирующие основы здорового образа жизни;
 Психодиагностика и психокоррекция (программа работы психолога)
 Школьные мероприятия спортивно – массовой, оздоровительной работы, Дни здоровья, акции за здоровый образ жизни.

Мероприятия по реализации программы

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные	Система целесообразных форм и мер организации работы
1.	Поддержание санитарно – гигиенического режима в школе (световой и тепловой режим, проветривание, состояние мебели, окон и т. д)	В течение года	Директор школы, учителя, воспитатели	
2.	Эстетическое оформление интерьера классов, спален, игровых комнат	В течение года	Директор школы, заместители, учителя, воспитатели	
3.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок	Ежегодно, сентябрь	Зам. директора по УВР	
4.	Смотр кабинетов (аттестация рабочих мест); их соответствие требованиям (санитарно – гигиеническим, психофизическим, эстетическим).	Ежегодно	Директор школы, заведующий кабинетом	
5.	Организация активного отдыха на переменах (подвижные игры, работа библиотеки и др.)	Постоянно	Педагог – организатор, ст.воспитатель, зам. директора по УВР, учителя физкультуры	
6.	Работа школьной психологической службы: диагностика, организация психоэмоциональной разгрузки учителей и учащихся. Уроки психокоррекции в 1–4-х кл. Организация кабинета	Постоянно	Директор школы, психолог	

	психологической разгрузки.			
7.	Введение учебных предметов, непосредственно формирующих здоровый образ жизни. ОБЖ, ЛФК, СБО, ритмика)		Администрация школы	
8.	Проведение “здоровых уроков”, разнообразие форм проведения уроков	Постоянно	Администрация школы, учителя - предметники	Педсовет
9.	Подготовка обучающихся к экзаменам как радостному событию.	2-е полугодие	Администрация школы, учителя профессионально – трудового обучения	Семинар с учителями профессионально – трудового обучения
10.	Проведение мероприятий по охране зрения	Постоянно	Учителя, воспитатели, медперсонал	
11.	Проведение акций по привлечению обучающихся, воспитанников к здоровому образу жизни.	По плану	Ст. воспитатель, педагог – организатор, социальный педагог, медперсонал	
<i>Уровень здоровья детей. Мероприятия по сохранности и укреплению здоровья школьников.</i>				
1.	Состояние здоровья обучающихся, воспитанников (анализ на основе углубленного осмотра)	По плану	Медперсонал	Выступление врача и школьных медицинских работников на педсоветах. Индивидуальные консультации о состоянии здоровья детей и рекомендации по его восстановлению.
2.	Улучшение качества медицинского обслуживания: - усовершенствование материальной базы медицинского кабинета; - план деятельности медперсонала: работа с больными детьми; профилактическая работа	Постоянно	Директор школы, медицинские работники	

	через беседы, санбюллетени. - Наблюдение школьного врача – педиатра			
3.	Организация полноценного пятиразового питания	Постоянно	Администрация школы, медперсонал	
4.	Профилактическая работа во время эпидемий		Администрация школы, медицинские работники	
5.	Профилактическая работа во время каникул		Психолог, социальный педагог	
6.	Оздоровительная работа с детьми в летний период		Директор школы, ст. воспитатель, социальный педагог, психолог	
<i>Санитарно – просветительное воспитание школьников</i>				
1.	Тематические классные часы	По плану	Кл. руководители, воспитатели	Семинар кл. руководителей, воспитателей
2.	Смотр – конкурс «Кто живет уютнее и чище»	1 раз в четверть	Ст. воспитатель, медперсонал, штаб порядка	Экран чистоты
3.	Проведение Декады ЗОЖ	По плану	Ст. воспитатель, медицинские работники, педагог - организатор	
4.	Пропаганда специальной литературы по здоровому образу жизни.		Библиотекарь	Оформление выставки в школьной библиотеке
5.	Организация работы кружков, формирующих основы здорового образа жизни.	Ежегодно, сентябрь	Ст. воспитатель	
<i>Профилактика вредных привычек</i>				
1.	Тестирование школьников по выявлению склонностей к вредным привычкам. Определение дальнейшей деятельности школы	Ежегодно	Психолог, социальный педагог, ст. воспитатель, кл. руководители. воспитатели	
2.	Участие в проведении акций «Дети против наркотиков», «Международный день борьбы со СПИДом»,	По плану	Педагог – организатор, кл. руководители, воспитатели	

	«Всемирный день отказа от курения»			
3.	Совместная работа со специалистами наркологического центра г. Выборга (проведение лекций, бесед, просмотр видеофильмов по профилактике курения, токсикомании, наркомании)	1 раз в четверть	Ст. воспитатель, врач, ст. медсестра, социальный педагог	
4.	Проведение психолого – медико – педагогических консилиумов, совещаний, планерок	По плану	Зам. директора по УВР, ст. воспитатель, врач, психолог, социальный педагог	
5.	Поведение заседаний «Совета по профилактике правонарушений»	2 раза в месяц	Ст. воспитатель, социальный педагог, психолог, инспектор ОДН, специалист КДН	
6.	Профилактическая работа по вопросам здорового образа жизни среди воспитанников	По плану	Медперсонал	
<i>Физкультурно – оздоровительная работа</i>				
1.	Анализ занятости детей физкультурой и спортом: - Определение группы здоровья - Занятость в спортивных кружках		Ст. воспитатель, учителя физкультуры, медицинские работники	
2.	Проведение «Игр доброй воли», спортивных соревнований, Дней здоровья	По плану школы	Учителя физкультуры, инструктор по физкультуре	
3.	Организация и проведение туристических походов	Сентябрь, май	Учителя и инструктор по физкультуре, Совет старшеклассников	
4.	Проведение ЛФК, ритмики	В течение года	Учителя	
<i>Примерная тематика классных часов и бесед по пропаганде здорового образа жизни</i>				
1.	Чистые руки, чистое тело – смело берись за любое дело.			
2.	Режим дня.			
3.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.			
4.	Укусы насекомых.			
5.	Говорим мы вам без смеха: «Чистота – залог успеха!»			

6.	Питание – основа жизни.
7.	Шалости и травмы.
8.	Вредные привычки – вредные сестрички.
9.	Курильщик – сам себе могильщик.
10.	Что значит быть здоровым человеком.
11.	Как не стать наркоманом.
12.	Поведение в экстремальных ситуациях.
13.	Рецепт народной медицины.
14.	Болезни грязных рук.
15.	Профилактика детского травматизма.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575876

Владелец Хлопцева Наталья Ивановна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022