

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"КОСТЯЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА"

155460, Россия, Ивановская область, Юрьевецкий район, д. Костяево Большое, ул. Набережная, д. 1А тел. (49337)2-77-36 E-mail: kostayewo64@mail.ru Интернет-сайт: <https://sh-kostyaevskaya-r24.gosweb.gosuslugi.ru/>

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 2
от 29.12.2021 г.

Утверждаю:
Директор МКОУ
Костяевской ОШ
приказ № 127 от 29.12.2021 г.
А.Ю. Ефремычев



Программа
«Шаги к здоровью»

Срок реализации 2021-2025 гг.

д. Костяево Большое
2021 г.

Программа «Шаги к здоровью»

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Согласно ст.12,13,20,32 Закона РФ «Об образовании», где чётко обосновано ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей, укрепление здоровья детей и забота о нём – одна из главных задач школы. По данным обследований, проведённых медицинскими работниками, уровень здоровья учащихся резко снизился. Выросло количество учащихся, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, заболеваниями органов зрения и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Необходимость усиления работы педагогического коллектива по укреплению здоровья детей – очевидна.

Рост наркомании и, как следствие, преступности подростков сегодня выдвигают ещё одну не менее значимую задачу перед педагогическим коллективом – совершенствование профилактической работы и правового воспитания. Наши дети сегодня – это наше общество завтра. Будет ли это общество здоровым, будет ли оно способно к воспроизводству – об этом необходимо думать уже сегодня. Программа обеспечивает системную работу и затрагивает все педагогические аспекты влияния на подрастающее поколение: - пробуждение в детях желания заботиться о своём здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью); - формирование установки на здоровое питание; - использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и других особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом; - применение рекомендуемого врачами режима дня; - формирование знаний о воздействии негативных факторов риска на здоровье детей (сниженная двигательная активность, курение, употребление психоактивных веществ, инфекционные заболевания); - становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ; - формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развития готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Школа в определенный период жизни человека является необходимой средой, в которой ребенок должен развиваться полноценно и гармонично, ведь ребенок находится

в школе более половины дня. Но, если допускаются нарушения в приспособлении к этой среде, если среда не учитывает особенности организма ребенка, то неминуемы серьезные отклонения в состоянии физического и психического здоровья, нарушения в развитии и срыв социально-психологических адаптаций. Состояние здоровья детей является главной задачей, определяющей настоящее и будущее. И просто необходимо сделать все, чтобы сохранение здоровья детей превратилось в одно из приоритетных направлений деятельности школы проведение работы с родителями, направленной на формирование здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, создания в семьях условий, способствующих укреплению и охране здоровья.

Формирование здорового образа жизни школьников может способствовать реализации школьной программы «Шаги к здоровью», так как укрепление здорового образа жизни россиян возможно только на пути воспитания.

Нормативно-правовая база

Программа «Шаги к здоровью» составлена на основании следующих нормативных документов:

- Конвенцию ООН о правах ребенка;
- Конституцию Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;

- Закон Российской Федерации «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан»
- Национальную доктрину образования Российской Федерации;
- ФГОС НОО и ООО;
- «Основы законодательства РФ по охране здоровья граждан».
- Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»
- Федеральный закон «Об ограничении курения табака»
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении Положения о социально-гигиеническом мониторинге»
- Закон Российской Федерации «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, развития детей, подростков и молодежи»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации « О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования российской федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования « О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ.

Цель программы: создание здоровьесберегающей среды в ОО, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья, на повышение качества образования.

Задачи: четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы; формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения; гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня; освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся; планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся; развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся; привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся; обеспечение охраны здоровья педагогов и техперсонала; ведение диагностики динамики состояния здоровья детей.

Задачи администрации:

1. Соблюдение СанПиНов.
2. Внедрение новейших технологий обучения и оздоровления, прошедших экспертизу.
3. Обеспечение переподготовки кадров.
4. Создание инфраструктуры для оздоровительной деятельности.
5. Влияние на социальные и экономические факторы.
6. Контроль и влияние на психологические факторы.

Задачи учителя и классного руководителя:

1. Выбор адекватных средств и методов обучения и воспитания.
2. Индивидуальный подход к обучению и воспитанию.
3. Создание эффективного психологического климата в классе.
4. Влияние на микросоциум (коллектив класса, учебной группы).
5. Просвещение учащихся.

6. Мотивация учащихся. 7. Взаимодействие с семьёй. **Задачи родителей:**

1. Создание необходимых условий для занятий ребёнка. 2. Создание условий для оздоровления ребёнка.

3. Формирование морали, социальных установок. 4. Формирование мотивации.

5. Передача культурной традиции.

6. Взаимодействие с учителями в проблемных ситуациях. 7. Влияние на психологические внутришкольные факторы.

Задачи в сохранении и укреплении собственного здоровья у самих учащихся:

1. Формирование собственной мотивации к здоровью.

2. Формирование привычки соблюдать гигиенические правила и нормы. 3. Изучение учебного материала и соотнесение его с собственным опытом.

4. Нацеленность на поиск позитивного выхода в проблемных ситуациях.

Функции различных категорий работников школы

Функции медицинской службы:

- проведение вакцинации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы.

Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль организации горячего питания учащихся в школе;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала и спортивной площадки во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы социально-психологической службы в школе.

Функции классного руководителя:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классах мероприятий по профилактике частых заболеваний;
- организация и проведение в классах мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классах мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактических работ с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН и ЗП, медработниками;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры

Участники программы:

обучающиеся педагогическое сообщество родители социальные партнеры (ГИБДД, ПДН, КДН, ПМПК («Мобильные бригады» в составе психолога, детского психотерапевта, педиатра).

3. Мероприятия по реализации программы.

Сроки и этапы реализации программы:

1 этап – подготовительный: анализ мониторинга заболеваемости учащихся; анализ фактов нарушения ПДД учащимися; динамики формирования отношения к вредным привычкам; изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение; разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий; создание службы школьной медиации и введение должности уполномоченного по правам участников образовательного процесса.

2 этап – апробационный: внедрение новых форм, методов пропаганды ЗОЖ и выявление наиболее эффективных; систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ; выполнение оздоровительных мероприятий; функционирование службы школьной медиации

3 этап - контрольно-обобщающий: сбор и анализ результатов выполнения программы; коррекции деятельности.

Методы контроля над реализацией программы:

- проведение заседаний Педагогического совета школы и МО классных руководителей;
- создание методической копилки по здоровьесберегающему направлению воспитательной работы; мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся по формированию здорового образа жизни

Основные направления деятельности программы: 1.Медицинское направление

предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований; проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы; -планомерная организация горячего питания учащихся; реабилитационную работу; обязательное медицинское обследование.

2. Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма,наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции,познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции;
- совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;
- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры).

3. Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной

деятельности;

- предупреждение проблем развития ребенка; обеспечение адаптации на разных этапах обучения;

- развитие познавательной и учебной мотивации; формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;

- совершенствование деятельности психолого - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;

- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся

4. Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;

- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся; широкое привлечение учащихся,**родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.**

5. Диагностическое направление предполагает: проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:

- общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний; текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);

- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

Основные блоки здоровьесберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья в школе:

Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья учащихся предполагает:

- ведение листка здоровья классов, что позволяет видеть статистику состояния здоровья по школе в целом;

- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся;

- использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний

- обсуждение данных мониторинга здоровья учащихся на педсоветах

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья:

- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;

- проведение физкультминуток;

- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;

- планомерная организация питания учащихся;

- реабилитационную работу;

- обязательное медицинское обследование.

Блок просветительско-воспитательной работы предполагает:

- организацию «Дней здоровья», внеурочной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности;

- включение в учебный план школы образовательных программ, направленных на

формирование мотивации здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры)

Блок рациональной организации учебного процесса предполагает:

- соблюдение гигиенических норм в организации учебной нагрузки;
- использование приемов индивидуализации обучения;
- строгое соблюдение гигиенических требований к использованию технических средств в учебном процессе;
- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

Блок организации физкультурно-оздоровительной работы предполагает:

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внеурочной деятельности к формированию здорового образа жизни учащихся;
- организация динамических перемен, физкультпауз на уроках;
- эффективная работа с учащимися всех групп здоровья (включая занятия ЛФК), родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Блок здоровьесберегающей инфраструктуры ОУ предполагает:

- соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;
- наличие в образовательном учреждении состава специалистов, обеспечивающих здоровьесберегающую работу;
- оснащённость физкультурного зала, спортплощадки, медицинского кабинета, школьной столовой.

Блок организации системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями предполагает:

- проведение в ОУ постоянно действующих лекториев по различным вопросам роста и развития обучающихся и их здоровья;
- повышение уровня знаний в области вопросов здоровьесбережения;
- обеспеченность ОУ необходимой научно-методической литературой.

Основные направления работы по реализации программы

1. Мероприятия по созданию условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития.
2. Профилактическая работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы
3. Профилактическая работа по предупреждению детского дорожного травматизма
4. Профилактическая работа по предупреждению развития «вредных» привычек: табакокурения, токсикомании, наркомании, алкоголизма
5. Изучение уровня здоровья учащихся школы.
6. Работа с родителями по воспитанию у детей здорового образа жизни.

Общая модель реализации программы



ОБЩАЯ СТРУКТУРА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ШАГИ К ЗОРОВОУ»

1. 000 НОО 1-4 классы

1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры
2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения
3. Организация работы по профилактике детского дорожного травматизма

№	Формы работы	Тематика мероприятий	Сроки	Ответственные
1.	Классные часы	Цикл классных часов «Воспитание ЗОЖ» (культура питания, уход за телом, одеждой, режим дня, роль спорта в жизни человека, культура чтения) Приложение №	1 раз в месяц	Классные руководители
2.	Спортивные Праздники	«Мой веселый звонкий мяч» (1 класс) «Сильнее, выше, быстрее» (по ПДД) (2кл) «Веселый турград» (3-4кл)	ноябрь январь март	Кл. руководители Кл. руководители Учитель физ-ры, кл. руководители
3.	Родительские собрания	«Физическое развитие школьника в школе и дома» «Режим дня первоклассника»	ноябрь	Зам. директора
4.	Лекции и встречи	Встреча родителей и учащихся с педиатром по организации медицинского обследования Встреча с представителями ГИБДД по вопросам детского травматизма	октябрь, декабрь, март, май апрель	Медсестра
5.	Конкурсы	Знатоков «Все без исключения должны знать правила дорожного движения» Рисунка «Красный. Желтый. Зеленый» «Я за здоровый образ жизни» «Зеленая аптека»	октябрь ноябрь февраль апрель	Отряд ЮИД Отряд ЮИД Учитель рисования
6.	Физическое развитие	Проведение зарядок Проведение подвижных перемен Проведение физкультминуток и подвижные игры на прогулках в ГПД Спортивные праздники (по спец. плану)	апрель в теч. года в теч. года в теч. года	Актив РДШ Кл. руководители
7.	Наглядная агитация	Оформление уголков по ПДД	в теч. года ноябрь	Учителя физ-ры Классные руководители
8.	Учебный процесс	Проведение уроков «Учись быть пешеходом»	в теч. года	Классные руководители

2. 000 000 5-9 классы

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация профилактики детского травматизма на дорогах.
3. Организация мероприятий по профилактике наркомании, табакокурения и алкоголизма.

№	Формы работы	Тематика мероприятий	Сроки	Ответственные
1.	Классные часы	Цикл классных часов «Воспитание ЗОЖ» (культура питания, уход за телом, одеждой, режим дня, роль спорта в жизни человека, культура чтения) Приложение №	в течение года	кл. руководители
2.	Праздники.	«Папа, мама, я – спортивная семья»(5-8 кл.) «Сильный, ловкий, смелый» «День здоровья»	январь декабрь февраль апрель	учитель физ-ры
3.	Родительские собрания.	«Половые различия и половое созревание. Проблемы и решения» (кл. собрание.) «Физическая культура и спорт»	декабрь март	зам. директора по УВР
4.	Лекции и встречи.	– встречи родителей с работниками ППК и КДН по вопросам профилактики преступности;	в течение года	зам. Директора по УВР, кл. руководители
5.	Конкурсы, викторины	– конкурс плаката «Наркотикам – нет» – «Азбука дороги» – конкурс газет «Здоровым быть модно» – выставка рисунка «Мы и спорт» – антитабачная викторина	январь апрель февраль ноябрь-декабрь	учителя ИЗО
6.	КТД	– городская спартакиада – круглый стол – «Красота спасет мир»	в течение года март	учитель физ-ры
7.	Дискуссии	– «Почему люди употребляют алкоголь и курят» – «Как защититься от наркотика?»	октябрь	зам. директора по УВР зам. директора
8.	Занятия для родителей	«Об особенностях физического развития учащихся среднего школьного возраста	февраль	зам. директора Совет старшеклас.

3. Работа администрации с педагогическим коллективом

1. Контроль и руководство за реализацией программы.
2. Оказание методической помощи

№	Формы работы	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Малый педсовет	«Основные проблемы адаптации детей к обучению в школе» «Основные проблемы адаптации пятиклассников»	ноябрь октябрь	МО нач. классов
		«Основные проблемы адаптации десятиклассников»	ноябрь	психолог
2.	Совещание при директоре	Состояние горячего питания	ноябрь	директор
3.	МО классных руковод.	«Здоровьебережение и учебный процесс» «Пути преодоления учебных нагрузок учащихся на уроках и ГПД»	август январь	зам. директора МО нач. классов
4.	Социально-психологическая служба	– составление социального паспорта – организация бесплатного питания для детей из многодетных, неблагополучных, малообеспеченных семей и детей участников ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС – оказание психологической помощи	сентябрь в течение года	социальный педагог педагог-психолог

План спортивных мероприятий.

Задачи: воспитание физически и нравственного здорового поколения, пропаганда здорового образа жизни

№	Мероприятия	Классы	Сроки	Ответственный
1.	Вовлечение учащихся школы в работу спортивного клуба «Олимп» по отдельному плану	1-19	Сентябрь	. Учителя физ-ры Кл.рук. Зам.директора по УВР
2.	Акция «Волна здоровья»			
3.	Осенний кросс	1-9	Сентябрь	Учителя физ-ры
4.	Школьная спартакиада	1-9	В теч.года	Учителя физ-ры
5.	Президентские состязания	5-9	В теч.года	Учителя физ-ры
7.	Баскетбол	6-9	Октябрь, ноябрь, декабрь	Учителя физ-ры
8.	Турнир по н/теннису	5-9	Январь	Учителя физ-ры
9.	«Папа, мама, я – спортивная семья»	1-4	Февраль	Учителя физ-ры
10.	Турнир школы по волейболу	6-9	Март	Учителя физ-ры
11.	«Лыжня России»	1- 9	Февраль	Учителя физ-ры
12.	Школьные олимпийские игры	1-4	Апрель	Учителя физ-ры
14.	Лыжная эстафета	1-9	Январь	Учителя физ-ры
15.	День Здоровья	1-9	7 апреля	Учителя физ-ры
16.	Работа секций	1-9	В теч.года	Учителя физ-ры

Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения:

Цель данной работы: привитие норм ЗОЖ на основе отказа от вредных привычек, соблюдение режима дня, спортивного режима, использование оздоровительных сил природы.

1. Гигиенические средства (санитарно-гигиенические средства здоровье сберегающие технологии)

- Требования к материально-техническому состоянию здания школы;
- Организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов;
- Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления;
- Организация рационального питания учащихся;
- Соблюдение общего режима дня учащихся – режима двигательной активности, режима питания и сна;
- Формирование ЗОЖ;
- Личная и общественная гигиена;
- Привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.
- Организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций.

2. Средства двигательной направленности (здоровье сберегающие технологии физкультуры и спорта)

- Уроки физкультуры с комплексами физических упражнений;
- Физкультминутки на уроках и подвижные перемены;
- Различные виды оздоровительной гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения и пр.), лечебная физкультура;
- Эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренинги и др.

3. Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ (психологические здоровье сберегающие технологии)

- Обеспечение положительного эмоционального климата в учебном коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик;
- Всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития.

4. Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса (здоровье сберегающие образовательные технологии)

- Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс;
- Системный подход к организации образовательной деятельности;
- Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровья сберегающей направленности для всех ступеней обучения.

5. Профилактические и закаливающие средства (воспитательная работа по формированию ЗОЖ)

- Организация просветительского лектория;
- Культурно-массовые мероприятия;
- Работа с семьей учащегося (пропаганда ЗОЖ через систему занятий в родительском лектории)
- Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, экскурсии)

Модель личности ученика.

Подготовка к ЗОЖ ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности школы. В качестве основополагающей линии развития школы в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования. Центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный ученик, и, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям развития его всесторонней личности. Модель технологий обучения в здоровьесберегающей школе существенно отличается от других существующих моделей и педагогических систем. Они предоставляют ученику большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках ученик не подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя. Учитель, обладающий разнообразным технологическим инструментарием, согласует свои приемы и методы работы с познавательным стилем ребенка. Это требует разработки новых подходов к организации учебного процесса в плане дальнейшего развития технологий индивидуализации обучения и здоровьесбережения. Учет индивидуальных особенностей учащихся в педагогической деятельности – это комплексная задача, требующая перестройки организации учебного процесса, которая может быть решена несколькими путями:

- вариативностью образовательной среды на основе принципов профилизации обучения;
- дифференциацией обучения;

- индивидуализацией учебного процесса с учетом личностных особенностей учащихся;
- разработкой индивидуальных образовательных программ для детей с особенностями развития и педагогически запущенных детей;
- индивидуальными портфолио в системе дистанционного образования.

Работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровья сбережения учащихся.

Для этого была создана прогнозируемая модель личности ученика:

- знание основ и выполнение правил личной гигиены;
- владение основами личной гигиены и ЗОЖ.
- знание основ и выполнение правил личной гигиены;
- владение основами личной гигиены и ЗОЖ;
- знание основ строения и функционирования организма человека;
- знание изменений в организме человека в пубертатный период;
- умение оценивать свое физическое и психическое состояние;
- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;
- поддержание физической формы;
- телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;
- гигиена умственного труда.
- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профпригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;
- убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;
- знание различных оздоровительных систем;
- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;
- способность вырабатывать индивидуальный образ жизни;
- гигиена умственного труда.

12.Реализация программы направлена на формирование у учащихся

культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и ЗОЖ;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;

- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

Методы контроля над реализацией программы:

- проведение заседаний Методического совета школы и МО классных руководителей;
- создание методической копилки опыта по здоровьесберегающему направлению воспитательной работы;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
- контроль организации учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся по формированию здорового образа жизни.

Основные направления деятельности программы и предполагаемые формы работы:

I. Организационное направление: в нём представлены главные общешкольные мероприятия с участием всех членов координационного совета;

II. Диагностическое направление: в нём отражена система действий для создания «паспорта здоровья класса»;

III. Спортивно- оздоровительное направление: раскрывает основные направления деятельности содействующей укреплению здоровья, всестороннему развитию личности на основе овладения личной физической культурой

IV. Медицинское сопровождение: представлены мероприятия направленные на профилактику, диагностику и сохранения физического здоровья учащихся;

V. Просветительское направление (система просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса): освещает просветительскую деятельность с родителями учащихся и классными руководителями.

VI. Психолого-педагогическое сопровождение: в нём освещены мероприятия направленные на организацию психологического сопровождения учащихся.

Ниже представлены задачи и мероприятия направленные на реализацию программы «здоровье» по направлениям.

I. Организационное направление.

Задача: Обеспечить в комплексе реализацию программы «Здоровая школа». Данное направление работы предполагает:

- заседание и работа координационного совета по разработке критериев здоровьесбережения и этапов реализации программы по здоровьесберегательной деятельностью ОУ;
- проведение общешкольных родительских собраний;
- работа секции по здоровьесбережению в ШМО;
- работа координационного совета контроля реализации этапов программы «Здоровая школа».

II. Диагностическое направление.

Задача: Создание паспорта «Здоровья».

текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей); 3) режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

Диагностическое направление предполагает:

Проведение мониторинга состояния здоровья, в ходе которого выявляются:

1. общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
2. текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
3. режим дня, бытовые условия; внеурочная занятость дополнительными занятиями.

III. Спортивно- оздоровительное направление.

Задача: Содействовать укреплению здоровья, всестороннему развитию личности на основе овладения личной физической культурой.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

IV. Медицинское сопровождение.

Задача: профилактика и снижение уровня заболеваемости учащихся.

Медицинское направление предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерная организация горячего питания учащихся;
- реабилитационную работу;
- обязательное медицинское обследование.

V. Просветительское направление

Задача: создать систему непрерывного образования классных руководителей и родителей учащихся по программе «Здоровье»

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися и их родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, конкурсы рисунков, плакатов, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры).

VI. Психолого-педагогическое сопровождение.

Организация и сопровождение психолого - педагогического сопровождения учащихся:

Задачи:

- создать условия для психологической поддержки учащихся и педагогов;
- помочь ребенку в решении личностных проблем возрастного развития;
- помочь педагогу в решении профессиональных и личностных проблем;
- выявить учащихся с трудностями в развитии;

- организовать обучение педагогов освоению приёмов саморегуляции и способов укрепления здоровья;
- обеспечить психолого-педагогическое сопровождение учащихся с трудностями в развитии.

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолога - медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

Реализация основных направлений программы:

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
3. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня;
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
8. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием.
9. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, классных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей .
10. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе.
11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
12. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

Перечень основных мероприятий здоровьесбережению

1. Анализ заболеваний и мониторинг результатов.
2. Составление социологических карт по классам:
 - Группа «риска» ;
 - Проблемные семьи;
 - Многодетные семьи;
 - Малообеспеченные семьи;
 - Неполные семьи;
 - Дети с хроническими заболеваниями.
3. Микроисследования: «Здоровье школьника»; «Характеристика уровня здоровья школьников»; «Режим дня»
4. Тестирование психофизического состояния учащихся.

5. Опрос родителей:

- Какую помощь могут оказать родители в организации здоровьесберегающей деятельности школы;
- Что могут сделать родители по недопущению появления вредных привычек у детей.

6. Родительские лектории «Как сберечь здоровье?»

7. Оформление тематических стендов (выставок, уголков здоровья)

8. Выпуск буклетов, публикаций, методических рекомендаций.

9. Ознакомление с опытом работы других школ по теме.

10. Проведение конкурсов :

«Самый здоровый класс»;

«Самый спортивный класс»,

«Лучший спортсмен»».

11. Выпуск экрана соревнований по результатам конкурса.

12. Спортивные праздники.

13. Беседы и классные часы о здоровом образе жизни.

14. Проведение динамических пауз.

15. Обеспечение правильного и качественного питания в школе и дома.

16. Работа с обучающимися, мотивированными на успешное обучение, с целью избежания перегрузок.

Применение разнообразных форм работы:

1. Учет состояния детей:

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- организация работы спортивных секций, кружков, , проведение дополнительных уроков физической культуры;
- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья;

3. Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, шашки и шахматы.
- , его коррекция, уменьшение заболеваемости;
- Создание представления об индивидуальной карте учащегося, с разработкой индивидуального маршрута здоровья;
- Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни;
- Повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- Развитие навыков общения в коллективе на базе спортивных мероприятий, формирование командного духа;
- Положительная динамика состояния здоровья учащихся, снижение заболеваемости;

План работы по сохранению и укреплению здоровья

№ п\п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1. Диагностика, коррекция и развитие учащихся			
1.	Медосмотр учащихся	по плану	Медицинский работник
2.	Анализ заболеваемости учащихся, учет учащихся по группам здоровья	сентябрь-ноябрь	Медицинский работник
3.	Мониторинг состояния здоровья учащихся	в течение года	Классные руководители
4.	Обновление банка данных о заболеваемости обучающихся. Анализ заболеваний и их динамика	1 раз в год	Медицинский работник, классные руководители
5.	Проведение подвижных перемен	ежедневно	Классные руководители
6.	Проведение на уроках специальной гимнастики на осанку, гимнастики для снятия утомления глаз учащихся	систематически	Учителя-предметники

• 2. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса

1.	Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий	ежедневно	Зам директора по УР
2.	Соблюдение воздушного и светового режима в школе	ежедневно	Зам директора по
3.	Обеспечение соблюдения правил ПБ в школе	ежедневно	Зам директора по
4.	Содержание в исправности электрохозяйства и всех средств пожаротушения	ежедневно	Зам директора по
5.	Регулярное проведение объектовых тренировок	по графику	Зам директора по
6.	Проверка состояния охраны труда в школе и документации по ТБ в учебных кабинетах	по плану	Директор школы
7.	Разработка плана мероприятий по охране труда и ТБ в школе	сентябрь	Директор школы
8.	Издание приказов: - об охране жизни и здоровья школьников, - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ, ПБ и охраны труда	сентябрь	Директор школы

9.	Составление социального паспорта по классам, составление списков: - учащихся с девиантным поведением, - неблагополучных семей, - многодетных семей, - малообеспеченных семей, - неполных семей, - детей-инвалидов	сентябрь	классные руководители
10.	Учет посещаемости учащимися школы	ежедневно	классные руководители
11.	Организация дежурства по школе	сентябрь	Зам.директора по УВР
13.	Оформление листков здоровья в классных журналах.	сентябрь	Классные руководители
14.	Проведение физкультминуток на уроках	постоянно	Учителя
16	Составление графика работы спортивных секций, внеурочной деятельности и спортивного зала	сентябрь	Зам.директора по УВР
17	Обновление информационных материалов в уголке здоровья	В течение года	Медицинский работник
18	Рейды по проверке внешнего вида учащихся,	еженедельно	Зам.директора по ВР
20.	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период	к началу зимнего периода	Зам директора по АХЧ, директор
22.	Организация ремонта учебных кабинетов	летний период	Классные руководители
23.	Обеспечение требований ТБ во время ремонта школы	в летний период	Директор школы
24.	Приемка школы к новому учебному году	август	Директор школы

• 3. Инструктивно-методическая и учебно-воспитательная работа

1.	Организация работы с учащимися, мотивированными на успешное обучение, путем участия в олимпиадах, предметных неделях, различных конкурсах с целью профилактики учебных перегрузок	в течение года	Зам. директора поУВР, учителя- предметники
2.	Проведение инструктажей по правилам ТБ, ПБ и охраны труда, ПДД, антитеррористической безопасности	Систематиче ский течение года	классные руководители
3.	Обеспечение соблюдения требований к объемам домашних заданий	в течение года	Зам. директора поУВР
4.	Проведение единого ДНЯ БЕЗОПАСНОСТИ	Ежемесячно	Классные руководители

5.	Проведение тематических классных часов по привитию навыков здорового образа жизни: - «Вредные привычки и их предотвращение» (7-8 классы) - «Формирование навыков здорового образа жизни» (4-5 классы) - «Правильное питание» (1-9 классы) - «Организация досуга учащихся» (5-9 классы) и т.д.	В течение года	Классные руководители
6.	Проведение недель, месячников: - по ПДД, - пожарной безопасности - гражданской защиты - за здоровый образ жизни - охраны труда	В течение года	Зам. директора по ВР, классные руководители
7.	Создание библиотеки метод. литературы по проблеме здорового образа жизни	до 1 декабря	Зам. директора по УВР
8.	Обеспечение соблюдения правил ТБ и ПБ во время проведения новогодних мероприятий и на каникулах	во время каникул	Зам. директора по УВР
9.	Разработка рекомендаций классным руководителям по ведению индивидуального учета физического и психического состояния учащихся	декабрь-январь	Медицинский работник
10.	Организация круглых столов по обмену опытом в разработке эффективных форм и методов работы, направленных на оздоровление учащихся	ноябрь март	Классные руководители
11.	Проведение обучающего семинара для педагогов «Оказание первой медицинской помощи»	сентябрь	директор, медицинский работник
12.	Размещение плана мероприятий по сохранению и укреплению здоровья учащихся на информационном стенде и на сайте школы	сентябрь	Ответственный за работу с сайтом

• **4. Оздоровительно - профилактическая работа.**

•

1.	Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических требований на уроках, профилактики близорукости и сколиоза, режима проветривания кабинетов на переменах	ежедневно	Классные руководители
2.	Контроль соблюдения режима дня учащимися		Классные руководители
3.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок учащимся	по графику	

4.	Организация работы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся (лекции, беседы, вечера)	в течение года	Зам. директора по ВР, классные руководители
5.	Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению решать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т. д.	в течение года	Классные руководители
6.	Оказание социальной поддержки подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	По мере необходимости	Зам. директора по ВР, классные руководители
7.	Проведение физкультминуток на уроках	ежедневно	Учителя
8.	Проведение мероприятий в рамках месячников по безопасности ПДД, ПБ, ГО и ЧС, сети Интернет, ПАВ, ЗОЖ.	В течение года	Зам. директора по ВР, классные руководители
9.	Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия по плану спортивно -массовых мероприятий	В течение года	Зам. директора по ВР, классные руководители, учитель физкультуры
10.	Работа с родителями по плану родительского лектория	В течение года	Классный руководитель
11.	Организация индивидуальных консультаций для родителей.	в течение года	Классные руководители,

• 5. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

2.	Презентация школьных спортивных кружков и секций. ОСЕННИЙ КРОСС День здоровья Окружной осенний кросс Окружные соревнования по футболу Всероссийский день бега «Кросс Наций»	сентябрь	Руководитель ШСК
5.	Акция «Мы выбираем спорт!» Легкоатлетическое четырехборье Веселые старты Первенство школы по н/теннису Окружные соревнования по н/теннису Первенство школы по волейболу (девочки) Окружные соревнования по волейболу (девочки)	октябрь	Руководитель ШСК

6.	Окружные соревнования по волейболу (юноши) Спортивная эстафета «ЗОЖ – альтернативы нет!»	ноябрь	Руководитель ШСК
7.	Окружные соревнования по шахматам Первенство школы «Президентские состязания» (первенство школы) Спортивно-развлекательная программа «Зимние забавы» Зимняя эстафета «Начни день со спорта»	Декабрь-январь	Руководитель ШСК
8.	Спортивно-творческий конкурс «Служить России!»	февраль	Руководитель ШСК
10.	Муниципальный этап «Президентские состязания» Первенство школы легкоатлетический кросс Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ (по плану)	апрель	Руководитель ШСК
11.	Сдача нормативов ГТО	В течение года	Руководитель ШСК
12.	Спортивные соревнования «Забег отважных», посвященный Дню Победы	май	Руководитель ШСК

• **6. Работа с родителями**

1.	Информирование о порядке проведения плановых ежегодных профилактических осмотров и обследований детей, срока действия медицинских заключений о состоянии здоровья и медицинских рекомендаций для занятий в группе по физической культуре (срок действия – 1 год) О сроках действия медсправки для поступления в УССО И УВО (6 месяцев)	сентябрь	Администрация, классные руководители, медицинский работник школы
2.	Направление детей в амбулаторно-поликлинические организации здравоохранения на плановые профилактические осмотры	Ежегодно, в месяц рождения ребенка	медицинский работник
3.	Организация индивидуальных консультаций для родителей	в течение года	Классные руководители,
4.	Выступление на родительских собраниях по результатам диагностики	по плану	Зам. директора по УВР, классные руководители
5.	Участие родителей в спортивно-оздоровительных мероприятиях	по плану	Классные руководители

6.	Родительский лекторий «Методы оздоровления детей в домашних условиях»	раз в четверть	Зам. директора поУВР, классные руководители
7.	Включение в повестку родительских собраний выступлений по вопросам: - профилактики детского травматизма - инфекционных заболеваний - вакциноуправляемых инфекций - ВИЧ-инфекции - сохранения репродуктивного здоровья - здорового питания - гигиенического воспитания и др.	ноябрь, январь, апрель	Отв. по вопросам здоровьесбережения, классные руководители
8.	Приглашение на родительские собрания медицинских работников	по плану	Зам. директора поУВР, классные руководит