

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 30 августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Каменская СОШ»
Л.П. Черных
Приказ от 6 сентября 2017 года № 233-од



**Программа деятельности школы
по сохранению и укреплению здоровья учащихся**

«Быть здоровым здорово»

на 2017 – 2018 учебный год

Программа деятельности МБОУ «Каменская СОШ» по сохранению и укреплению здоровья учащихся

«Быть здоровым здорово»

Пояснительная записка.

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.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения. Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и учителей.

Актуальность проблемы:

Несмотря на то, что образовательная функция школы по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьников.

По данным различных источников, низкий исходный уровень здоровья детей, поступающих в первый класс, неблагоприятным образом сказывается на их адаптации к школьным нагрузкам, режиму школы, являясь причиной дальнейшего ухудшения здоровья и плохой успеваемости. За период обучения в школе возрастает число нервно-психических расстройств, частота нарушений зрения и осанки, патология органов пищеварения.

По данным Минздрава России в начальной школе здоровы 11-12% детей, в основной – 8%, в средней –5%. Относительно социального здоровья следует отметить распространенность рискованного поведения как мальчиков, так и девочек.

Перед школой стоит задача создания условий для сохранения здоровья учащихся, то есть создания механизма формирования здоровьесберегающей среды общеобразовательного учреждения. Согласно документам Всемирной организации здравоохранения понятие «здоровье» - **интегративное понятие, которое складывается из трех компонентов – физического, психического и социального здоровья.**

**РЕЗУЛЬТАТЫ
УГЛУБЛЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА ОБУЧАЮЩИХСЯ
МБОУ «КАМЕНСКАЯ СОШ»**

Показатели	2014 год	2015 год	2016 год
Всего подлежало осмотру	25	23	29
Всего осмотрено	25	23	29
Гармоничное развитие	14	15	15
Высокий рост	4	5	5
Низкий рост	2	2	2
Избыток массы:			
1 степени	1	1	1
2 степени	3	3	3
Дефицит массы	2	2	3
1 группа здоровья	0	1	1
2 группа здоровья	21	18	24
3 группа здоровья	4	4	4
Физические группы:			
Основная	23	21	27
Подготовительная	2	2	2
Специальная	-	-	
Освобождено	-	-	-
Специалистами выявлено детей с патологией	-	-	-
Специалистами поставлено на «Д» учет	-	-	-
Врачебные рекомендации детям, имеющим отклонения в состоянии здоровья:			
нуждаются в диетпитании	2	1	1
нуждаются в лечебной физкультуре	2	2	2
отстранены от занятий физкультуры	-	--	-
отстранены от лабораторных работ по химии	-	-	-
требуется подбор очков	1	1	
нуждаются в санации рта	17	15	18
нуждаются в дегельминтизации	-	-	-
нуждаются в щадящем режиме	-	-	-

Факторы, разрушающие здоровье школьников:

- снижение уровня жизни населения села и социально-экономическое ухудшение положения детского населения в стране, имеющие среднедушевой доход ниже прожиточного минимума;

- образ жизни семьи школьника, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;
- приобретенные наследственные заболевания;
- отсутствие гигиенических навыков и знаний санитарно-гигиенических правил;
- стрессовая педагогическая тактика;
- открытая и скрытая интенсификация учебной нагрузки на учащегося;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным особенностям учащихся;
- отсутствие системы работы по формированию установок у школьников на здоровый образ жизни.

Критериями здоровья являются:

- соматическое и физическое здоровье – «я могу»;
- потенциальные возможности в соответствии с возрастом и полом;
- индивидуальные особенности личности и ее жизненные позиции;
- психическое здоровье – «я хочу»;
- нравственное здоровье – «я должен».

Компоненты здорового образа жизни:

- рациональное сбалансированное питание;
- оптимальная двигательная активность;
- психоэмоциональный комфорт в коллективе;
- рациональное использование учебного труда и отдыха;
- забота об окружающей среде;
- сознательное отношение к здоровому образу жизни;
- неприемлемость саморазрушающего поведения.

Исходя из актуальности проблемы мы ставим для себя следующие задачи и цель программы:

Цель программы: создание необходимых условий в школе по охране и укреплению физического, психического (психологического) и социального здоровья учащихся, педагогов и всех работников школы.

Задачи программы:

- 1) четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- 2) гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- 3) освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, берегающих здоровье учащихся;
- 4) планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- 5) развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся;
- 6) привлечение системы внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- 7) работа с детьми социального риска, обеспечение их бесплатным питанием.

Нормативно-правовое обеспечение:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2017 года.

- Конвенция о правах ребенка.
- Закон РФ N 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
- Санитарно- гигиенические правила и нормы СанПин 2.4.2.2821-10 в образовательных учреждениях.
- Программа «Здоровье» для средних общеобразовательных учреждений «Вестник образования» № 12,2001г.

Участники программы:

Учащиеся
 Классные руководители
 Учителя-предметники
 Администрация
 Фельдшер, закрепленный за школой
 Родители.

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Для этого нами создана прогнозируемая **модель личности ученика:**

Физически, нравственно, духовно здоровая личность.

Образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума.

Осознание себя как биологического, психического и социального существа.

Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.

Правильная организация своей жизнедеятельности.

Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.

Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Потребность в самостоятельной двигательной активности.

Самоконтроль, личностное саморазвитие.

Творческая продуктивность.

Ожидаемые конечные результаты программы:

- Повышение функциональных возможностей организма учащихся. Развитие физического потенциала школьников.
- Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение уровня самостоятельности и активности школьников.
- Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.
- Участие в районных, областных спартакиадах, командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.

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 здорового образа жизни;

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.

Принципы построения программы:

Комплексность – предполагает согласованное взаимодействие всех исполнителей программы, годовое планирование, согласование всех воспитательных взаимодействий (деятельность через учебные программы, через планы работы воспитательной деятельности, через планы работы медицинских и административных учреждений).

Дифференцированность – с учетом возраста учащихся по трем возрастным группам 1-4 классы, 5-9 классы, 10-11 классы.

Последовательность

Принцип сохранения здоровья – создание условий для гомеостаза (способности организма обеспечить постоянство своей внутренней среды вопреки внешним воздействиям).

Принцип формирования здоровья – в структуре обеспечения здоровья системообразующим выступает педагогический аспект, сущность которого состоит в формировании у человека с самого раннего возраста индивидуального способа здорового образа жизни

Охват (деятельность всех участников образовательного процесса: педагоги, учащиеся, их родители; максимальное количество охваченных детей).

Факторы, обеспечивающие реализацию программы:

1. Материальный фактор

- Наличии оборудованных кабинетов для организации учебно-воспитательных занятий.
- Наличие спортивной комнаты, спортивной площадки.
- Наличие школьной столовой.

2. Кадровое обеспечение

- Работа творческой группы учителей, родителей и общественности по реализации программы.
- Информационное сопровождение.
- Групповое и тренинговое обучение через педсоветы, заседания школьных МО.
- Участие в районных семинарах.

Методы контроля за реализацией программы:

Проведение заседаний методического совета школы.

Посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ.
Совершенствование форм и методов ЗОТ.
Внедрение интегрированных курсов гуманитарных предметов.
Создание методической копилки .
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.

Направления работы школы по здоровьесберегающей деятельности с учащимися:

1. Оптимизация условий обучения и воспитания:

а/. средствами педагогического процесса:

- дозирование учебной нагрузки исходя из уровня индивидуального здоровья учащихся (методики и формы – по усмотрению педагогов);
- обучение по общей программе с контролем и самоконтролем самочувствия, с обязательным включением в структуру занятий тренирующих комплексов физических упражнений, направленных на оздоровление тех систем организма, функциональные возможности которых снижены (дыхание, сердечно-сосудистая система, опорно-двигательная система, системы аккомодации глаза);
- включение в занятия физкультурой элементов лечебной физкультуры;
- внедрение гуманно-личностных педагогических технологий: технологий уровневой дифференциации и развивающего обучения;
- проведение ежегодно «Урока здоровья» (Письмо МО и МЗ РФ от 26.02.2003г. № 27/2632-6).

б/. совмещение времени учебной деятельности с периодом биоритмологического оптимума:

- изменение режима занятий в субботные дни, предпраздничные дни;
- при планировании мероприятий в каникулярное время максимальное внимание уделять оздоровительным мероприятиям на воздухе;

в/. средствами физической культуры:

- дозирование и интенсивность физических нагрузок;
- контроль самочувствия школьников с участием медицинского работника;
- включение элементов лечебной физкультуры в учебные занятия, направленные на формирование красивой осанки, правильного дыхания, обучение навыкам самоконтроля за частотой пульса и дыхания во время занятий спортом;

2. Обучение здоровому образу жизни:

а/. во время учебных занятий по предметам: ОБЖ, биологии, физкультуре;

б/. во время внеурочных воспитательных мероприятий: на классных часах, соревнованиях и состязаниях;

в/. внедрение программы гигиенического воспитания школьников, формирования у них норм и навыков здорового образа жизни в планы классных руководителей (Программы «Разговор о правильном питании» 1-6 кл, «Уроки доктора Здоровья» - 2 кл.)

3. Медико-профилактические мероприятия:

а/. медико-педагогический контроль за состоянием здоровья детей через диагностирование и мониторинг:

- обязательное определение функциональной готовности детей к обучению специалистами: психологом, психиатром, невропатологом, хирургом, педиатром, стоматологом;
- двусторонний обмен информацией об изменениях в состоянии здоровья учеников в процессе обучения;
- ведение в каждом классе странички в Дневнике классного руководителя с указанием медицинских групп детей, соответствующих медицинским заключениям (отв. школьный медработник, завуч по ВР и УР);
- разработка совместно с педиатрической службой комплекса оздоровительных мероприятий, направленных в первую очередь на детей со II группой здоровья (группа риска) с целью предупреждения хронической патологии и инвалидности детей;

б/. медико-профилактические мероприятия по вакцинации детей с целью предупреждения инфекционных и вирусных заболеваний;

в/. анкетирование учащихся и их родителей с целью диагностики, регулирования и коррекции по темам:

- «Здоровье учеников в режиме работы школы: «Степень усталости детей на различных уроках», «Состояние санитарно-гигиенического режима в помещении школы»;
- «Дозирование домашних заданий»;
- «Учебная нагрузка ученика»;
- «Создание комфортных условий в школе».

4. Работа с детьми из группы социального риска:

а/. на основе диагностирования и мониторинга выявление детей группы социального риска;

б/. выявление на основе диагностирования и наблюдения уровня гиподинамики вредных привычек у учащихся;

в/. обеспечение учащимся социального риска педагогической и психологической поддержки, содействие в получении социальной помощи от административных и общественных организаций;

г/. применение различных форм воспитательной работы по искоренению у школьников вредных привычек (вовлечение во внеурочную полезную деятельность, пропаганда здорового образа жизни через спортивные и культурные мероприятия).

5. Организация сбалансированного питания в школе:

а/. обеспечение профилактики йододефицитных состояний;

б/. витаминная коррекция питания;

в/. контроль за качеством воды на наличие биогенных элементов;

г/. контроль за меню, содержащее разнообразные блюда, обеспечивающие детям полноценное здоровое питание.

Программа предполагает разработку и внедрение в практику комплекса здоровьесберегающих технологий в школе:

Здоровьесберегающие образовательные технологии;

Здоровьесберегающие медицинские технологии;

Здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;

Здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;

Здоровьеформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

Формы

работы:

1) Учет состояния детей:

Анализ медицинских карт учащихся.

Определения группы здоровья.

Учет посещаемости занятий.

контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

2) Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

Организация работы по вовлечению обучающихся в спортивные секции, кружки.

Проведение дополнительных уроков физической культуры.

Динамические паузы.

Индивидуальные занятия.

Организация спортивных перемен.

Дни здоровья.

Физкультминутки для учащихся.

Организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

3) Урочная и внеурочная работа.

Открытые уроки учителей физкультуры, ОБЖ.

Открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.

План действий на учебный год:

Первое полугодие

Сентябрь

- Организация дежурства по школе и по классам.
- Организация записи детей в кружки и секции.
- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- Организация питания учащихся.
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- «Чистые субботы».
- Проведение внутришкольных (легкоатлетический кросс, мини-футбол) и участие в городских спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- День Здоровья
- Участие в туристическом слете.

Октябрь

- Организация работы учащихся по поддержанию и созданию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Подготовка классов к зиме.
- Проведение внутришкольных (пионербол, День прыгуна) спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Физкультминутки (ежедневно).
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).
- Спортивные игры
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
- Родительский лекторий.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
- Участие в операции «Внимание дети!»

Ноябрь

- Проведение мероприятий, приуроченных к декаде и месячнику «SOS»
- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
- Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Спорту – да! Вредным привычкам – нет!». Итог: выпуск плакатов.
- Экскурсии.
- «Веселые старты»
- Спортивные игры в ГПД
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

Декабрь

- Проведение воспитательных часов, мероприятий, посвящённых всемирному дню борьбы со СПИДом.
- Участие в спартакиаде.
- Проведение конкурсов «Папа, мама, я – спортивная семья», посвящённых празднованию Дня семьи.
- Спортивные игры в ГПД
- Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
- Витаминизация питания учащихся.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

- Второе полугодие

Январь

- Спортивный праздник «В здоровом теле – здоровый дух!»
- Классные часы «Тренинг здорового образа жизни».
- «Весёлые старты».
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Витаминизация питания учащихся.

Февраль

- Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
- День защитника Отечества.
- Спортивные игры в ГПД
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Витаминизация питания учащихся.

Март

- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Подготовка ко Дню здоровья.
- Спортивные игры в ГПД

- Физкультминутки и динамические паузы.
- Витаминизация питания учащихся.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
- **Апрель**
- Всемирный день здоровья.
- Операция «Милосердие», операция «Память».
- Благоустройство школы.
- Динамические паузы, физкультминутки.
- **Май**
- Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
- Мероприятия, посвящённые победе в Великой отечественной войне.
- Соревнования по ОФП.
- «Весёлые старты».
- Легкоатлетическая эстафета
- Проведение экскурсий на природу.
- «Чистые субботы».
- **Июнь**
- Международный день защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Работа по плану летних каникул.

Литература

1. Деятельность образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья детей: Материалы к областной научно-практической конференции. В 2ч. Ч.1. Ярославль, 2004. – 80с.
2. Зайцева Г.К. «Школьная валеология», - Санкт-Петербург, 2001.
3. Ж-л «Вестник образования» № 12, 2001г. //Междисциплинарная программа «Здоровье» для средних образовательных учреждений», с. 23 – 74//.
4. Ж-л «Вестник образования» № 8, 2003г. //О проведении 7 апреля в образовательных учреждениях ежегодного «Всероссийского урока здоровья», с. 16 –31//.
5. Ж-л «Вестник образования» № 8, 2001г. //Методические рекомендации о взаимодействии образовательного учреждения с семьей, с. 25 –33//.
6. Ж-л «Вестник образования» № 13,2001г. //Принципы создания программы профилактики курения в школе, с.57 – 71//.
7. Письмо МО РФ от 22 февраля 1999г. № 220/11 – 12 «О недопустимости перегрузок обучающихся начальной школы».
8. Колесов Д.В. основы гигиены и санитарии. Учеб.пособие 9-10 кл., физкультурный курс. – М.: Просвещение, 1989 – 192с.
9. Организация и проведение в общеобразовательной школе часа здоровья. – М.: Просвещение, 1988.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тематика классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни.

1-4 классы

1. Цикл бесед «Гигиена школьника».
2. «Чтобы зубы не болели».
3. «Беречь глаз, как алмаз».
4. «Да здравствует мыло душистое».
5. «О хороших привычках».
6. «Умеем отдыхать».
7. «Загадки доктора Неболита».
8. «Ты и телевизор».
9. «ТВ + здоровье».
10. «Твой режим дня».
11. «Не видать грязнулям счастья».
12. «Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение».
13. Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды».
14. Цикл классных часов «Наше здоровье в наших руках».
15. Инструктажи по предупреждению травматизма (ПДД, поведение на уроках физкультуры, правила техники безопасности при работе с химическими элементами и др.).
16. Занятия по профилактике наркомании.

5—7 классы

1. Цикл бесед «Гигиена школьника».
2. «Здоровые привычки - здоровый образ жизни».
3. «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».
4. «Кто наши враги».
5. «О спорт, ты мир».
6. «От тюрьмы и от сумы не зарекайся».
7. «Режим питания».
8. «Вредные привычки и их преодоление».
9. «Пока горит свеча».
10. «Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек».
11. «Бросай курить--ты уже не маленький».
12. «Память, как ее тренировать».
13. «Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека».
14. «Сотвори сам себя».
15. «Нет наркотикам».
16. «О ВИЧ-инфекции».
17. Занятия по профилактике наркомании.

8-9 классы

1. Цикл бесед «Гигиена умственного труда».
2. «Зависимость здоровья человека от окружающей среды».
3. «Вредные привычки и здоровье человека».
4. «Здоровье человека XXI века».
5. «Гармония тела и духа».

6. «Кушайте па здоровье».
7. «Прелести «свободной любви».
8. «Умение управлять собой».
9. «Крик о помощи».
10. «Прощайте, наркотики!».
11. Занятия по профилактике наркомании.
12. «Суд над наркоманией».
13. «Исцели себя сам».
14. «Экзамены без стресса».
15. «Сделан правильный выбор».
16. «Разговор начистоту».
17. Акция «Внимание, СПИД!».
18. «Не оборви свою песню!».

Тематика родительских собраний по проблеме формирования здорового образа жизни.

1. «Здоровье ребенка в руках взрослых».
2. «Здоровая семья, нравственные аспекты».
3. «На контроле здоровье детей».
4. «Режим труда и учебы».
5. «Физическое воспитание детей в семье».
6. «Алкоголизм, семья, дети».
7. «Пагубное влияние курения табака на здоровье человека».
8. «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности».
9. «Вредные привычки у детей».
10. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».
11. «Вопросы, которые нас волнуют».
12. «Эти трудные подростки».
13. «Взрослые проблемы наших детей».
14. «Физическое развитие школьника и пути его совершенствования».
15. «Курение и статистика».
16. «Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) - реальность или миф».
17. «Наркотики в зеркале статистики».
18. «Социальный вред алкоголизма».
19. «Психология курения».
20. «Нецензурная брань - это тоже болезнь».