

Принято
Педагогическим советом
Протокол №1
от 31 августа 2018 года

Утверждаю
Директор школы
Акишина С.В. С.В.Акишина
Приказ № 182 от 31.08.2018



**Программа по здоровьесбережению
«ОБРАЗОВАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ»**

Составитель:
Рябчикова Е.А.
зам.директора по ВР

Пояснительная записка

Проблемы сохранения здоровья обучающихся 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 учащемуся 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.

Нашей основной задачей является не только формирование у обучающихся системы знаний учебных дисциплин, но и содействие социализации выпускников средней общеобразовательной школы в сложных и динамично меняющихся условиях современной действительности. Личностно-ориентированная педагогика направлена на развитие у каждого обучающегося качеств, необходимых для его успешной самореализации. Проблемная экология, социальная напряженность, размывание нравственных ценностей части социума усложняют традиционные задачи школы.

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. По данным НИИ педиатрии 14% детей практически здоровы 50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; 35-40% детей страдают хроническими заболеваниями.

Беспокоят специалистов и другие недуги современной молодежи, такие как зависимость от табака, алкоголя и наркотиков. Несмотря на то, что здоровье подрастающего поколения всегда было в центре внимания школы и общественности, сегодня как никогда здоровьесбережение становится актуальным.

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. Среди ряда причин, из-за которых происходит нарушение здоровья учащихся, выделяются: 1. чрезмерная занятость; 2. высокие учебные нагрузки; 3. несоответствие между внешними требованиями и возможностями ребенка.

Стратегической целью образования является создание школьной среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению детей и подростков, поддержанию уровня имеющегося здоровья, укреплению и формированию здоровья, обеспечивающей профилактику вредных привычек безопасность жизнедеятельности, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья.

Цели программы:

- создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;
- создание потребности у обучающихся к здоровому образу жизни, формирование положительной мотивации у детей к сохранению своего здоровья и пропаганде здорового образа жизни;

Задачи программы:

- четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения учащихся, использование технологий урока, берегающих здоровье учащихся;
- привлечение системы внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.

Участники программы:

Обучающиеся
Родители
Классные руководители
Учителя-предметники
Медсестра, врач, закрепленные за школой

Задачи медицинских работников:

- проведение диспансеризации обучающихся школы;

- медосмотр обучающихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление обучающихся специальной медицинской группы.

Задачи администрации школы:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания обучающихся в школе;
- организация преподавания вопросов здоровьесбережения на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья обучающихся 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.

Задачи классного руководителя:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний обучающихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, медработниками;
- организация и проведение внеклассных мероприятий в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья обучающихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний обучающимися правил гигиены дорожного движения, правовой культуры.

Задачи родителей:

- создание необходимых условий для занятий ребёнка;
- создание условий для оздоровления ребёнка;
- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни;
- взаимодействие с учителями в проблемных ситуациях;
- влияние на психологические внутришкольные факторы.

Задачи в сохранении и укреплении собственного здоровья у самих учащихся:

- формирование собственной мотивации к сохранению и укреплению здоровья;
- формирование привычки соблюдать гигиенические правила и нормы;
- изучение учебного материала по здоровьесбережению и соотнесение его с собственным опытом;
- нацеленность на поиск позитивного выхода в проблемных ситуациях.

Ожидаемые результаты

В результате реализации программы будут:

- снижена заболеваемость или стабилизация здоровья (в зависимости от первоначального диагноза),
- повышено качество обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус учащихся;
- увеличено число детей и подростков, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;
- разработаны рекомендации для родителей, администрации школы, учителей-предметников позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;
- организована система кружковых занятий по формированию здорового образа жизни.

Методы контроля за реализацией программы

Проведение заседаний педагогического Совета школы.

Посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по здоровьесберегающим образовательным технологиям. Совершенствование форм и методов здоровьесберегающих образовательных технологий.

Создание методической копилки материалов по здоровьесбережению.

Мониторинг состояния здоровья обучающихся и морально-психологического климата в школе.

Сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.

Контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью обучающихся в свете формирования здорового образа жизни.

Анализ ситуации

Одним из основных направлений в воспитательной работе школы является внедрение здоровьесберегающих технологий. Воспитательный и образовательный процесс в школе строится на основе лично-ориентированного подхода с использованием современных методов и информационных технологий. Данный подход позволяет наладить работу для системной организации по внедрению здоровьесберегающих технологий не только в воспитательную работу школы, но и в повседневную жизнь каждого ученика. Именно школа способствует воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни.

Мероприятия по профилактике и предупреждению заболеваний, контроль за состоянием здоровья обучающихся, своевременная информация о предстоящих прививках, рекомендации медицинских работников, советы, индивидуальные беседы с родителями, классные часы по тематике пропаганды здорового образа жизни — вот некоторые формы работы с родителями и обучающимися школы.

Регулярно проводятся беседы по следующим темам:

В школе часто проводятся спортивные соревнования, эстафеты, игры. Команда школы не раз выходила призером и победителем районных спортивных соревнований. Стало традицией участие обучающихся в ежегодном школьном туристическом слете.

Давней традицией стало в школе проведение Дней здоровья «Кросс нации». При наличии хорошей погоды они проходят на свежем воздухе, чтобы обучающиеся могли отдохнуть, расслабиться, сменить обстановку. Это могут быть спортивные игры, эстафеты и подвижные конкурсы.

Разработан цикл занятий и классных часов по вопросам здоровьесбережения для обучающихся 1-11 классов.

№	Тематика классных часов
1	Формирование физиологической и социально-психологической зрелости юноши и девушки
2	Режим труда и отдыха современного молодого человека
3	Рациональное и сбалансированное питание
4	Двигательная активность подростков
5	Гигиена тела и одежды
6	О гармонии телесного и духовного в жизни
7	Профилактика употребления алкоголя и табакокурения
8	Профилактика наркозависимости
9	Влияние образа жизни на здоровье человека

В различных формах обучающиеся получают информацию о вреде табакокурения, наркомании и т.д. Индивидуальная работа проводится с обучающимися, состоящими на внутришкольном учете.

Особое внимание уделяется профориентационной работе, в ходе которой обучающиеся узнают не только об интересных, нужных и важных профессиях, но и о том, как состояние здоровья влияет на выбор той или иной профессии. На занятиях ребята узнают и о том, какую профессию можно выбрать если имеешь какие-либо заболевания, как сохранить здоровье в трудных трудовых условиях. Такая целенаправленная работа поможет изменить отношение обучающихся к здоровому образу жизни, к спорту, к правильному питанию. Работу в этом направлении следует продолжать и расширять, более активно привлекать родителей обучающихся, ведь семья — опора здорового воспитания обучающихся.

Немаловажным фактором в деле воспитания личности, ориентированной на здоровый образ жизни; является просветительская работа с родительской общественностью. Планируется организовать лекторий для родителей по сохранению и укреплению здоровья, формированию

здорового образа жизни детей и подростков с привлечением педагогов школы, врачей-специалистов психологов, тренеров спортивных секций и педагогов дополнительного образования.

Сохранению и укреплению здоровья учащихся способствуют следующие моменты организации обучения и воспитания детей в нашей школе:

- 1) проведение ежегодной диспансеризации обучающихся;
- 2) учет санитарно-гигиенических требований при составлении расписания учебной работы;
- 3) обязательные физкультминутки на уроках в начальной школе и в 5 классе;
- 4) нормализация учебной нагрузки учащихся;
- 5) организация горячего питания;
- 6) применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

Анализ заболеваемости и состояние здоровья учащихся школы

Заболевания, наиболее часто встречающиеся в анамнезе обучающихся школы (всего уч-ся 467 чел-к)

Заболевания пищеварительной системы – 93

Мочеполовой системы – 21

Сердечно-сосудистые заболевания -37

Бронхиальная астма – 10

ЛОР патология – 54

Нервная система – 77

Близорукость – 49

Прочие заболевания – 187

Всего – 254 чел-ка

Абсолютно здоровыми являются лишь 56% обучающихся школы. За время обучения возрастает количество больных детей. Наибольший рост происходит по следующим группам заболеваний болезни костно-мышечной системы; болезни глаз.

Распределение обучающихся по группам здоровья

1 группа	2 группа	3 группа	4 группа
46	386	23	12
10%	83%	5%	2%

Организация питания обучающихся

Питание обучающихся организовано на базе школьной столовой. Количество учащихся, охваченных горячим питанием, составляет 90%.

Меры по охране и сохранению здоровья

В школе были организованы углубленные медицинские осмотры для всех обучающихся, осмотр узкими специалистами для учащихся.

Основные направления деятельности программы

Медицинское направление:

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

Просветительское направление:

- организация деятельности с обучающимися и родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда 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);
- профилактика детского дорожно-транспортного травматизма, обучение основам безопасного поведения на дорогах. Работа отряда юные инспекторы дорожного движения.

Психолого-педагогическое направление:

- 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;
- организация психолого-медикопедагогической и коррекционной помощи обучающимся.

Спортивно-оздоровительное направление:

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

Диагностическое направление:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний; режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

Реализация основных направлений программы

В рамках данных направлений мы должны осуществлять следующие простые и вместе с тем очень важные действия:

1. Убеждать обучающихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры.
3. Задавать посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Следить за сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проводить ежедневную влажную уборку, проветривание классных комнат на переменах, озеленять классные помещения комнатными растениями.
6. Ежемесячно проводить генеральную уборку классных помещений (обтирать плафоны, мыть парты и стулья моющими средствами).

7. Обеспечивать каждого обучающегося горячим питанием в столовой.
8. Следить за условиями теплового режима, освещённости классных помещений.
9. Привлекать обучающихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях.
10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы классные часы с учётом возрастных особенностей детей.
11. Способствовать созданию комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

Формы 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 обучающихся:

- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- общая утренняя зарядка;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья;
- физкультминутки для обучающихся 1–5 классов;
- организация летнего оздоровительного лагеря при школе с дневным пребыванием.

3. Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные соревнования по легкой атлетике, лыжам, футболу, настольному теннису, шашкам шахматам;
- спортивные праздники.

4. Пропаганда здорового образа жизни:

- тематические классные часы, беседы, познавательные игры, агитбригады, конкурсы рисунков плакатов, стихотворений, различные акции;
- совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения, алкоголизма;
- обучение обучающихся оказанию первой медицинской помощи;
- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии химии, ОБЖ, физической культуры.

5. Профилактика заболеваний обучающихся:

- медицинские обследования;
- вакцинация;
- беседы, лекции, просмотры научно-популярных программ, фильмов.

План деятельности по реализации программы

№	Мероприятия
1.	Медицинское направление
	Медико-педагогическая экспертиза: анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; выявление обучающихся специальной медицинской группы; ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям
	Проведение диспансеризации обучающихся школы.
	Медосмотр обучающихся школы, определение уровня физического здоровья.
	Проведение профилактических медицинских осмотров школьников
	Организация работы по профилактике нарушения зрения (физминутки с элементами корректирующей гимнастики для глаз)
	Проведение иммунопрофилактики гриппа
	Обеспечение и организация профилактических прививок обучающихся.
	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах.
	Анализ случаев травматизма в школе.
	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.
	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.
	Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание; освещение; отопление; вентиляция; уборка.
	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)
	Постоянный контроль за школьной столовой.
2.	Просветительское направление
	Организация просветительской работы с родителями (лекторий). «Условия воспитания здорового ребёнка в семье», «О половом воспитании», «Современное питание в детском возрасте», «Режим дня», «Досуговая деятельность детей и подростков».
	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.
	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.
	Подготовка и проведение педагогических советов по теме формирования здорового образа жизни.
	Организация просветительской работы с обучающимися (лекторий, тематические классные часы и другие виды работ). Примерная тематика: Значение режима питания. Организация труда и отдыха в семье. Возрастные и психологические особенности старших подростков. Значение занятий спортом для здоровья детей. Отрицательное влияние алкоголя, наркотиков, курения. Закаливание как профилактика простудных заболеваний. Здоровье и выбор профессии. Соблюдение правил личной и общественной гигиены. Вопросы полового воспитания (для старшеклассников).

	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
	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей обучающихся: определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией обучающихся к различным формам обучения.
	Организация психологомедикопедагогической и коррекционной помощи обучающимся.
	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.
4.	Спортивно-оздоровительное направление
	Организация различных спортивных мероприятий.
	Разработка системы внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни обучающихся.
	Привлечение обучающихся, родителей, социальных партнеров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.
	Проведение массовых акций и мероприятий, связанных с пропагандой здорового образа жизни «Мама, папа, я – спортивная семья», «Зимние забавы», «Весёлые старты», «Масленица».
	Организация в летнее время лагеря с дневным пребыванием, организация туризма и краеведения.
	Оборудование спортзала.
5.	Диагностическое направление
	Мониторинг состояния здоровья детей.
	Знакомство педагогического коллектива с новинками методической литературы по вопросам здоровьесбережения.
	Своевременное проведение инструктажа по технике безопасности обучающихся и педагогов.
	Организация изучения Правил дорожного движения с детьми.

Календарный план реализации программы

Сентябрь

Организация дежурства по школе и по классам.

Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.

Организация питания обучающихся.

Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.

Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях.

Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.

Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию здорового образа жизни.

День здоровья.

Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время.

Октябрь

Организация работы по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.

Планирование занятости обучающихся в каникулярный период.

Подготовка классов к зиме.

Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районных соревнованиях.

Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию здорового образа жизни.
Физкультминутки.
Подвижные игры на переменах.
Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
Родительский лекторий.
Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Ноябрь

Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
Проведение классных часов и мероприятий по теме « Курение - вред».
Проведение совета старшеклассников по проведению физкультурных праздников, игр на местности.
Физкультминутки и динамические паузы.

Декабрь

Проведение классных часов и мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
Проведение конкурса «Папа, мама, я — спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.
Соревнования по шашкам.
Физкультминутки и динамические паузы.
Витаминация питания обучающихся.
Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь

«Весёлые старты».
Физкультминутки и динамические паузы.
Витаминация питания обучающихся.

Февраль

Спортивно-оздоровительные мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества.
Общешкольные соревнования по лыжным гонкам
Физкультминутки и динамические паузы.
Витаминация питания обучающихся.

Март

Подготовка ко Дню здоровья.
Физкультминутки и динамические паузы.
Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
Витаминация питания обучающихся.

Апрель

Благоустройство школьной территории.
Первенство школы по кроссу.
День здоровья.
Динамические паузы, физкультминутки.

Май

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
Мероприятия ко Дню Победы.
«Весёлые старты».
Проведение экскурсий на природу.
Соревнования по ОФП.
Экологические субботники.

Июнь

Международный день защиты детей.
Всемирный день защиты окружающей среды.
Работа по плану летних каникул.

Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива

Педагогический совет Цель: обеспечить стратегию и тактику в решении вопросов здорового образа жизни.	Анализ результатов медицинского осмотра обучающихся. Анализ влияния состояния здоровья обучающихся на качество знаний и уровень обученности. Анализ дозировки учебной нагрузки: учебные планы; график контрольных работ. Анализ эффективности уроков физкультуры. Использование здоровьесберегающих технологий.
--	---

	<p>Здоровьесбережение при применении ИКТ. Итоговый анализ состояния здоровья учащихся. Анализ итогового контроля обученности, воспитанности, уровня здоровья учащихся.</p>
<p>Работа с родителями Цель: выявить уровень готовности семьи к сотрудничеству со школой по обеспечению здоровьесберегающей среды.</p>	<p>Выявление особенностей психологического климата в семье, состояние здоровья всех членов семьи (индивидуальные беседы классных руководителей с родителями). Ознакомление родителей с деятельностью школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни. Круглый стол «Здоровье наших детей». День семьи. «Папа, мама, я – спортивная семья». Знакомство с традициями семьи по оздоровлению. Знакомство родителей с различными оздоровительными системами. Влияние обстановки в семье на здоровье ребенка.</p>
<p>Работа с учениками Цель: обеспечить взаимодействие и сотрудничество обучающихся и учителей в решении проблем здоровья, пропаганда здорового образа жизни.</p>	<p>Проведение медицинского осмотра, формирование групп здоровья. Знакомство обучающихся с различными системами поддержания здоровья. Анкетирование (наблюдение за состоянием самочувствия обучающихся в школе).</p>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 320871763559102820710709962820099434473656575749

Владелец Мельникова Любовь Владиславовна

Действителен с 07.11.2023 по 06.11.2024