



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУСОШ № 3
г. Южи Ивановской области
Л.Б.Паничева
Приказ от 03.09.2020 № 161

Программа по оздоровлению и укреплению здоровья

«Школа здоровья»

Разработчик:
учитель начальных классов
Жбанова И.Н.

Информационная карта программы

Полное название программы	Программа развития образовательного учреждения по воспитанию у учащихся здоровья и здорового образа жизни «Школа здоровья»
Директор школы	Паничева Л.Б.
Автор программы	Жбанова И.Н. учитель начальных классов
Название организации	муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3 г. Южи Ивановской области
Адрес организации	Индекс 155630 г.Южа, Ивановская область, ул.Советская д. 20
Телефон	8(49347)2-21-30
Цель программы	создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни участников образовательного процесса
Сроки реализации	3 года
Место реализации	муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3 г. Южи Ивановской области
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий; - сознательное отношение личности к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек, исключение употребления ПАВ; - наличие у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью; - повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья; - повышение уровня общей физической активности; - наличие банка данных по методологической, диагностической деятельности физкультурно-оздоровительной направленности.

Пояснительная записка

Актуальность

Все здоровые люди любят жизнь.
Лукреций Тит Кар

Потребность быть здоровым - основная потребность человека. И она должна быть обеспечена в обществе конституционным правом на жизнь, следовательно, общество обязано создать минимум условий, призванных сохранять здоровье человека. Общее здоровье человека складывается из здоровья психического, физического и социального. Критическое ухудшение здоровья детей и подростков, всего населения – одна из основных проблем современной системы образования. Сложившаяся ситуация является следствием влияния многих неблагоприятных социально-экономических факторов, итогом нерешенных педагогических проблем в области сохранения и укрепления здоровья школьников, педагогов, родителей.

В последние десятилетия для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических средств и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу населению, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Как всякая глобальная проблема она не может не стать содержанием современных образовательных программ. Поэтому в рамках воспитательной системы гимназии обязательно предусмотрены программы по формированию здорового образа жизни. Воспитание у ребенка готовности избежать приобщения к одурманиванию невозможно без осознания им личностной ценности здоровья, важности и необходимости соблюдения законов здорового образа жизни, овладения приемами и навыками сохранения и укрепления своего организма, формирования устойчиво-негативного личностного отношения к табаку, алкоголю, наркотическим веществам. Ребёнок, рано утративший здоровье - это человек с комплексом проблем, ибо на пути его развития и самореализации возникает непреодолимая преграда, борьба с которой может отнять все силы.

Все вышеназванные факторы и многие другие приводят к тому, что на сегодняшний день только одного из десяти школьников можно признать вполне здоровым. Следовательно, бесспорна необходимость и приоритетность существования программ, направленных на воспитание элементарной культуры отношения к своему здоровью, формированию потребности умения и решимости беречь своё здоровье.

Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого, по словам И.И.Брехмана, состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста.

Актуальность данной проблемы непосредственно связана и с нарастающей интенсификацией учебного процесса. В связи с этим стоит задача сохранить здоровье ребенка в условиях интенсивного предметного обучения, нормировать учебную нагрузку и другие виды деятельности в соответствии с возрастными особенностями детского организма.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной социальной и педагогической проблемой.

На сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины отмечаются функциональные отклонения. Возложение на школу и учителя такой задачи, как забота о здоровье учащихся, определена следующими причинами:

- во-первых, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми;
- во-вторых, большая часть всех воздействий на здоровье учащихся – желательных и нежелательных - осуществляется именно педагогами;
- в-третьих, современная медицина занимается не здоровьем, а болезнями, то есть не профилактикой, а лечением.

Поэтому мы считаем, что главное лицо, заботящееся о здоровье учащихся в школе, педагог. Школа должна быть не только школой знаний, но и школой здоровья.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ; ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

Школа является местом активной деятельности ребенка на протяжении всех лет. Поэтому одной из главных целей педагогического коллектива сегодня становится формирование и развитие здоровьесберегающей образовательной среды, в которой школьник ведет здоровый образ жизни. Здоровьесберегающая среда в школе предоставляет каждому ученику реальную возможность получить полноценное образование, адекватное его способностям, возможностям, склонностям, потребностям и интересам.

Программа направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий и валеологическое образование учащихся.

Концептуальное обоснование программы:

- Эффективность мер по укреплению здоровья детей имеет исключительное значение для школы. Это обусловлено гармоничностью связей между здоровьем и обучением, где происходит качественный подъем в сторону эффективности учебного процесса. Здоровье учащихся имеет прямое отношение к обучению. Школа должна создать условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

- Подпрограмма «Школа здоровья» призвана содействовать утверждению в жизни детей идеи оздоровления, способствовать созданию благоприятных условий для раскрытия интеллектуального и духовного потенциала. Она ориентирована на пропаганду здорового образа жизни и достижение надежного уровня безопасности в школе.

Цель: формирование здоровьесберегающей среды и здорового образа жизни ребенка, сохранение и укрепление здоровья учащихся и учителей; воспитание у них внутренней потребности вести здоровый образ жизни.

Задачи программы:

1. Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
3. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
4. Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.
5. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
6. Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы;

Принципы подпрограммы:

- ❖ Принцип гарантий: реализация конституционных прав детей и подростков на получение образования и медицинского обслуживания.
- ❖ Принцип участия: привлечение детей и подростков к здоровому образу жизни.
- ❖ Принцип педагогической поддержки: вовлечение учителей в широкое движение по созданию здоровой педагогической среды.

Участники программы:

- учащиеся
- педагогический коллектив
- родители
- социальные партнеры

Модель здорового школьника

Здоровье физическое:

Совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

Здоровье социальное:

Моральное самообеспечение, адекватная оценка своего Я, самоопределение.

Здоровье психическое:

Высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к действию.

Основные принципы, используемые в работе по данному направлению:

- *Принцип здорового образа жизни* – соблюдение санитарно-гигиенического режима.
- *Педагогизация окружающей среды* - организация целесообразного здоровьесберегающего пространства.
- *Принцип природосообразности* - учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку.
- *Разнообразие методов и средств физического воспитания.*
- *Использование оздоровительных сил природы, закаливание.*
- *Принцип саморегуляции* - «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные».

Функции различных категорий участников программы

категория	функции
медицинская служба школы	<ul style="list-style-type: none">➤ проведение диспансеризации учащихся школы;➤ медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;➤ выявление учащихся специальной медицинской
администрация	<ul style="list-style-type: none">➤ общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;➤ общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;➤ организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;➤ организация и контроль уроков физкультуры;➤ обеспечение работы спортзала 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

классный руководитель	<ul style="list-style-type: none">➤ санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;➤ организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;➤ 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 профилактических работы с родителями;➤ организация встреч с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками;➤ организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, 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. (беседы, диспуты, лекции, КТД, 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,
-----------------------	--

Механизм реализации

Механизм реализации программы предполагает совершенствование форм и методов работы педагогического коллектива в целях создания условий для формирования психически здорового, физически развитого и социально – адаптированного человека

Основные направления реализации

Направления	Краткое содержание
1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса	<ul style="list-style-type: none">❖ обновление и пополнение нормативно-правовой базы школы;❖ обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности;❖ нормализация учебной нагрузки, создание комфортных условий на уроках, выявление трудностей, их анализ и поиск путей преодоления;❖ организация рациональной системы питания учащихся;❖ обеспечение оптимального режима двигательной активности учащихся;❖ разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся;❖ создание банка данных по заболеваемости обучающихся;❖ анализ самочувствия школьников;❖ формирование и организация коррекционных групп с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и зрительного анализатора;❖ анализ эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий.
2. Инструктивно-методическая работа с обучающимися, их родителями и учителями	<ul style="list-style-type: none">❖ изучение опыта работы по применению здоровьесберегающих технологий, проведение семинаров, конференций;❖ организация родительского всеобуча;❖ проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности.
3. Учебно-воспитательная работа	<ul style="list-style-type: none">❖ внедрение элективных валеологических курсов;❖ использование на уроках и во внеурочной деятельности здоровьесберегающих технологий;❖ разработка валеологической тематики классных часов, лекций, семинаров, викторин и т.д.;❖ организация работы спортивных секций;❖ организация работы кружковой валеологической направленности

4. Создание здорового воспитательного пространства	<ul style="list-style-type: none"> ❖ осуществление комплексной психолого-педагогической диагностики развития детей для определения причин возникновения проблем в обучении, общении, поведении; ❖ диагностика психологического климата в классном коллективе; ❖ профилактика социально-психологической дезадаптации; ❖ оказание индивидуальной педагогической, психологической и социальной помощи детям «группы риска» и их родителям; ❖ социальный патронаж неблагополучных семей; ❖ организация и проведение мероприятий по профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
5. Оздоровительно-профилактическая работа	<ul style="list-style-type: none"> ❖ профилактика и коррекция здоровья; ❖ разработка комплексов упражнений лечебной гимнастики для разных групп обучающихся по показаниям врача; ❖ проведение в школе праздников и вечеров здоровья; ❖ проведение дней здоровья; ❖ проведение спортивно-массовых мероприятий; ❖ профилактические мероприятия в период каникул; ❖ разработка проектов, способствующих формированию потребности следить за своим здоровьем.

Планируемые мероприятия по реализации программы

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Ответственные
Совершенствование работы по обеспечению здоровьесформирующей направленности учебно-воспитательного процесса			
1.	Работа по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс	постоянно	учителя предметники
2.	Организация работы на уроках физической культуры с детьми, имеющими специальные медицинские группы	в течение года	учителя физической культуры
3.	Проведение физкультминуток для увеличения двигательной активности обучающихся на уроках в 1-11 классах.	постоянно	учителя предметники
4.	Мероприятия по формированию здоровьесберегающей образовательной среды школы: конкурсы рисунков, плакатов, Дни здоровья	по отдельному плану	классные руководители

5.	Организация и проведение мероприятий по вопросам здоровьесберегающей деятельности в школе в условиях перехода на новые образовательные стандарты	постоянно	преподаватель ОБЖ
6.	Использование в школе инновационных технологий в работе с обучающимися по формированию ЗОЖ	постоянно	преподаватель ОБЖ
7.	Оптимизация просветительско-воспитательной работы с обучающимися, направленной на формирование ценности здоровья и здоровый образ жизни: лекции специалистов, мониторинг по здоровью учащихся; классные часы, просвещение родителей.	постоянно 1 раз в квартал	преподаватель ОБЖ Классные руководители
Медицинское сопровождение образовательного процесса			
1.	Организация и проведение регулярных медицинских осмотров и диспансеризация учащихся	в соответствии с графиком	школьная медицинская сестра
2.	Мониторинг физического здоровья	постоянно	школьная медицинская
3.	Мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению школьников,	по отдельному плану	школьная медицинская
4.	Проведение профилактических мероприятий, направленных на предупреждение педикулеза	в течение года	школьная медицинская
5.	Проведение профилактических мероприятий, направленных на предупреждение сезонных заболеваний (ОРВИ, грипп)	декабрь-март	школьная медицинская сестра
6.	Работа по совершенствованию взаимодействия с медицинскими службами по обеспечению медицинского обслуживания учащихся	в течение года	школьная медицинская сестра
Организация физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности школы			
1.	Проведение утренней зарядки перед первым уроком	в течение года	зам. директора по ВР
2.	Расширение сети кружков и секций физкультурно-спортивной направленности в рамках дополнительного образования	в течение года	зам. директора по ВР
3.	Проведение оздоровительных мероприятий в период летней оздоровительной компании	июнь	начальник школьного лагеря
4.	Проведение школьных мероприятий и участие в муниципальных мероприятиях, акциях, направленных на формирование ЗОЖ	по отдельному плану	преподаватель ОБЖ
5.	Организация школьных дней здоровья	по отдельному плану	администрация

6.	Развитие материально-технической базы школы в части приобретения спортивного оборудования и инвентаря	в течение года	администрация
Организация работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья			
1.	Организация работы в школе с обучающимися с ОВЗ	в течение года	администрация
Реализация мер по выполнению целевых программ			
1.	Реализация мер по противодействию злоупотребления наркотических и психотропных веществ	в течение года	классные руководители
2.	Реализация мер по сокращению потребления алкогольной и табачной продукции	в течение года	классные руководители
3.	Реализация мероприятий районных программ по здоровому образу жизни	в течение года	Зам. директора по ВР, классные руководители
Сотрудничество с родителями, социумом			
1.	Проведение информационно-разъяснительной работы с родителями по формированию здорового образа жизни с привлечением специалистов учреждений здравоохранения.	в течение года	классные руководители
2.	Сотрудничество с учреждениями медицинской и социальной сферы	в течение года	администрация, классные руководители
3.	Организация экскурсий на природу совместно с родителями.	в течение года	классные руководители
Информационно-методическое сопровождение по сохранению и укреплению здоровья школьников			
1.	Создание на школьном сайте тематической страницы ЗОЖ	в течение года	зам. директора по УВР
2.	Публикации в СМИ о проведении мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья школьников.	в течение года	администрация
Организация работы по совершенствованию питания обучающихся			
1.	Мониторинг школьного питания	в течение года	школьная медицинская сестра
2.	Подготовка и проведение мероприятий для обучающихся и родителей по вопросам здорового питания	в течение года	администрация, классные руководители
3.	Организация питания детей с учетом всех возможных форм финансирования (родительской платы, бесплатного питания)	в течение года	администрация, классные руководители

4.	Организация работы комиссии по общественному контролю питания учащихся	сентябрь	зам. директора по ВР
5.	Осуществление ежедневного контроля за работой школьной столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	администрация, комиссия
6.	Улучшение материально-технической базы столовой (приобретение и ремонт инвентаря, оборудования)	в течение года	администрация
7.	Анкетирование учащихся и родителей по вопросам школьного питания	в течение года	администрация
Организация летнего отдыха детей и подростков			
1.	Организация лагеря дневного пребывания	май	зам. директора по ВР
Совершенствование психолого-педагогического и медико-социального сопровождения обучающихся			
1.	Работа МПК	в течение года	зам. директора по УВР

Ожидаемые результаты

1. Улучшение физического и эмоционально-психологического состояния всех участников образовательного процесса
2. Учащиеся школы будут владеть знаниями о здоровом образе жизни и осознавать ответственность за свое здоровье, видя прямую связь между своим поведением и здоровьем.
3. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья детей.
4. Уменьшение количества детей, употребляющих табак, алкоголь, наркотики.
5. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации
6. индивидуального подхода.
7. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
8. Повышение уровня воспитанности, навыков общения и культуры поведения.
9. Улучшение социально-психологической ситуации в школе.
10. Учитель будет строить образовательный процесс, заботясь о сохранении здоровья учащихся через поиск здоровьесберегающих технологий и повышение педагогической культуры.
10. Расширение сети спортивных секций и видов физкультурно- оздоровительной работы.
11. Формирование здоровьесберегающей среды в образовательной организации.
12. Повышение компетентности педагогического коллектива в области создания здоровьесберегающей среды.
13. Формирование у педагогов готовности к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья обучающихся.

Оценка эффективности и контроль за реализацией программы

Основные результаты реализации программы оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.

Инструментарий проведения контроля

- мониторинг результативности выполнения программы;
- степень участия учащихся ОУ в акциях по пропаганде ЗОЖ;

- анализ статистических показателей и мониторинговых исследований - опросы учащихся, родителей, педагогов;
- общественная оценка качества работы школы– анкетирование всех участников образовательного процесса;
- общественная оценка педагогического совета качества работы школы.

Критерии эффективности реализации программы для образовательной организации

- Количество (динамика) чрезвычайных ситуаций в школе.
- Количество официальных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, в которых принимает образовательная организация.
- Доля учащихся, охваченных различными формами физкультурно-оздоровительной работы.
- Численность учащихся занимающихся в спортивных секциях по месту жительства.

Для учащихся:

1. Количество пропусков учебных занятий учащимися, дней/уч-ся/год.
2. Количество уроков физической культуры, пропущенных учащимися по освобождению, уроков/уч-ся/год.
3. Доля учащихся, участвующих в дополнительном образовании, %.
4. Доля учащихся, занимающихся в физкультурных и спортивных секциях, кружках по отношению к общему их количеству, %.
5. Доля учащихся, получивших травмы, по отношению к общему их количеству, %.
6. Количество (динамика) несчастных случаев в ОУ.

Для педагогов:

1. Доля педагогов, повысивших квалификацию в области обеспечения здоровья и безопасности учащихся, по отношению к общему их количеству, %.
2. Доля педагогов, владеющих здоровьесберегающими технологиями по отношению к общему их количеству.