МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. МОРЯК-РЫБОЛОВ ОЛЬГИНСКИЙ РАЙОН

ПРИМОРСКИЙ КРАЙ

УТВЕРЖДАЮ РАССОТРЕНО И ПРИНЯТО

Директор МКОУ «СОШ педагогическим советом

п. Моряк-Рыболов»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Г. Верхолат

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. «\_\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.

ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА

 «Я И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

МКОУ СОШ п. Моряк-Рыболов»

срок реализации:2016-2021 гг.

2016 г.

Программа «Я и здоровый образ жизни»

МКОУ «СОШ п. Моряк-Рыболов»

на 2016 - 2021 учебные годы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Полное название программы |  Целевая программа «Я и здоровый образ жизни» |
| 2 | Цель программы | Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни. |
| 3 | Направление деятельности. | Учебно-развивающее |
| 4 | Авторы программы | Методический совет, инновационная группа учителей-предметников.  |
| 5 | Муниципальное образовательное учреждение, представившее программу |   МКОУ «СОШ п. Моряк-Рыболов» |
| 6 | Адрес, телефон | Ольгинский район п. Моряк-Рыболов, ул. Школьная 3 тел.: 9-62-72 |
| 7 | Место реализации | МКОУ «СОШ п. Моряк-Рыболов» |
| 8 | Количество учащихся | 95 человек |
| 9 | Возраст учащихся | 6.5-18 лет |
| 10 | Сроки проведения. | 2016-2021 гг. |

 |
|  |  |  |
|  |  |   |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Паспорт программы

Необходимость создания программы: ухудшение здоровья обучающихся в связи с изменениями экологической обстановки, отношения к своему здоровью, социального благополучия.

Основные разработчики программы:  МО школы, инновационная группа учителей-предметников.
ЦЕЛЬ: формирование у обучающихся   понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

* отработать систему выявления уровня здоровья обучающихся и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
* создать информационный банк показателей  здоровья и образа жизни  обучающихся;
* организовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с обучающимися, родителями и учителями-предметниками;
* формировать у обучающихся потребности ЗОЖ через урочную и внеурочную деятельность;
* осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностики за состоянием здоровья обучающихся;

Сроки реализации программы. 2016 – 2021 гг.
Перечень основных блоков:

* Педагогический

(работа классного руководителя, учителя физической культуры, учителей-предметников);

* Социальный

(взаимодействие с родителями, учреждениями дополнительного образования);

* Блок двигательной активности

(физическое развитие)

Исполнители. Педагоги школы, родители, учреждения дополнительного образования
Ожидаемые результаты.

* .Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника.
* .Организация систематического контроля за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров.
* Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.
* Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
* Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков;
* Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам;
* Разработка рекомендации для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;
* Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья (1 раз в четверть);
* Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.

Система управления и контроля за реализацией программы.

Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет педагогический совет школы, инновационная группа учителей-предметников.

Формы контроля: результативность работы рассматривается 2 раза в год на МО классных руководителей.

Предлагаемая модель здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения является последовательной системой реализации комплексной программы сохранения и укрепления здоровья школьников.

Предлагаемая программа « Я и здоровый образ жизни» может быть охарактеризована как интегральная модель, поскольку включает в себя все наиболее распространенные в настоящее время виды здоровьесберегающей деятельности школы, применяемые в системе образования.

1.ВВЕДЕНИЕ

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Забота о сохранении здоровья учащихся важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка. Здоровье-основа формирования личности, ив этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание». Ребенок должен осознавать, что быть здоровым - его обязанность перед самим собой, близкими, обществом. Человек, не приученный или не умеющий заботиться о своем здоровье, психологически ущербен и не адаптирован в реальной жизни. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, труднее учиться. И в первую очередь педагоги должны помочь им справиться с этими трудностями.

В Концепции охраны репродуктивного здоровья населения страны, принятой в Российской Федерации, одной из наиболее острых проблем называется медико-социальная. А значит, проблемы охраны репродуктивного здоровья населения приобретают особую социальную значимость. В настоящее время доказано, что основным направлением профилактики заболеваний населения является работа по формированию здорового образа жизни. Международный опыт показывает, что в структуре факторов, определяющих здоровье, равно как и болезни, более 50% приходится на образ жизни человека. По данным и зарубежных, и российских специалистов таблица факторов, влияющих на здоровье детей, выглядит так:

* 50%- образ жизни;
* 20%- условия внешней среды;
* 20%- особенности организма, наследственность;
* 8-12%- система здравоохранения.

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья. Это одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье- у нас не будет будущего. Будущее нашей страны- счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми - сделать их здоровыми! Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни.

Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования ориентирован на выпускника, выполняющего правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

В Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» отмечено: «Намного важнее пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в учебе, выборе курсов, адекватных индивидуальным интересам и склонностям. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь станет важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья».

При организации работы, ориентированной на формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, в настоящее время используется комплексный подход. Тематика здоровья так или иначе пронизывает весь образовательный подход.  Темы здоровья достаточно легко интегрируются в уроки биологии, химии, географии, обществознания, математики, иностранного языка. Накоплен большой методический материал проведения уроков здоровья или минуток здоровья по всем предметам.

Уроки физической культуры по сравнению с другими уроками предоставляют дополнительные возможности для формирования здорового образа жизни. Помимо двигательных способностей у подростков развиваются волевые качества личности, произвольная регуляция поведения, формируются нравственные качества.

Большой потенциал заложен в таких мероприятиях, как дни здоровья. Общение учащихся с педагогами в неформальной атмосфере способствует возникновению доверительных отношений. Дни здоровья стимулируют интерес детей и побуждают их к активному участию в деятельности.

         Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, cохранения здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. 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 и педагогов,  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 учащихся и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы, раздел   «Календарный план реализации программы» обновляется каждый учебный год.

Вместе с тем выявлен ряд проблем, среди которых:

* не созданы соответствующие условия для занятий физической культурой и спортом для детей с ослабленным здоровьем, с ограниченными возможностями здоровья;
* отсутствует глубокая медицинская диагностика врачей- специалистов.

         Предметом исследования, а также целью данной программы является поиск наиболее оптимальных средств для формирования самой важной  базовой  характеристики, обеспечивающей реализацию всех остальных,- здоровья.

 Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.

   Программа является подтверждением  особого статуса детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных конфессиональных и других отличий.

   Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности органов власти, служит основой сотрудничества образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей.

Программа опирается в своих положениях на:

* Конвенцию ООН о правах ребенка;
* Конституцию Российской Федерации;
* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Национальную доктрину образования Российской Федерации;
* Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования второго поколения;
* Инициативу «Наша новая школа».

Основной стратегической целью программы «Я и здоровый образ жизни» МКОУ «СОШ п. Моряк-Рыболов»  на 2016- 2021 годы является содействие всем участникам образовательного процесса в создании условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Для достижения стратегической цели должны быть решены следующие стратегические задачи:

* совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы;
* организация методической поддержки педагогам в реализации цели программы;
* разработка, внедрение в практику лучшего опыта использования, совершенствования здоровьесберегающих инновационных технологий обучения и воспитания, адекватных возможностям детей;
* обеспечение формирования у учащихся мотивации к стремлению заботиться о своем здоровье и умению вести ЗОЖ, у педагогов - мотивации к валеологизации учебно- воспитательного процесса, освоению валеологических технологий в учебном процессе, к деятельности по сохранению собственного здоровья, у родителей- мотивации совместной деятельности по вопросам формирования ЗОЖ детей через систему просветительской работы;
* установление эффективных путей взаимодействия с родителями, различными специалистами в области здоровьеобеспечения;
* построение диагностической системы отслеживания состояния здоровья детей в форме мониторинга.

 2.Цели программы:

* создание в школе организационно - педагогических, материально -технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
* усиление контроля за медицинским обслуживанием участников образовательного процесса;
* создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
* развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
* обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
* разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

 3.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 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;
* посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

 4.Функции различных категорий работников школы

 5.Функции  медицинского учреждения:

* проведение диспансеризации учащихся школы;
* медосмотр учащихся школы,  определение уровня физического здоровья;
* выявление учащихся специальной медицинской  группы.

 6.Функции администрации:

* 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 неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
* организация работы психологической  службы в школе.

7.Функции классного руководителя:

* 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 родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
* 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.

 8.Участники программы:

* учащиеся
* педагогическое сообщество
* родители.

 9.Сроки и этапы реализации программы:

І  этап  -  2016 – 2017гг.

ІІ этап  - 2017 – 2018 гг.

ІІІ этап  -  2018 – 2019 гг.

IV этап – 2019-2020 гг.

V этап – 2020 – 2021 гг.

1 этап - определение концептуальной линии развития ОУ (1 год):

* анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к  вредным привычкам;
* изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
* разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

2 этап – формирование научно-методической базы ОУ здоровьесберегающего типа(1 год):

* совершенствование материально-технической базы ОУ;
* разработка научно-методических положений программы здоровьесберегающего образования;
* подбор диагностических методик для определения индивидуального профиля учащегося;
* программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся

3 этап – разработка программ деятельности здоровьесберегающего образовательного учреждения (1 год):

* внедрение программ психофизического сопровождения образовательного процесса в ОУ;
* разработка программы обучения педагогов технологиям здоровьесбережения и индивидуализации обучения;
* обобщение передового педагогического опыта и разработка учителями собственных здоровьесберегающих образовательных технологий с последующим внедрением их на уроках.

4 этап – разработка моделей индивидуализации обучения

* работа инновационной группы учителей ОУ по разработке и внедрению технологий здоровьесбережения на основе индивидуализации обучения;
* обобщение передового педагогического опыта и разработка учителями собственных технологий индивидуализации обучения с последующим внедрением их на уроках

5 этап – практическая реализация программы развития ОУ здоровьесберегающего типа.

* Работа педагогов всех МО школы по внедрению технологий здоровьесбережения и индивидуализации обучения;
* Проверка результативности внедряемых здоровьесберегающих образовательных технологий и технологий индивидуализации обучения

Общее представление о здоровьесберегающей среде в образовательном учреждении МКОУ «СОШ п. Моряк-Рыболов»

Приоритетной задачей нашей школы, выбравшей концепцию здоровьесберегающей деятельности, становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни школьников. Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения:

* Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм
* Учет возрастных особенностей обучающихся
* Режим учебно-познавательной деятельности
* Организация питания
* Социально-педагогические условия обучения

Слагаемые здоровьесберегающей среды

(все, с чем обучающийся соприкасается в течение дня):

* Родители, их взаимоотношения с ребенком
* Школьная среда
* Организация и содержание внеучебного времени
* Педагогическая среда (конкретный процесс на уроках)
* Психологическая среда (общение с учителями и учащимися)
* Санитарно-гигиеническая среда (состояние здания школы)

Условия формирования здоровьесберегающей среды

в образовательном учреждении МКОУ «СОШ п. Моряк-Рыболов»

1. Позиционирование ОУ в качестве здоровьесберегающего учреждения
* Разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ
* учет в любом решении ОУ аспектов, связанных с влиянием данного решения на здоровье школьников
* проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья
* учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы
1. Изменение меры ответственности всех участников образовательного процесса за состояние их здоровья
* Внесение изменения в перечень должностных обязанностей учителей с учетом пунктов, касающихся их деятельности в сфере здоровья
* Введение в ОУ нормы индивидуальных соглашений с обучающимися, в которых прописаны обязанности учеников в деле заботы о собственном здоровье и участие в мероприятиях по помощи школе в обеспечении решения данной приоритетной задачи
* Заключение индивидуальных соглашений с родителями учащихся для усиления уровня их ответственности и подключения к работе школы в этом направлении

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

Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья обучающихся  предполагает:

•        ведение карты здоровья каждого школьника и 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», внеучебной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности;

•        включение в учебный план образовательного учреждения 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, экологии, 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 внеучебной деятельности  к формированию здорового образа жизни учащихся;

•        организация динамических перемен, физкультпауз на уроках;

•        эффективная работа с  учащимися всех групп здоровья (включая занятия ЛФК), родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Блок здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения предполагает:

•        соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;

•        наличие в образовательном учреждении состава специалистов, обеспечивающих здоровьесберегающую работу

•        оснащенность физкультурного зала, спортплощадки, школьной столовой.

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

•        проведение в образовательном учреждении постоянно действующих лекториев по различным вопросам роста и развития обучающихся и их здоровья;

•        повышение уровня знаний в области вопросов здоровьесбережения;

•        обеспеченность образовательным учреждением необходимой научно-методической литературой

Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения МКОУ»СОШ п. Моряк-Рыболов»

Раздел 1.  Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре образовательного учреждения.

•        Выполнение здоровьесберегающих требований к размещению ОУ, земельному участку, зданию школы

•        Организация питания обучающихся

•        Выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно-тепловому режиму образовательного учреждения

•        Выполнение здоровьесберегающих требований к естественному и искусственному освещению

•        Выполнение здоровьесберегающих требований к состоянию и оборудованию учебных кабинетов и применению в образовательном процессе технических средств обучения.

Раздел 2. Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий при реализации образовательного процесса в школе.

•        Соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации учебного процесса

•        Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе

•        Психологические основы здоровьесберегающей организации учебного процесса

Раздел 3. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьеохранной деятельности образовательного учреждения

•        Состояние физкультурно-спортивного комплекса образовательного учреждения

•        Организация уроков физвоспитания в образовательном учреждении

•        Физвоспитание в режиме дня школы

•        Внеклассная физкультурно-спортивная работа

•        Контроль за выполнением обучающимися образовательного учреждения нормативов двигательной активности

•        Комплексная оценка физической подготовленности обучающихся образовательного учреждения

Раздел 4. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов здорового образа жизни обучающихся.

•        Организация образовательной работы в ОУ в рамках учебных дисциплин здоровьеохранного блока

•        Организация воспитательной работы в ОУ в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся

•        Участие обучающихся и их родителей в здоровьеохранной работе образовательного учреждения.

Раздел 5. Организация профилактики употребления психоактивных веществ в среде обучающихся

•        Программа профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися

•        Выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся

•        Организация безопасной поддерживающей образовательной среды

Раздел 6. Организация комплексного сопровождения системы формирования здорового образа жизни обучающихся (система медицинского обслуживания обучающихся)

•        Организация медицинского обслуживания обучающихся

•        Оценка комплексных показателей состояния здоровья обучающихся

Раздел 7. Организация системы мониторинга сформированности культуры здорового образа жизни обучающихся (средствами психологических технологий, анкетных методов и социологических опросов.

•        Организация психологического сопровождения здоровьесберегающего образовательного процесса в ОУ

•        Программа диагностики психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья

•        Программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся

•        Оценка сформированности у обучающихся, их родителей и учителей школы мотивации ведения здорового образа жизни, обобщение аналитической информации в форме отчетов образовательного учреждения.

Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения:

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

1. Гигиенические средства (санитарно-гигиенические средства здоровьесберегающие технологии)
* Требования к материально-техническому состоянию здания школы; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов
* Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежании переутомления
* Организация рационального питания обучающихся – пища должна быть полноценной по химическому составу. Быть безвредной в химическом отношении и безопасной с точки зрения бактериального состава
* Соблюдение общего режима дня обучающихся – режима двигательной активности, режима питания и сна
* Формирование здорового образа жизни
* 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
1. Средства двигательной направленности (здоровьесберегающие 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.
1. Медико-диагностические средства контроля за состоянием здоровья обучающихся (физиологические здоровьесберегающие технологии)
* Работа «Кабинета здоровья» (доврачебный скрининг с выявлением проблемных зон здоровья)
1. Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ(психологические здоровьесберегающие 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
1. Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса (здоровьесберегающие образовательные технологии)
* Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс
* Системный подход к организации образовательной деятельности
* Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровьесберегающей направленности для всех ступеней обучения
1. Профилактические и закаливающие средства (воспитательная работа по формированию ЗОЖ)
* Организация просветительского лектория
* Культурно-массовые мероприятия
* Работа с семьей обучающегося( пропаганда здорового образа жизни через систему занятий в родительском лектории)
* Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии)

Модель личности ученика.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности «Школы здоровья». В качестве основополагающей линии развития нашей школы в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования. Школа должна стать «антропоцентричной», т.е. центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный ученик, и, соответственно, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям его всестороннего личностного развития. Модель технологий обучения в здоровьесберегающей школе существенно отличается  от других существующих моделей и педагогических систем. Она предоставляет ученику большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках не ученик подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя, а учитель, обладая 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 здоровьесбережения учащихся.

Для этого была создана прогнозируемая модель личности ученика:

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |   | - |
| нРЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ  |  |  |

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.

Методы контроля над реализацией программы:

* проведение заседаний Методического совета школы;
* посещение и взаимопосещение уроков;
* создание методической копилки опыта;
* мониторинг состояния здоровья учащихся 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 учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

ПЛАН ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Ответственные исполнители | Сроки | Планируемый результат и выполнение |
| 1 | Медицинское направление. | Администрация школы, участковая больница | В течение года | Контроль за состоянием здоровья учащихся  |
| 1.1 | Медико-педагогическая экспертиза:- анализ основных характеристик  состояния здоровья детей в школе;-выявление учащихся специальной медицинской  группы;-ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям. | Администрация школы, медсестра |  ежегодно  | Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах |
| 1.2. | Проведение диспансеризации учащихся школы. | ЦРБ | ежегодно | План медосмотров |
| 1.3. | Медосмотр учащихся школы,  определение уровня физического здоровья. | медсестра | ежегодно | План медосмотров |
| 1.4. | Обеспечение и организация профилактических прививок  учащихся. | медсестра | В течение года | План профилактических прививок |
| 1.5. | Анализ случаев травматизма в школе. | Администрация школы |  ежегодно | Профилактика травматизма |
| 1.6. | Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни. | Зам. директора УВ | В течение года | Выявление уровня заболеваемости учащихся |
| 1.7. | Контроль за качеством питания и питьевым режимом. | Администрация, завхоз, представители родительского комитета | В течение года |  |
| 1.8. | Проверка кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям:* проветривание;
* освещение;
* отопление
* вентиляция
* уборка
 | Завхоз,  учителя, зам. директора по ВР | В течении года | Соблюдение санитарных норм |
| 1.9. | Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа) | заместитель директорапо УВР | В течение года | Соблюдение требований СанПина |
| 1.10. | Постоянный контроль за школьной столовой. |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Директор, завхоз, медсестра | В течение года |  |
| 2 | Просветительское направление |  |  |  |
| 2.1. | Организация просветительской работы с родителями (лекторий). | заместитель директора по ВР | В течение года | график проведения лектория |
| 2.2. | Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни. | заместитель директора по ВР | В течение года | График проведения лектория |
| 2.3. | Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей. | администрация школы | ежегодно | План работы |
| 2.4. | Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей. | Администрация школы, педагоги | В течение года | План работы |
| 2.5. | Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни» | администрация | ежегодно | протокол педсовета |
| 2.6. | Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др.виды работ). | заместитель директора по ВР,классные руководители | В течение года | План работы |
| 2.7. | Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма. | Администрация,Медсестра участковой больницы, участковый инспектор | В течение года | План работы по профилактике |
| 2.8. | Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры. | Зам. директора по ВР, педагоги | В течение года | Планы уроков |
| 3 | Психолого-педагогическое направление. |  |  |  |
| 3.1. | Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам:- определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье  детей;- изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах;-  изучение психологических возможностей и готовности детей   к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; | Классные руководители | ежегодно | Диагностические исследования |
| 3.2. | Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности. | педагоги | В течение года | Планы уроков |
| 4 | Спортивно-оздоровительное направление. |  |  |  |
| 4.1. | Организацию спортивных мероприятий. | Зам. директора по ВР, учитель физкультуры | В течение года | План мероприятий |
| 4.2. | Разработка   системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся. | заместитель директора пол ВР, учитель физкультуры | В течение года | План работы кружков и секций |
| 4.3. | Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы  к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы. | заместитель директора пол ВР | В течение года | План работы |
| 5 | Диагностическое направление |  |  |  |
| 5.1. | Мониторинг состояния здоровья детей. | Заместитель директора по ВР | ежегодно | Результаты мониторинга |
| 5.2. | Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития». | Заместитель директора по В.Р., руководитель МО | ежегодно | Материалы семинара |

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

 Сентябрь

* Организация дежурства по школе и по классам.
* Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.
* Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровье сбережению детей.
* Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
* Организация питания учащихся.
* Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
* «Уроки чистоты».
* Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.
* Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
* Старты здоровья.
* Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
* Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Октябрь

* Организация работы учащихся по трудоустройству и поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
* Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
* Подготовка классов к зиме.
* Проведение внутришкольных 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).

Ноябрь

* Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
* Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
* Экскурсии.
* Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.
* Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
* Отчёты о проделанной работе по здоровье сбережению.

 Декабрь

* Проведение открытых  воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
* Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.
* Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
* Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь

* Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».
* «Весёлые старты».
* Физкультминутки и динамические паузы.

Февраль

* Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
* День защитника Отечества.
* Физкультминутки и динамические паузы.

Март

* Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
* Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
* Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

* Всемирный день здоровья.
* Операция «Милосердие», операция «Память».
* Благоустройство школьной территории.
* День здоровья.
* Динамические паузы, физкультминутки.

Май

* Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
* Мероприятия, посвященные   годовщине  Победы в ВОВ.
* «Весёлые старты».
* Проведение экскурсий на природу.
* Презентация уроков чистоты.

Июнь

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

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ступень | Уровень | Задачи педагогов | Прогнозируемые результаты |
| Начальное звено:1-2-е классы3-4 –е классы5-6-е классы | Примитивно- поведенческий | Формирование навыков санитарно- гигиенической культуры Приобщение к гигиенической культуре Организация здорового образа жизни | Отсутствие  вредных привычек |
| Среднее звено:7-е классы8-9-е классы | Эмоциональный | Приобщение к здоровому образу жизни; Формирование полового самосознания и здорового образа жизни;  | Стремление к ведению здорового образа жизни |
| Старшее звено:10-11-е классы | Сознательный  | Воспитание грамотного отношения к медико- профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека | Потребность в ведении здорового образа жизни |

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы реализациипрограммы |                                     Программные мероприятия |
| Для педагогов | Для учащихся | Для родителей |
| Первый этап (2016-2017гг) | 1.Работа теоретического семинара «Основы воспитания культуры здоровья  школьников в системе работы классного руководителя.2.Мастер- классы «Использование интерактивных методов в работе классного руководителя при формировании ЗОЖ учащихся». | 1.Заседание ДОО клуб «Фрегат»«Здоровый образ жизни - основа нашего будущего?»2.Анализ состояния психического нравственного, физического здоровья учащихся.3.Исследование духовно- нравственного здоровья представляет собой оценку уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников.4.Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников. | 1.Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся посредством консультаций, информационных писем и буклетов, выступлений на родительских конференциях, родительских собраниях и днях открытых дверей.2.Изучение уровня удовлетворённости учащихся и родителей организацией физкультурно- оздоровительной работы в образовательном учреждении.3.Работа комиссии Управляющего совета по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда. |
| Второй этап(2017-2018годы)Цель: реализация программы деятельности, внесение корректив (по мере необходимости) в ее основные положения | 1.Выпуск электронной копилки интересных дел по теме «Здоровье- это здорово!».2.Реализация проекта «Здоровье в наших руках».3.Организация цикла занятий «Здоровье- это здорово!.\*профилактическая тренировка для педагогов;\*занятия в спортивном  зале;\*танцевальная терапия.4.Медико- педагогический всеобуч «Будьте здоровы!» | 1.Беседы, лекции, просмотры научно- популярных телепрограмм, видеофильмов «Как уберечь себя от беды».2.Организация медицинского всеобуча «Загадки доктора Неболита».3.Школьная спартакиада.4.Конкурс «Самый здоровый класс года».5.Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды» (1-4-е классы).6.Цикл классных часов «Здоровые привычки- здоровый образ жизни» (5-8-е классы).7.Цикл классных часов «Вредные привычки и их преодоление» (9-11-е классы). | 1.Совместные занятия детей и родителей, участие в играх на воздухе, походах, спортивных  соревнованиях.2.Общешкольные семейные спортивные праздники.3.Тематические родительские собрания «Быть здоровым- это модно!».4.Медико- педагогический всеобуч «Будьте здоровы!». |
| Третий этап(2018-2019 год)Цель: обобщение позитивного опыта реализации концепции системы физкультурно- оздоровительной работы школы. | Педагогический совет «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности». | 1.Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся».2.Исследвание духовно- нравственного здоровья посредством изучения уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников.3.Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников. |   |
| Традиционные мероприятия на всех этапах | 1.Выполнение и соблюдение норм и правил СанПинов (шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, расследование обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий).2.Соблюдение динамических пауз на всех уроках в 1-6-х классах.3.Осуществления мер, предупреждающих распространение  инфекционных заболеваний среди обучающихся.4.Обеспечение надлежащих психолого- педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.).5.Организация контроля за питанием.6.Организация витаминных столов. Проведение фитотерапии (витаминные чаи и напиток).7.Профилактика гиподинамии- организация подвижных переменок.8.Часы неаудиторной занятости:- подвижные игры (1-4-е классы);-сотвори себя сам (5-8-е классы);-спортивные игры (9-11-е классы);-клубы по интересам.9.Общешкольный конкурс «Спортсмен года».10.Тематическая спортивная неделя.11.Общешкольный день спорта.12.Дни здоровья.13.Антинаркотический месячник «Будем жить!».14.Тематические классные часы по ЗОЖ.15.Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья).16.Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов. 17.Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях.25.Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни. |

   Осуществление запланированных действий по реализации данной программы позволит получить следующие  результаты:

1. Будет сформирована система физкультурно- оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого ребенка.
2. Будет осуществляться систематический контроль за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики.
3. Снизится заболеваемость всех участников образовательного процесса.
4. Будет создан компьютерный банк данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования, который будет   использоваться для совершенствования модели медико- психолого- педагогического сопровождения учащихся.
5. Повысится уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.