

# Программа «Здоровье»

## Содержание программы

Пояснительная записка

1. Цели и задачи программы.
2. Основные направления деятельности.
3. Содержание программы.
4. План работы по программе.
5. Совместная деятельность школы, семьи и соц. партнеров.
6. Планируемые результаты.

## Пояснительная записка

### Актуальность программы

Одной из современных задач начального образования является сохранение и укрепление здоровья детей нормы и детей с ОВЗ. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни. ФГОС второго поколения определяет эту задачу как одну из приоритетных. Результатом решения этой задачи должно стать создание комфортной развивающей образовательной среды.

Данное понятие в концепции ФГОС определяется как образовательное пространство: гарантирующее охрану и укрепление физического, психологического, духовного и социального здоровья обучающихся. Именно такое образовательное пространство является комфортным по отношению к обучающимся и педагогическим работникам.

Здоровье, по концепции стандартов, понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых: физическое, психическое, духовное, социальное здоровье.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач образовательного процесса. Только благодаря комплексному подходу к обучению могут быть успешно решены задачи формирования и укрепления здоровья школьников.

Педагог непременно должен рационально организовывать учебную деятельность обучающихся, снижая чрезмерное функциональное напряжение и утомление, создавая условия для снятия перегрузки, чередования труда и отдыха. Необходимо соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной нагрузки. Необходимо использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию); строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров; индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования; ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные медицинские группы под строгим контролем медицинских работников; организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. 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. В качестве основы программы мы определили заботу о сохранении здоровья обучающихся. Программа построена на сотрудничестве учителей, родителей, медицинского работника.

Нормативно-правовой и документальной основой программы «Здоровье» являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон Российской Федерации от 21.11.2011г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»,
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»,
- Конвенцией по правам ребенка,
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования,
- Концепция духовно-нравственного воспитания школьников,
- Локальные акты школы, регламентирующие вопросы охраны здоровья обучающихся

## **1. Цели и задачи программы**

**Цель:** создание оптимальной здоровьесберегающей среды в ОУ, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья, для обеспечения современного качества образования.

**Задачи:**

1. Четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
2. Формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
3. Гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
4. Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
5. Планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
6. Развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
7. Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
8. Обеспечение охраны здоровья педагогов и техперсонала;
9. Ведение диагностики динамики состояния здоровья детей;
10. Проведение работы с родителями, направленной на формирование здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, создания в семьях условий, способствующих укреплению и охране здоровья.

**2. Основные направления деятельности** по формированию ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Ценности: *здоровье физическое, здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива), активный, здоровый образ жизни.*

1. **Медицинское направление** предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья (составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований; проведение физкультминуток; гигиеническое

нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня; четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы);

- планомерная организация горячего питания учащихся;
- обязательное медицинское обследование (периодические и профилактические мед.осмотры).

**2. Просветительское направление** предполагает:

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

**3. Психолого-педагогическое направление** предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

**4. Спортивно-оздоровительное направление** предполагает:

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

**5. Диагностическое направление** предполагает:

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

### **3. Содержание программы.**

**Участники реализации программы:**

- обучающиеся
- педагогическое сообщество
- родители

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

1. Прививать учащимся навыки ежедневного выполнения утренней гимнастики, соблюдать режим труда и отдыха.
2. Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы.
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 учащегося горячим питанием в столовой.
8. Следить за условиями теплового режима, освещённости классных помещений.
9. Привлекать учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях.
10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, воспитательные часы с учётом возрастных особенностей детей.
11. Способствовать созданию комфортной атмосферы в классных коллективах.
12. Применять разнообразные формы работы:
  - учет состояния детей: анализ медицинских карт учащихся, определения группы здоровья, учет посещаемости занятий.
  - физическая и психологическая разгрузка учащихся: организация работы спортивных секций, кружков, динамические паузы, организация дней здоровья, физкультминутки для учащихся, организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.
  - урочная и внеурочная работа: открытые уроки, классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности, спортивные кружки и секции: шахматы, танцы и т.п.

#### 4. План работы по программе

№ п/п	Направление	Сроки	Ответственный
<b>I. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний.</b>			
1	Систематическое проведение динамических наблюдений за здоровьем и физическим развитием детей	В течение учебного года	Фельдшер Зам.директора по УВР
2	Ежегодный профилактический осмотр учащихся узкими специалистами – медиками.	Весь период	Фельдшер
3	Оформление листа – здоровья в школьном журнале.	сентябрь	Фельдшер
4	Обследование детей, поступающих в школу. Выделение учащихся группы «риска» и больных учащихся.	Весь период	Администрация школы, фельдшер, психолог
5	Создание банка данных о состоянии здоровья обучающихся	ежегодно	Фельдшер
6	Осуществление контроля за предписанием врачей (листа здоровья).	Весь период	Фельдшер
7	Педагогические наблюдения за уроками для проверки организации и методики проведения занятий и их содержания.	В течение учебного года	Зам директора по УВР
8	Санитарно-гигиенические наблюдения за местами и условиями проведения занятий (контроль за проветриванием, влажной уборкой школьных помещений, освещением и расстановкой мебели).	В течение учебного года	Зам директора по УВР, зам директора по АХЧ
9	Контроль за организацией питания учащихся в школьной столовой.	В течение учебного года	фельдшер, зам директора по УВР
10	Анализ случаев травматизма в школе	В течение учебного года	Специалист по охране труда
11	Оформление уголка «Здоровья»	В течение	фельдшер, педагог-

		учебного года	организатор ЦЗ
12	Проведение прививок	Осенне-зимний период	Фельдшер
<b>II. Мониторинг психофизического здоровья учащихся</b>			
1	Тестирование в рамках комплексной программы оценки психофизического состояния и функционирования возможностей организма человека	В течение года	Учитель физкультуры Зам директора по УВР
2	Психологический мониторинг здоровья учащихся: -тест на адаптацию в начальной школе, средней школе; -тест на тревожность	Сентябрь Март	Психолог
<b>III. Контроль за соблюдением санитарно - гигиенического режима, организация учебного процесса</b>			
1	Организация режима работы школы согласно СанПиН	сентябрь	Зам директора по УВР
2	Организация индивидуального обучения на дому с больными детьми, на основании справки ВКК.	Весь период	Зам директора по УВР
3	Организация и проведение контроля за выполнением санитарных норм и правил, а также ТБ в образовательном учреждении.	Весь период	Администрация школы, фельдшер, специалист по охране труда
4	Организация часа активных движений (динамические паузы) в начальной школе.	В течение учебного года	Учителя начальных классов
5	Организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.	В течение учебного года	Зам директора по УВР
6	Проводить диагностические исследования: ✓ Дозировка домашнего задания ✓ Здоровье учеников в режиме дня школы ✓ Нормализация учебной нагрузки	В течение учебного года	Зам директора по УВР 1, 2,3 ступени
7	Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм организации УВП, нормирования учебной нагрузки и профилактики утомления учащихся.	В течение учебного года	Зам директора по УВР 1,2,3 ступени
8	Разработка и реализация обучающих программ по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек.	В течение учебного года	Зам. директора по УВР, соц.педагог, педагог-организатор ЦЗ
9	Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся.	В течение учебного года	Учителя-предметники
10	Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства).	В течение учебного года	Зам директора по УВР 1,2,3 ступени
11	Рациональная и соответствующая требованиям организация уроков физической культурой и занятий активно-двигательного характера.	В течение учебного года	Зам директора по УВР 1,2,3 ступени
12	Индивидуализация обучения (учет	В течение	Учителя-предметники

	индивидуальных особенностей развития учащихся).	учебного года	
13	Проведение уроков здоровья.	В течение учебного года	Кл. руководители, учителя-предметники
14	Проведение специальной гимнастики на осанку для учащихся на уроках.	В течение учебного года	Учителя-предметники
15	Проведение на уроках специальной гимнастики для глаз. Обязательно для всех учащихся (1-11 кл).	В течение учебного года	Учителя-предметники
<b>IV. Организация и контроль обеспечения сбалансированного питания учащихся</b>			
1	Организация горячего питания в школе для всех учащихся	Весь период	Зам директора по УВР, бракеражная комиссия
2	Осуществление контроля за организацией приема пищи и качеством её приготовления	Весь период	Фельдшер, зам директора по УВР
3	Организовать работу бракеражной комиссии	Весь период	Зам директора по УВР
4	Организовать двухразовое горячее питание для учащихся льготной категории	Сентябрь	Зам директора по УВР, соц.педагог
<b>V. Физическое воспитание, организация активно - двигательного досуга</b>			
1	Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, динамические перемены), а также часов здоровья.	В течение учебного года	Учитель физ. культуры, учителя
2	Регулярное проведение: - Дней здоровья; - Спортивных соревнований; - Недели физкультуры и спорта; - Олимпиад по различным видам спорта	Весь период, 1 раз в четверть	Учителя физ. культуры, зам директора по УВР
3	Расширение сети спортивных секций	Весь период	Учителя физ. культуры
4	Проведение конкурса на самый спортивный класс.	Ежегодно, май	Учителя физ. культуры
5	Регулярное проведение спортивных соревнований и праздников на всех ступенях обучения.	Весь период	Учителя физ. культуры
6	Создать условия для организации занятости учащихся в каникулярное время, обеспечить максимальный охват детей и подростков различными видами и формами отдыха и оздоровления	ежегодно	Зам директора по УВР
7	Организовать систематический контроль за процессом физического воспитания, эффективным использованием имеющейся базы.	ежегодно	Зам директора по УВР
<b>VI. Профилактика травматизма</b>			
1	Планирование работы с детьми по охране труда в соответствии с приказом Министерства образования РФ	Весь период	Администрация
2	Проводить проверку состояния ТБ в кабинетах, мастерских, спортзале, гардеробе, лабораториях, столовой.	Весь период	Специалист по охране труда, зам директора по АХЧ
3	Проводить плановую эвакуацию учащихся и сотрудников из здания школы не реже 2 раз в учебном году	Весь период	Администрация

4	Осуществлять контроль за соблюдением правил ТБ на уроках физкультуры, технологии, информатики, при проведении лабораторных и практических работ на уроках физики, химии, биологии, при проведении кружковой работы, внеклассных мероприятий, летнего труда и отдыха учащихся.	Весь период	Зам директора по УВР
5	Осуществлять контроль за дежурством по школе.	Весь период	Зам директора по УВР
6	Проведение месячников по правилам дорожного движения «Безопасность детей»	2 раза в учебном году	Зам директора по УВР
7	Постоянное обновление стенда «Дорожная азбука»	ежегодно	Зам директора по УВР
8	Проведение внеклассных мероприятий по правилам дорожного движения	Сентябрь, май Октябрь, апрель	Зам директора по УВР
9	Проведение классных часов, бесед. Участие в конкурсах на различном уровне.	Весь период	Кл руководители, зам директора по УВР
10	Организация курса ПДД по программе внеклассной работы с 1 по 11 класс	Весь период	Классные руководители
11	Организация совместной работы с ГИБДД по изучению правил дорожного движения	Весь период	Зам директора по УВР
<b>VII. Формирование здорового образа жизни и профилактика вредных привычек.</b>			
1	Привлечь учащихся к занятиям в объединениях спортивно-оздоровительной направленности как в школе, так и внешколы.	В течение учебного года	Кл руководители, Учителя физ. культуры
2	Проведение анкетирования среди учащихся «Отношение детей к своему здоровью и ЗОЖ»	октябрь	Зам. директора по УВР
3	Участие в акции «Молодежь за здоровый образ жизни».	Ноябрь, декабрь	Кл руководители Зам директора по УВР
4	Проведение лекций по профилактике Употребления ПАВ с участием представителей ЦМП, Центра ВИЧ	В течение учебного года	Зам. директора по УВР
5	Выпуск санбюллетеней «Профилактика гриппа», «Азбука здоровья»	В течение учебного года	Ученическое самоуправление, волонтеры
6	Театрализованная беседа «О вреде курения» в рамках акции «Начни с себя»	ноябрь	Ученическое самоуправление, волонтеры
7	Совещание классных руководителей «Основные формы работы по профилактике здорового образа жизни».	Октябрь, март	Зам. директора по УВР
8	Проведение совместно с родительской общественностью и мед работниками мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, включающие проведение классных часов, викторин, лекций, спортивных соревнований	В течение учебного года	Кл руководители, зам директора по УВР
9	Привлечение подростков группы «риска» к участию в подготовке и проведения мероприятий спортивно-развлекательного и	В течение года	зам директора по УВР соц.педагог

	общественно-значимого характера.		
10	Классные часы, коррекционно-развивающие занятия, с участием педагога-психолога направленные на отработку конструктивного поведения, преодоления стрессовых ситуаций.	В течение учебного года	Кл руководители, педагог-психолог
11	Участие в спартакиадах и спортивных мероприятиях.	В течение учебного года	Учителя физ. культуры

## 5. Совместная деятельность школы, семьи и соц. партнеров.

Учреждение	Задачи и направления	Формы взаимодействия
Детская поликлиника	Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение	Профилактические и периодические медосмотры, лекции, беседы, просмотр видеофильмов
Центр медицинской профилактики	Профилактика заболеваний и вредных привычек	Профилактические беседы, круглые столы, экскурсии, акции.
ОДН	Профилактика правонарушений, безнадзорности	Профилактические беседы, просмотр видеофильмов, круглые столы.
ГИБДД	Предупреждение детского травматизма	Лекции, беседы, ролевые игры для учащихся, викторины
Городская библиотека	Формирование культуры здорового образа жизни	Познавательные игры для учащихся, викторины, конкурсы, акции
Дополнительное образование	Развитие спортивно-массовой и оздоровительной работы	Участие учащихся школы в соревнованиях, конкурсах, спартакиадах различного уровня

## 6. Планируемые результаты.

### Организационные:

- организация работы по здоровьесбережению в школе (критерий - программа здоровья в образовательном учреждении, план работы по здоровому образу жизни; здоровьесберегающая школьная инфраструктура).

### Образовательные:

- рост физической и санитарно-гигиенической культуры учащихся, активизация познавательного интереса (критерий – знание о способах сохранения здоровья учащимися, познавательные УУД);

- устойчивый интерес и потребность к занятиям физкультурой и спортом, здоровому и активному образу жизни (критерий – посещение уроков физкультуры и успеваемость по предмету, занятость в спортивных кружках и секциях).

### Психолого-педагогические:

- ценностное отношение к здоровью со стороны участников образовательного процесса (критерий – рейтинг здоровья среди остальных базовых ценностей);

- устойчивые навыки обеспечения безопасной жизнедеятельности как важного условия самореализации личности (критерий - знание о способах сохранения здоровья учащимися);

- коммуникативные универсальные учебные действия (критерий – уровень сплоченности, общительности учащихся; безбарьерная образовательная среда);

- сформированность регулятивных универсальных учебных действий (критерий - умение учащихся организовывать и анализировать свою деятельность);



- сформированность личностных универсальных учебных действий (укрепление морально-психологического здоровья учащихся, нравственное и эстетическое совершенствование личности) (критерий самооценочные и идентификационные показатели личности, наличие четких здоровьесберегающих установок).

**Медико-соматические:**

- соблюдение гигиенических норм и требований к уроку (критерий – здоровьесберегающий хронометраж урока);
- оптимальный уровень физической активности на уроке (критерий – физкультминутки и динамические паузы);
- устойчивые показатели индекса заболеваемости (критерий – индекс заболеваемости);
- формирование безопасного образа жизни учащихся (критерий – низкие показатели травматизма);
- организация сбалансированного горячего питания в школе (рост числа питающихся за родительскую доплату).

**Сопровождающие:**

- профессиональная компетенция педагогов и работников школы в сохранении и укреплении физического, нравственного, морального и социального здоровья школьников (критерий – число педагогов, обученных в рамках внедрения ЗОЖ - технологий в образовательный процесс; количество мероприятий ЗОЖ-направленности с педагогами (семинары, тренинги и т.д.);
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей (критерий - посещаемость собраний, число родителей, вовлекаемых во внеучебные мероприятия, инновационные формы с родителями, мероприятия с детьми и родителями совместно);
- социальное партнерство общественности и школы по расширению материально-технических возможностей для совершенствования оптимального учебно-воспитательного процесса, конечной целью которого является выполнение важнейшего социального заказа – формирования личности, способной с наибольшей пользой для себя и общества жить и работать в условиях современного общества (критерий – наличие социальных партнеров).

Автор: Максюткина О.В., руководитель школьного Центра «Здоровья»