



## Комплексно-целевая программа «Здоровый школьник»



## 1. Пояснительная записка.

### Обоснование создания данной программы.

Целью данной программы является поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся школы, создание благоприятных условий для формирования у школьников отношения к укреплению здорового образа жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Статистические данные за последние несколько лет показывают высокую заболеваемость детского населения. Анализ показал, что это обусловлено ухудшением социально-экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, снижением уровня здоровья родителей, наследственностью. У обучающихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объявляется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни.

Только здоровый человек может в полной мере стать гармонически развитой личностью, творцом своей судьбы, добиться определённых успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть значимым в окружающем его мире. Педагоги понимают свою ответственность за социальное, психологическое, экологическое благополучие новых поколений. Наша цель: обучить детей и их родителей основам здорового образа жизни.

Однако в результате порождённых социальной ситуацией противоречий, сложившихся сегодня в нашем обществе, здоровью человека уделяется всё меньше и меньше внимания.

Качественные медицинские услуги, как правило, становятся платными, отдых и лечение в санатории может позволить себе далеко не каждый ребенок и взрослый, систематические занятия физкультурой на базе спортивных комплексов под руководством грамотных специалистов также доступны лишь немногим, так как становятся платными.

## 2. Анализ состояния здоровья учащихся школы в 2018-2019 учебном году.

Для занятий физическими упражнениями учащиеся по состоянию здоровья разделены на группы следующим образом: **основная группа –68%, подготовительная –25%, специальная медицинская –5% обучающихся.**

В такой ситуации как никогда актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья и здорового образа жизни с раннего возраста. Очевидно, что значительную помощь в решении этой задачи должна оказывать общеобразовательная школа.

Необходимыми условиями сохранения здоровья обучающихся в общеобразовательном учреждении, согласно программе «Здоровый школьник», являются:

- Соблюдение гигиенических требований при организации учебно-воспитательного процесса;
- Организация рационального питания обучающихся в школе;

- Адекватный двигательный режим (уроки физической культуры, физкультминутки, физические упражнения в режиме группы продленного дня, физкультурно-массовые мероприятия, тренировочные занятия и т.д.);
- Формирование у школьников основ валеологических знаний, мотивации к сохранению здоровья, стремления к здоровому образу и стилю жизни.

## **2. Цели и задачи:**

**Основная цель – формирование гигиенической культуры на уровне информированности и навыков здорового поведения, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.**

### **Основные задачи:**

- обеспечение комфортных условий обучения в школе;
- формирование идеологии здоровья, благополучия обучающихся и персонала;
- популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры, спорта;
- увеличение количества детских объединений спортивной направленности и привлечение обучающихся к занятиям в них;
- разработка и внедрение в школьную жизнь системы «выращивания» школьников, показывающих высокие спортивные результаты;
- воспитание у школьников патриотического отношения к школе, к своему краю, к своей Родине;
- дальнейшая отработка механизмов создания и подготовки сборных команд школы по различным видам спорта;
- соблюдение гигиенических требований на занятиях;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы;
- отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья учащихся учреждений.

## **4. Перечень направлений работы:**

- формирование мировоззрения за здоровый образ жизни как на уровне социума (школа), так и в микросреде (семья);
- использование разнообразных методов и средств обучения (модульный принцип обучения);
- интеграция в учебный процесс оздоровительных мероприятий;
- преемственность в воспитательно-оздоровительной работе;
- регистрация тенденций в показателях гигиенической культуры;
- совместная работа учителей, медицинских работников, психологов, (диагностика, медицинское исследование, формирование медицинских знаний у обучающихся и их родителей);
- материально–техническое обеспечение преподавания физической культуры и ОБЖ в соответствии с современными требованиями образовательного учреждения;
- организация здорового и рационального питания;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы;
- анализ работы всех заинтересованных служб, контроль над выполнением мероприятий по укреплению и сохранению здоровья обучающихся;

## **5. Блоки оздоровительной работы.**

### **Организационный блок.**

Ознакомление педагогического коллектива с программой, ее обсуждение, принятие и подтверждение. Обсуждение вопросов реализации проекта: средства (финансовые и технические), временные рамки (урок, секции, кружки), этапы работы. Работа кабинета психологической разгрузки и здорового образа жизни, тренажерного и спортивного залов.

### **Педагогический блок.**

Повышение уровня знаний педагогов в отношении личного здоровья, которое осуществляется в режиме постоянно- действующих циклов семинарских занятий, лекториев (привлечение медицинского персонала школы, приглашение специалистов из центров медицинской профилактики). Паспортизация обучающихся с 1 по 11 классы (изменения в уровне физического развития, психологического статуса, коммуникативности, отношения к учебе, к школе).

### **Медицинский блок.**

Проведение профилактических прививок, диспансеризация, обследование функционального состояния школьников, участие медслужбы в педагогическом процессе (обучение учащихся оказанию первой помощи, проведение бесед с подростками по вопросам полового воспитания, беседы с родителями по контролю поведения и оздоровления детей).

### **Социологический блок.**

Выявление проблем, позволяющих решить вопросы реализации программы по укреплению здоровья школьников (проведение анкетирования и анонимного опроса учащихся, педагогов, родителей). Повышение информированности по вопросам охраны здоровья и здорового образа жизни, формирование навыков гигиенического поведения.

## **6. Предлагаемые формы работы.**

1. Урочная и внеурочная спортивно – оздоровительная деятельность:

- работа детских объединений спортивной направленности;
- открытые уроки физического воспитания (с использованием элементарной диагностики утомляемости обучающихся, снижения утомления школьников, создания благоприятного психологического климата, обеспечения индивидуального и дифференцированного подходов в процессе обучения, выполнение санитарно-гигиенических условий);
- уроки физической культуры, физкультминутки, физические упражнения в режиме группы продленного дня, физкультурно-массовые мероприятия, тренировочные занятия и т.д.;
- соблюдение гигиенических требований и требований техники безопасности на всех учебных занятиях.

2. Соревнования и спортивные праздники:

- спортивные соревнования;
- дни Здоровья;
- акция «Здоровая молодежь – сильная Россия!»;

- спортивные праздники, творческие вечера, приуроченные к датам и событиям;
- товарищеские встречи по различным видам спорта между учителями и обучающимися образовательного учреждения;
- подготовка сборных команд школы для участия в окружных, районных соревнованиях;

### 3. Профилактика заболеваний у обучающихся и сотрудников школы:

- беседы и лекции;
- встречи с медработниками;
- медицинское обеспечение школьников и сотрудников образовательного учреждения;
- витаминизация;
- оформление классных «Уголков здоровья»;
- профилактика и коррекция «школьных» болезней (близорукость, нарушение осанки);
- смотры – конкурсы стенгазет и рисунков по борьбе с распространением ВИЧ – инфекции, наркомании, алкоголизма и табакокурения;

- консультирование по вопросам здоровья;

### 4. Исследовательская работа. Мониторинг.

- анкетирование, создание паспортов здоровья.
- диагностика .
- подведение итогов внутришкольных соревнований.

### 7. Ожидаемые результаты:

Снижение уровня заболеваемости детей школьного возраста.

Налаживание работы с окружными службами по формированию здорового образа жизни детей и подростков в семье.

### 8. План работы по программе «Здоровый школьник».

№ п/п	Мероприятия	Этапы реализации	Сроки реализации	Ответственный
1. Диагностика				
1	Обеспечение в достижении допустимого здоровья и здорового образа жизни	выявление хронических заболеваний у школьников, выявление заболеваний глаз, нарушений опорно-двигательной системы	сентябрь-октябрь	медицинские работники
2	Составление социального паспорта школы и отдельно по классам с последующим внесением изменений по вновь поступающим обучающимся	фронтальный и индивидуальный опросы родителей	сентябрь	Социальный педагог, классные руководители
3	Диагностика психологических	Сбор и изучение сведений об условиях	в течение года	психолог

	особенностей ребенка	проживания в семье, занятия коллективные и индивидуальные		
4	Диагностика заболеваний по классам и школе	картотека длительно болеющих детей, хронически больных и детей-инвалидов (анализ)	В течение года май	медицинские работники

### 2. Предупреждение неуспеваемости

1	Внедрение в работу школы здоровые сберегающих технологий	выполнение санитарно-гигиенических норм при организации учебного процесса (освещенность помещений, мебель, проветривание и т.д.)  проведение работы с учителями по ликвидации стрессовых и конфликтных ситуаций  проведение систематических проверок перегрузок обучающихся	в течение года  в течение года  в течение года	Заместитель директора по УВР  психолог, заместитель директора по ВР  администрация школы
---	--	---	--	--

### 3. Охрана труда и соблюдение норм СанПиНа

1	Обучение педагогического состава	правильное размещение обучающихся при посадке, учитывающее состояние здоровья, смену места и т.д.  физкультурные минутки  соблюдение графика проветривания  соблюдение нормативов освещенности классов	в течение года  в течение года  в течение года  в течение года	классные руководители, учителя-предметники  учителя-предметники  ответственные за кабинет, классные руководители,
---	----------------------------------	--	--	---

		организация питьевого режима в школе	года  в течение года	завхоз школы, работники столовой
2	Инструктаж обучающихся в учебное время и внеурочной деятельности	формирование правильной осанки соблюдение гигиенических норм и правил обучающимися	в течение года	классные руководители, учителя, руководители кружков
3	Беседы с обучающимися	гигиена организма человека  правильное и рациональное питание  психофизиологический механизм возникновения вредных привычек	в течение года	Классные руководители, медицинские работники

#### 4. Пропаганда здорового образа жизни

1	Классные часы, лекции, беседы, экскурсии	«Нравственное, духовное здоровье – психическая основа физиологического здоровья». «Твое свободное время и твое здоровье». «Всемирный день некурения». Конкурс плакатов «Ударим юмором по сигаретам». «Болен – лечись, а здоров – берегись» Экскурсии и однодневные походы по окрестностям села Елизаветовка.	В течение года	классные руководители
2.	Обучение обучающихся оказанию первой медицинской помощи.	организация обучения по данной теме в рамках уроков ОБЖ	в течение года	Преподаватель ОБЖ

#### 5. Основные формы учебно-воспитательного процесса, способствующего оздоровлению

школьника				
1	Составление плана увеличения двигательного объема в режиме дня школьника	<p>проведение уроков согласно плана по физическому воспитанию обучающихся школы.</p> <p>внутришкольные соревнования</p> <p>дни здоровья</p> <p>физкультурные минутки</p> <p>физкультурные занятия в ГПД, физкультурные минутки на самоподготовке, прогулке</p>	<p>в течение года</p> <p>согласно плана</p> <p>в течение года</p> <p>ежедневно</p>	<p>учитель физкультуры</p> <p>учитель физкультуры зам. по ВР, учитель физкультуры учителя-предметники</p> <p>воспитатель ГПД</p>
2	Агитация и пропаганда физической культуры и спорта	Оформление стендов, пропагандирующих занятия спортом: «Спортивная жизнь школы», «Спортивные новости», «Лучшие спортсмены школы»	в течение года	учитель физкультуры
3	Работа с родителями	<p>-приобретение спортивной формы;</p> <p>- организация туристических походов;</p> <p>-участие в акции «Быть здоровым-здорово!»</p> <p>-организация и проведение соревнования «Папа, мама и я – спортивная семья»</p> <p>-проведение конкурса «Самый здоровый класс»</p> <p>-работа на уроках с учетом групп здоровья.</p>	<p>сентябрь</p> <p>в течение года</p> <p>октябрь</p> <p>февраль</p> <p>март-апрель</p> <p>в течение года</p>	<p>классные руководители, учитель физкультуры</p> <p>заместитель директора по ВР</p>