



## ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 2020-2025 уч.год

### Сохранение и укрепление здоровья учащихся на уроках и во внеурочное время

*Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто!*

**Сократ**

Проблема сохранения здоровья ребенка в процессе школьного обучения имеет многовековую историю. Когда-то ещё древние греки высекли на камне: "Хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай". Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. По данным исследований ученых до 30% детей, приходящих в школу, уже имеют хронические заболевания. Во время обучения за 11 лет пребывания в школе этот процесс усугубляется. Сказывается ухудшение социальных условий, недостаточность медицинского сопровождения, ухудшение питания, возрастающие учебные нагрузки. Все это ухудшает состояние здоровья школьников. С другой стороны учащиеся мало получают системных знаний о своем здоровье, о том, как его сберечь, не имеют практических навыков заботы о своем здоровье. Некоторые сведения, полученные школьниками на уроках биологии, физической культуры, основах безопасности жизнедеятельности не систематизированы, малоэффективны в формировании здоровья и здорового образа жизни. В учебно-воспитательной деятельности не всегда соблюдаются здоровьесберегающие формы и методы работы, что является следствием увеличения хронических заболеваний школьников, состоящих на диспансерном учете. Именно поэтому проблемы сохранения здоровья, формирования основ здорового образа жизни становятся актуальными и являются одним из необходимых условий достижения высокого качества обучения и воспитания.

Важным условием решения этой задачи для любого учителя-предметника является урок как ведущая организационная форма учебной деятельности.

Лобачевский Николай Иванович был не только выдающимся математиком, но и талантливым педагогом. Говоря о традициях в педагогике и образовании, их значении, он высказался следующим образом: «Моё мнение: ничего не уничтожать, и всё усовершенствовать».

Для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса. От уровня рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение, утомления.

Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать монотонности на уроке. Индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Разноуровневые задания также способствуют сохранению здоровья учащихся.

Учитель постоянно должен заботиться о сохранении психического здоровья детей в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей.

У детей преобладает произвольное внимание. Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. В известной степени неудовлетворенность собой является врожденной категорией и величайшим из стимулов к саморазвитию, обучению, условием борьбы и успеха. Но неудовлетворенность, не облагороженная разумом, может привести к агрессивности, мнительности, тревожности. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы привести в согласие притязания ученика и его возможности.

У учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя, поэтому с первых минут урока, с приветствия стараюсь создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой.

О том, что «хороший смех дарит здоровье» сказано немало. Не случайно чувство юмора – один из приоритетов, который всегда указывают в перечне качеств желательного собеседника. Постоянная серьезность – признак психологического нездоровья. Улыбка, искренний смех ученика на уроке стоит, с позиций здоровьесбережения, не меньше физкультминутки. Несколько уместных и умных шуток в течение урока – показатель его качества, критерий для оценки. Задача учителя – попытаться помочь подростку правильно использовать колоссальные ресурсы юмора для обретения радости и здоровья.

Далеко не всем учащимся легко дается математика, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах, как на местах, так и у доски, где ведомый, более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища. Антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ.

При оценке выполненной работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика.

Не нужно забывать и о том, что отдых – это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока не допускаю однообразия работы. В норме должно быть 4-7 смен видов деятельности на уроке.

Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом).

Хорошие результаты во всех 5-6 классах дает хоровое проговаривание иногда целых правил, иногда только отдельных терминов. (Часто ученик, много раз слышавший сложный термин, понимающий его смысл, не в состоянии его произнести, что ставит его в неловкое положение перед товарищами).

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями являются физкультминутки. Учащимся необходимы двигательные минутки на уроке, которые позволяют им размять свое тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. Учителя применяют различные физкультминутки: это и артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика для пальцев и различные упражнения, которые улучшают кровообращения головы, упражнения для снятия статического напряжения, и просто разминку. Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся. Ребята после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Систематическое использование оздоровительных минуток приводит к улучшению психо-эмоционального состояния учащихся всех классов, к изменению отношений к себе и своему здоровью.

Очень хорошо, если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Так, например, при изучении правильных и неправильных

дробей ученики познакомились с определениями и провели первичное закрепление материала. Для выяснения усвоения всеми ребятами нового понятия предлагаю во время физкультминутки следующее упражнение: ученики встают, руки вытянуты вперед; задание: если учитель назовет правильную дробь, ученики поднимают руки вверх, можно при этом подняться на носки, потянуться; если неправильную – руки опускают вниз с наклоном и расслаблением.

Очень важно развить воображение учеников. С этой целью выполняется следующее упражнение. После введения нового материала, хорового прочтения нового термина ученикам предлагается закрыть глаза и представить, что нос вырос, как у Буратино, обмакнуть его, как в сказке, в чернила и написать как можно красивее носом в воздухе этот новый термин. Это можно сделать только мысленно или с движением головы; зафиксировать перед глазами записанное слово, запомнить его.

Также важно включать в физкультминутки профилактические упражнения для глаз. Например, упражнение для глаз – “Раскрашивание”. Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом. Также всем известная игра “Муха” помогает глазам отдохнуть. Простейшие упражнения для глаз также обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Это следующие упражнения:

- 1) вертикальные движения глаз вверх-вниз;
- 2) горизонтальное вправо-влево;
- 3) вращение глазами по часовой стрелке и против;
- 4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
- 5) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами “нарисовать” эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Многие ребята легко отвлекаются. С целью концентрации внимания устный счет в 5-6 классах можно проводить с закрытыми глазами. Особенно это хорошо удается при решении цепочки примеров. Учитель читает последовательно каждый пример, ребята решают его и готовность выполнять следующий показывают поднятием руки. В конце задания (через 5-6 примеров) ребята открывают глаза, сверяют ответы. Работа проводится в быстром темпе, вызывает интерес ребят.

В 10-11 классе полезно предлагать учащимся представлять стереометрические модели, мысленно поворачивая их, рассматривая со всех сторон. Стараться представить модель как можно более четко, удерживать ее перед мысленным взором в течение нескольких минут.

Итак, назовем основные современные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- рациональная плотность урока (время, затраченное школьниками на учебную работу) должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;
- в содержательной части урока должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
- количество видов учебной деятельности (опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и т.д.) должно быть 4-7, а их смена осуществляться через 7-10 мин.;
- в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления;
- в течение урока должно быть использовано не менее 2-х технологий преподавания (при выборе технологий необходимо учитывать и то: способствуют ли они активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся);
- обучение должно производиться с учетом ведущих каналов восприятия

информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.);

- должен осуществляться контроль научности изучаемого материала;
- необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся;

- необходимо осуществлять индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;

- на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т.к. результат любого труда, а особенно умственного, зависит от настроения, от психологического климата – в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее;

- нужно включать в урок технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке учащихся;

- необходимо для увеличения работоспособности и подавления утомляемости включать в урок физкультминутки, определять их место, содержание и длительность (лучше на 20-ой и 35-ой минутах урока, длительностью - 1 мин., состоящие из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого).

- необходимо производить целенаправленную рефлексию в течение всего урока и в итоговой его части.

Таким образом, становится понятным, что применение здоровьесберегающих технологий как отдельных элементов урока по силам каждому учителю-предметнику. И если все учителя будут использовать это как систему, то результат будет очевиден, и мы все поймем, что здоровье – самое ценное, что есть у человека, именно его мы должны беречь и воспитывать детей, заботящихся о своем здоровье.

**Сохранение и укрепление здоровья учащихся во внеклассной работе** (Из опыта работы классного руководителя Лариной Ларисы Николаевны)

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Существует более 300 определений здоровья. На бытовом уровне понятием "здоровье" обозначают обычно отсутствие болезни. Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие. Для того, чтобы ребенок стал физически, психически и социально здоровой личностью, необходимо, прежде всего, чтобы учитывались следующие проблемы:

- Ухудшение социального положения семей обучающихся;
- Необеспеченность детей полноценным питанием;
- Наличие неблагополучных семей, мало занимающимися проблемами воспитания и развития своих детей;
- Невысокий уровень общей культуры населения.

Системная комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья обучающихся может быть построена из следующих блоков: I блок – ресурсное обеспечение:

- Состояние и содержание классной комнаты в соответствии с гигиеническими нормативами;
- Оснащенность кабинета необходимым оборудованием;
- Питание в школьной столовой;
- Наличие справочной и художественной литературы.

II блок – организация учебного процесса:

- Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной нагрузки учащихся;
- Использование методов и методик обучения, соответствующих возрастным особенностям и возможностям учащихся;
- Соблюдение требований к использованию технических средств в обучении;
- Индивидуализация обучения.

III блок – просветительско-воспитательная работа с обучающимися и родителями:

- Беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;

- Проведения Дня Здоровья, конкурсов, праздников.

IV блок – физкультурно-оздоровительная работа:

- Эффективная работа с учащимися на уроке физкультуры;
- Организация подвижных игр;

• Организация ежедневной утренней гимнастики до уроков, физкультминуток, гимнастики для глаз;

• Проведение спортивных игр, соревнований с использованием правил дорожного движения, личной гигиены и др.

V блок – профилактика:

- Привлечение медработника к просвещению родителей.

*Деятельность учителя – классного руководителя по сохранению и укреплению здоровья школьника:*

1. Сотрудничество с медицинским персоналом школы для изучения и последующей коррекции физического здоровья учеников класса.

2. Организация сотрудничества с родителями учащихся, консультирование родителей.

3. Использование в работе диагностических методов исследования для возможной организации коррекции здоровья учащихся.

4. Организация работы по формированию правильного отношения учащихся к урокам физической культуры, к занятиям спортом.

5. Проведение профилактической работы по предупреждению несчастных случаев.

6. Формирование у обучающихся способности к рефлексии по проблемам собственного здоровья.

Одной из основных тем воспитательной работы в 9-х классах является тема «Здоровый образ жизни – основа формирования гражданских качеств личности ребенка». Чтобы сохранить и укрепить здоровье учащихся проводятся беседы- «Правила поведения в школе, на улице», «Режим дня», «Спутники стресса: тревога, страх, агрессия»; экскурсии- «В природе должно быть чисто и красиво», «Славная осенняя пора», «Красота зимы». Традицией стало проводить каждую весну походы - «День здоровья», «Веселые старты»; «Рыцарские турниры» ко Дню защитника Отечества. Прошел диспут «Что такое хорошо и что такое плохо», читали и обсуждали произведения В.Осеевой и Л.Толстого о поступках детей, делали выводы. Провели круглый стол «Здоровью поможет гигиена одежды и кожи»; ролевою игру «А можно ли это детям» по профилактике вредных привычек. Для профилактики дорожного травматизма прошло «Путешествие в страну дорожных знаков».

С детьми провожу инструктажи по технике безопасности, профилактике гриппа и простудных заболеваний, физкультминутки, зарядку для снятия утомления глаз, каждый день до начала уроков проходит зарядка. Каждый месяц проводим генеральную уборку класса. Дети посещают спортивные секции в школе.

Чтобы сохранить здоровье детей необходимо сотрудничество с родителями. Проведены такие родительские собрания «Режим дня в жизни школьника», «Пути преодоления вредных привычек у подростков», «Причины и последствия детской агрессии». На собраниях проводятся анкеты, даются памятки, анализируются ситуации, что пример родителей имеет большое значение, даются консультации-какие упражнения выполнять, чтобы снять зрительное утомление, как правильно чистить зубы, правильно питаться, как исправить осанку, посадка во время подготовки домашних заданий. Родители знакомятся с комплексом физкультминуток, с памятками по профилактике гриппа, простудных заболеваний, по профилактике дорожного травматизма.

Учителю необходимо сформировать у ребенка потребность быть здоровым, научить его этому, организованно помочь в сохранении и формировании здоровья. В идеальном приближении школьник должен быть личностью духовно, физически и социально здоровой, способной управлять своим здоровьем и укреплять его. Основным критерием эффективности работы должно стать состояние физического, психологического, эмоционального и социального благополучия учащихся.

Очень большое влияние на функциональное состояние организма школьников оказывает структура урока. По мнению многих исследователей, структура урока должна быть гибкой, но обязательно учитывать динамику работоспособности школьников. Во время фазы вработывания (первые 3-5 минут) нагрузка должна быть относительно невелика, необходимо дать школьникам войти в работу. В период оптимальной устойчивости работоспособности (следующие 20-25 минут) нагрузка может быть максимальной. Затем нагрузку следует снизить, т. к. развивается утомление. Отсюда понятно, что не всегда оправдана та практика, когда учитель первую, наиболее продуктивную часть урока отводит под опрос домашнего задания: лучше эту часть урока посвятить изучению нового материала, а опрос перенести на вторую, менее продуктивную.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога – это рациональная организация урока. Показателем рациональной организации учебного процесса являются: - Объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;

- Нагрузка от дополнительных занятий в школе;
- Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению учителя используют различные методы и приёмы: практический метод, игровой, соревновательный, активные методы обучения, воспитательные, просветительские и образовательные программы.

Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика:

- частую смену позы,
- потягивание,
- встряхивание руками,
- зевота,
- закрывание глаз,
- остановившийся взгляд,
- ненужное переключивание предметов,
- разговор с соседом,
- увеличение количества ошибок в ответах,
- не восприятие вопроса,
- задержка с ответом,
- частые подглядывания на часы в ожидании конца урока.

Конечно, здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на момент поступления в школу, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

- строгая дозировка учебной нагрузки;
- построение урока с учетом работоспособности учащихся;
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
- благоприятный эмоциональный настрой;
- проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

Не нужно забывать о том, что отдых – это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4 -7 смен видов деятельности на уроке: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Наоборот: частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий

- ориентировочная норма средней продолжительности и частоты чередования различных видов учебной деятельности— 7-10 минут;

- число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. — не менее трех;

- чередование видов преподавания — не позже чем через 10-15 минут;

- наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию.

Это такие методы:

- метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.);
- активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь);
- методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимоконтроля);
- место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;
- позы учащихся, чередование поз (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы);
- физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке — их место, содержание и продолжительность. Норма — на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-мя повторениями каждого упражнения.

Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя — помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Ведь часто мы слышим от своих учеников: "Мне тогда все понятно, когда интересно". Значит, ребенку должно быть интересно на уроке. С первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя.

Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.), используемые учителем методы повышения этой мотивации; психологический климат на уроке; наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п. способствуют снятию напряжения, лучшему усвоению изучаемого материала.

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

- плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма — не менее 60% и не более 75—80% ;
- момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.

Эти признаки определяются в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма — не ранее чем через 25-30 минут в 1-м классе; 35-40 минут в начальной школе; 40 минут в средней и старшей школе.

Неудовлетворенность, не облагороженная разумом, может привести к агрессивности, мнительности, тревожности. Учитель должен постоянно заботиться о сохранении психического здоровья детей в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы привести в согласие притязания ученика и его возможности.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

**Комплексная программа  
«Здоровая школа»  
на 2020-2025 гг.**

**«В мире есть лишь две абсолютные ценности: чистая совесть и здоровье»**

**Пояснительная записка**

Образование - основной, один из важнейших элементов социально культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, нравственного и психического здоровья подрастающего поколения.

Для решения данной задачи Министерство образования Российской Федерации инициировало разработку в образовательных учреждениях специальных программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учётом их возрастных, психофизиологических особенностей.

Настоящая программа составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования, президентской национальной инициативы «Наша новая школа». Анализ программ и концепций развития образования федерального и регионального уровней позволяет выделить задачи по управлению качеством образования. Неотъемлемой частью этого процесса является и сохранение здоровья участников образовательного процесса, которые возможно решить на уровне образовательного учреждения. К таким задачам относятся модернизация образовательного процесса (содержания, структуры, методов и отношений, уклада школьной жизни), подготовка педагогов к решению новых задач. Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни. На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного. 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. Школа должна выпускать не только культурного, высоконравственного, творческого человека, но прежде всего - *здорового*.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья учащихся и педагогов нашей школы, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Для разработки новой программы по здоровьесбережению на 2020-2025 годы был проведён мониторинг заболеваний учащихся за последние три года, исследованы проблемы социального и нравственного характера. Данные исследований свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается.



Наиболее важная задача и для ребёнка, и для школы - это формирование здорового образа жизни. Педагогический коллектив нашей школы поставил целью активное формирование мотивации на здоровый образ жизни.

Работа в школе идёт по двум направлениям:

1. Создание оптимальных условий, рациональная организация труда и отдыха школьников (школьная гигиена).

2. Воспитание у школьников сознательного отношения к охране своего здоровья.

На заседании педагогического совета было решено разработать комплексно-целевую программу «Здоровая школа».

Элементы программы применялись в школе с 2013 года. Сейчас осуществляется её полное использование путём внедрения в учебные предметы ОБЖ, физическая культура, биология, ознакомление с окружающим миром, изобразительное искусство

Программа начинается с первого класса и продолжается на всех ступенях обучения .

Каждая ступень формирует более глубокое понимание мер по охране здоровья.

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

Для ее реализации не требуется дополнительных часов в учебном плане школы, она войдёт в образовательные области, базирующиеся на предметах естественнонаучного, гуманитарного, эстетического циклов, а также через систему дополнительного образования и воспитательные мероприятия.

Программа «Здоровая школа» призвана послужить моделью, которую школа и учителя смогут использовать при разработке учебных планов, отвечающих потребностям школьников в этой области знаний, а также при оценке достижений учащихся.

Основной задачей нашей школы мы видим не только формирование у учащихся системы знаний учебных дисциплин, но и содействие социализации выпускников средней общеобразовательной школы в сложных и динамично меняющихся условиях современной действительности. Личностно-ориентированная педагогика направлена на развитие у каждого ученика качеств, необходимых для его успешной самореализации. Проблемная экология, социальная напряженность, размывание нравственных ценностей части социума усложняют традиционные задачи школы. Несмотря на то, что здоровье подрастающего поколения всегда было в центре внимания школы и общественности, сегодня как никогда здоровьесбережение становится актуальным.

В фокусе данной программы обучения детей и подростков находится формирование умения вести здоровый образ жизни. Обучение здоровью касается знаний, отношений, навыков и поддержки, в которой дети и подростки нуждаются для того, чтобы действовать в соответствии со здоровыми канонами, строить здоровые отношения, пользоваться необходимыми услугами и создавать здоровую среду обитания.

Коллектив школы, ставя перед собой задачу создания здоровьесберегающей среды, исходит из того, что мы должны сделать все, от нас возможное для того, чтобы наши дети были здоровы.

Предлагаемая модель здоровьесберегающей деятельности школы является последовательной системой реализации комплексной программы сохранения и укрепления здоровья школьников. Реализация школы здоровьесберегающего проекта при воплощении данной модели в образовательном пространстве обеспечит переход образовательного учреждения к статусу «Здоровьесберегающее образовательное учреждение».

Предлагаемая программа включает в себя все наиболее распространенные в настоящее время виды здоровьесберегающей деятельности школы, применяемые в системе образования. Система мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения МБОУ СОШ №21 им. Семёнова Д.В. отвечает основным положениям, оформленным в Федеральных требованиях к образовательным учреждениям в части

охраны здоровья обучающихся (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 2106 от 28 декабря 2010 года).

*Нормативно-правовая база*

Программа «Здоровая школа» составлена на основании следующих нормативных документов:

- Конвенцию ООН о правах ребенка;
  - Конституцию Российской Федерации;
  - Закон Российской Федерации «Об образовании»;
  - Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
  - Закон Российской Федерации «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан»;
  - Национальную доктрину образования Российской Федерации;
  - ФГОС общего образования второго поколения;
  - «Основы законодательства РФ по охране здоровья граждан».
  - Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
  - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»
  - Федеральный закон «Об ограничении курения табака»
  - Постановление Правительства РФ «Об утверждении Положения о социально-гигиеническом мониторинге»
  - Закон Российской Федерации «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний»;
  - Постановление Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, развития детей, подростков и молодежи»;
  - Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации « О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации»
  - Приказ Министерства образования российской федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования « О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
  - Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ.
- Основной стратегической целью программы школы на 2020 - 2025 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:

- Коллектив школы ставит перед собой задачи для создания здоровьесберегающей среды: 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 здоровья обеспечения;
- мониторинг отслеживания состояния здоровья детей.

Данная программа рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

### **Информационная карта**

1. Информационная карта.

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, социально-психологическая служба

5. Муниципальное образовательное учреждение, разработавшее программу

МБОУ СОШ№21 им.Семёнова Д.В.

6. Адрес, телефон

Г.Владикавказ, ул. Гадиева, 10

8(8672) 40-48-92

7. Место реализации

МБОУ СОШ№21 им.Семёнова Д.В.

8.Количество учащихся: 705

9. Возраст учащихся

От 6,5 до 18 лет

10. Сроки проведения

2020-2025 годы

**ЦЕЛЬ:** формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

- привитие навыков ЗОЖ
- отработать систему выявления уровня здоровья учащихся 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 учащихся потребности ЗОЖ через урочную и внеурочную деятельность;
- осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностики за состоянием здоровья учащихся;

*Сроки реализации программы. 2020 – 2025 гг.*

*Перечень основных блоков:*

- Педагогический

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

- Социально - психологический

(работа социального педагога, педагога-психолога);

- Социальный

(взаимодействие с родителями, учреждениями дополнительного образования);

- Блок двигательной активности

(физическое развитие)

*Ожидаемые результаты:*

- Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы школы 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 состояния здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров.
- Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.
- Создание компьютерного банка данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования, который будет использоваться для совершенствования модели медико – психолого - педагогического сопровождения учащихся.
- 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 рекомендаций 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 реализации программы.*

Контроль реализации мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет педагогический совет школы, инновационная группа учителей-предметников, социально-психологическая служба.

*Формы контроля:*

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

### **Цели и задачи программы**

*Целями программы являются:*

- создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- усиление контроля медицинского обслуживания 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 учащихся 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.

*Задачами программы являются:*

- 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.

### **Функции различных категорий работников школы.**

*Функции медицинской службы:*

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

*Функции администрации:*

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль организации горячего питания учащихся в школе;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала и спортивной площадки 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 социально-психологической службы в школе.

*Функции классного руководителя:*

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классах мероприятий по профилактике частых заболеваний;
- организация и проведение в классах мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

- организация и проведение в классах мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактических работ с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН и ЗП, медработниками;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровье сбережения;
- 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

## **Ресурсное обеспечение программы:**

### **Кадровые ресурсы**

### **Материально - технические ресурсы Научно- методические ресурсы**

- директор;
- заместитель директора по ВР;
- заместитель директора по УВР;
- педагог – психолог;
- логопед;
- социальный педагог;
- уполномоченный по правам участников образовательного процесса;
- школьный медиатор;
- классные руководители;
- учителя-предметники (биология, ОБЖ, физическая культура);
- медицинские работники;
- члены школьного родительского комитета;
- спортзал;
- спортивный инвентарь и спортивное оборудование;
- столовая;
- медицинский кабинет;
- актовый зал;
- спортивная площадка;
- стадион
- методическая литература, необходимая для подготовки уроков с использованием здоровьесберегающих технологий;
- методические разработки уроков, классных часов, родительских собраний.

## **Сроки и этапы реализации программы**

I этап - 2020 – 2021 гг.

II этап - 2021 – 2024 гг.

III этап - 2024– 2025 гг.

## **Сроки и этапы реализации программы:**

*1 этап (2020 – 2021гг.)* информационно- подготовительный (1 год):

**Цель:**

- выявление проблемы и обоснование актуальности программы;
- подготовка диагностик, материалов;
- разработка программ (или проектов) по здоровьесберегающей педагогике.

**Задачи:**

- создание рабочей группы;
- оценка имеющихся ресурсов (материальных, кадровых, организационных, информационных);
- распределение сфер ответственности, обязанностей и задач каждого участника проекта;
- выявление структуры факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье обучающихся;
- анализ актуальности рассматриваемой проблемы (изучение медкарт, тестирование, диагностика);
- анализ уровня заболеваемости (включая диагностику аппаратно-программным комплексом для предварительной доврачебной оценки и раннего выявления отклонений в состоянии здоровья школьников АРМИС), динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- динамика формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий;
- разработка программ (проектов).
- составление Карты индивидуальных показателей обучающихся.
- работа службы школьной медиации и школьного уполномоченного по правам участников образовательного процесса.

**Ответственные:** Администрация школы, рабочая группа (учителя физической культуры, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог).

**2 этап (2021 – 2024 гг.) Основной (практический) (3 года):**

**Цель:**

- реализация разработанного здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса.

**Задачи:**

- совершенствование материально-технической базы ОУ: разработка программ кружков, планов воспитательных работ с классом по направлению «здорового образа жизни», внедрение в практику работы педагогов здоровьесберегающих технологий;
- разработка научно-методических положений программы здоровьесберегающего образования, подбор диагностических методик для определения индивидуального профиля учащегося
- профилактическая работа по предупреждению заболеваний: программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся
- обеспечение качественного и рационального питания школьников и учителей;
- организация сотрудничества семьи и школы: систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- повышение психолого-педагогической компетентности педагогического коллектива: внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- разработка программ «обучение здоровью» для учителей, родителей, учащихся: выполнение оздоровительных мероприятий;
- организация и проведение спортивных праздников и соревнований с участием педагогов и родителей;

- организация и проведение различных внеурочных видов деятельности: дни здоровья, месячники, декады, акции по пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.
- функционирование службы школьной медиации

**Ответственные:** Администрация школы, рабочая группа (учителя физической культуры, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог), учителя предметники, родители.

*3 этап (2024–2025 гг.) Аналитический (1 год):*

**Цель:** анализ результатов выполнения программы.

**Задачи:**

- обработка и анализ полученных данных, соотнесение результатов эксперимента с поставленной целью;
- корректировка исследования описание хода и результатов эксперимента;
- оформление новых (авторских) программ, технологий и курсов.
- оформление рекомендаций, памяток, пособий по организации здоровьесберегающей деятельности.

**Ответственные:** Администрация, творческая группа, учителя предметники, родители.

### **Общее представление о здоровьесберегающей среде в МБОУСОШ№21 им. Семёнова Д.В.**

Приоритетной задачей нашей школы, выбравшей концепцию здоровьесберегающей деятельности, становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании ЗОЖ 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 учащийся соприкасается в течение дня):

- Родители, их взаимоотношения с ребенком;
- Школьная среда;
- Организация и содержание внеурочного 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 МБОУСОШ№21 им. Семёнова Д.В.*

1.Позиционирование ОУ в качестве здоровьесберегающего учреждения:



- разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ;
- учет в любом решении ОУ вопросов, 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.

2. 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 учащимися, 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 учащихся предполагает:*

- ведение листка здоровья 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», внеурочной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности;
- включение в учебный план школы 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

- 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 здоровья сбережения учащихся.

Для этого была создана прогнозируемая модель личности ученика:

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

### **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:*

**Раздел 1.** Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся (организация здоровьесберегающей деятельности ОУ и готовность учителей к реализации здоровьесберегающей деятельности)

- Позиционирование школы в качестве здоровьесберегающего ОУ;
- Вовлечение школы в сетевое взаимодействие системы здоровьесберегающих школ, научно-педагогических и общественных организаций;
- Готовность учителей к участию в здоровьесберегающей работе;
- Организация методической работы по повышению квалификации педагогических кадров в области здоровьесберегающего образования;
- Организация самоанализа школы - внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы;

**Раздел 2.** Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре ОУ.

- Выполнение здоровьесберегающих требований к размещению ОУ, земельному участку, зданию школы;
- Организация питания учащихся;
- Выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно-тепловому режиму школы;
- 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 3.** 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 4.** Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьесберегающей деятельности ОУ

- Состояние физкультурно-спортивного комплекса школы;
- Организация уроков физвоспитания в школе;
- Физвоспитание в режиме дня школы;
- Внеклассная физкультурно-спортивная работа;
- Контроль выполнения учащимися школы нормативов двигательной активности;
- Комплексная оценка физической подготовленности учащихся школы.

**Раздел 5.** Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов ЗОЖ учащихся.

- Организация образовательной работы в ОУ в рамках учебных дисциплин здоровьесберегающего блока;
- Организация воспитательной работы в ОУ в области формирования культуры здорового образа жизни учащихся;
- Участие обучающихся и их родителей в здоровьесберегающей работе ОУ.

**Раздел 6.** Организация профилактики употребления ПАВ в среде обучающихся

- Программа профилактики употребления ПАВ учащимися;
- Выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся;
- Организация безопасной поддерживающей образовательной среды.

**Раздел 7. Организация комплексного сопровождения системы формирования ЗОЖ учащихся (система медицинского обслуживания обучающихся)**

- Организация медицинского обслуживания учащихся;
- Оценка комплексных показателей состояния здоровья учащихся.

**Раздел 8. Организация системы мониторинга формирования культуры ЗОЖ 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 учащихся;
- Оценка формирования у учащихся, их родителей и учителей школы мотивации ведения ЗОЖ, обобщение аналитической информации в форме отчетов ОУ.

### **Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения:**

**Цель данной работы:** привитие норм ЗОЖ на основе отказа от вредных привычек, соблюдение режима дня, спортивного режима, использование оздоровительных сил природы.

**1. Гигиенические средства** (санитарно-гигиенические средства здоровье сберегающие технологии)

- Требования к материально-техническому состоянию здания школы;
- Организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов;
- Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления;
- Организация рационального питания учащихся;
- Соблюдение общего режима дня учащихся – режима двигательной активности, режима питания и сна;
- Формирование ЗОЖ;
- 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.

**2. Средства двигательной направленности** (здоровье сберегающие 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.

### **3. Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ (психологические здоровые берегающие 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.

### **4. Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса (здоровые берегающие образовательные технологии)**

- Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс;
- Системный подход к организации образовательной деятельности;
- Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровьерегающей направленности для всех ступеней обучения.

### **5. Профилактические и закаливающие средства (воспитательная работа по формированию ЗОЖ)**

- Организация просветительского лектория;
- Культурно-массовые мероприятия;
- Работа с семьей учащегося (пропаганда ЗОЖ через систему занятий в родительском лектории)
- Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, экскурсии)

### **Модель личности ученика.**

Подготовка к ЗОЖ ребенка на основе здоровьерегающих технологий является приоритетным направлением деятельности школы. В качестве основополагающей линии развития школы в этом направлении выбрана концепция здоровьерегающего образования. Центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный ученик, и, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям развития его всесторонней личности. Модель технологий обучения в здоровьерегающей школе существенно отличается от других существующих моделей и педагогических систем. Они предоставляют ученику большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках ученик не подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя. Учитель, обладающий 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 здоровьерегаения. 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 здоровья сбережения учащихся.

Для этого была создана прогнозируемая модель личности ученика:

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

### **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 ЗОЖ;
- 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 и МО классных руководителей;
- создание методической копилки опыта по здоровьесберегающему направлению воспитательной работы;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОЖ;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
- контроль организации учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся по формированию здорового образа жизни.

*Основные направления деятельности программы и предполагаемые формы работы:*

- I. **Организационное направление:** в нём представлены главные общешкольные мероприятия с участием всех членов координационного совета;
  - II. **Диагностическое направление:** в нём отражена система действий для создания «паспорта здоровья класса»;
  - III. **Спортивно-оздоровительное направление:** раскрывает основные направления деятельности содействующей укреплению здоровья, всестороннему развитию личности на основе овладения личной физической культурой
  - IV. **Медицинское сопровождение:** представлены мероприятия направленные на профилактику, диагностику и сохранения физического здоровья учащихся;
  - V. **Просветительское направление** (система просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса): освещает просветительскую деятельность с родителями учащихся и классными руководителями.
  - VI. **Психолого-педагогическое сопровождение:** в нём освещены мероприятия направленные на организацию психологического сопровождения учащихся.
- Ниже представлены задачи и мероприятия направленные на реализацию программы «здоровье» по направлениям.

#### **I. Организационное направление.**

Задача: Обеспечить в комплексе реализацию программы «Здоровая школа». Данное направление работы предполагает:

- заседание и работа координационного совета по разработке критериев здоровьесбережения и этапов реализации программы по здоровьесберегательной деятельностью ОУ;
- проведение общешкольных родительских собраний;
- работа секции по здоровьесбережению в ШМО;
- работа координационного совета контроля реализации этапов программы «Здоровая школа».

#### **II. Диагностическое направление.**

Задача: Создание паспорта «Здоровья».

Содействие в проведении медико-профилактических мероприятий медицинскими работниками ФАПа  
Постоянно

Создание системы информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья и профилактической работы в школе по оздоровлению детей  
Ежегодно

Организация и проведение лекций и родительских собраний по проблемам возрастных особенностей учащихся  
Постоянно

Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены, часы здоровья)  
Постоянно

Профилактика травматизма  
Постоянно

Заместитель директора по ВР  
Классные руководители

Психологическая помощь учащимся из семей мигрантов и вынужденных переселенцев по адаптации к новой жизненной ситуации  
Заместитель директора по ВВР,  
социальный педагог, педагог - психолог

Проведение итоговой и промежуточной аттестации в щадящем режиме с учетом здоровья учащихся  
Заместитель директора по УВР

Создание зон отдыха и психологической разгрузки для учащихся и учителей  
2020 – 2025 гг.

Администрация школы

Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда  
Постоянно

Заместитель директора по АХЧ

Осуществление выборочного косметического ремонта учебных и служебных помещений  
2020 – 2025 гг.

Обновление ученической мебели в кабинетах и классах школы

Поддержание здания школы в хорошем состоянии (ежегодные косметические ремонты, замена элементов систем водоснабжения, теплоснабжения, канализации, электрооснащения и др.)  
Ежегодно

Преодоление адаптационного периода детей при поступлении в первый класс в щадящем режиме  
2020 – 2025 гг.

Администрация школы

Организация специальных занятий с дошкольниками по подготовке к школе  
Лекции для родителей будущих первоклассников «Как подготовить ребенка к школе»  
Обеспечение качественным горячим питанием учащихся 1 – 11 классов  
Ежедневно

Заместитель директора по АХЧ,  
социальный педагог

### **Механизмы реализации программы «Здоровая школа»**

Анализ дозировки учебной нагрузки:

- учебные планы;
- график контрольных работ

Сентябрь (ежегодно)

Анализ влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний и уровень обученности

Январь (ежегодно)



- помочь ребенку в решении личностных проблем возрастного развития;
- помочь педагогу в решении профессиональных и личностных проблем;
- выявить учащихся с трудностями в развитии;
- организовать обучение педагогов освоению приёмов саморегуляции и способов укрепления здоровья;
- обеспечить психолого-педагогическое сопровождение учащихся с трудностями в развитии.

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;
- совершенствование деятельности психолога - 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.

### **Реализация основных направлений программы:**

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
3. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня;
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
8. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием.
9. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, классных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей.
10. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе.
11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
12. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

### **Перечень основных мероприятий по реализации программы «Здоровая школа» на 2020-2025 годы**

1. Анализ заболеваний и мониторинг результатов.
2. Составление социологических карт по классам:
  - Группа «риска» ;
  - Проблемные семьи;
  - Многодетные семьи;
  - Малообеспеченные семьи;
  - Неполные семьи;
  - Дети с хроническими заболеваниями.