муниципальное общеобразовательное учреждение

Шуваевская основная общеобразовательная школа

(МОУ Шуваевская ООШ)

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № от 11.01.2019

Директор

Н.Н.Кожекина

РАССМОТРЕНО

Протокол педагогического совета № от

РАССМОТРЕНО

Протокол совета школы № от

Председатель

Е.М.Тропынева

**Программа**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**2018-2023 гг.**

Программу составили:

Курагина С.В., зам директора

Д. Шуваево

2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы………………………………………………………………… 3
2. Пояснительная записка…………………………………………………………….. 4
3. Введение……………………………………………………………………………...8
4. Цели программы………………………………………………………………….…11
5. Задачи программы………………………………………………………………..…11
6. Функции различных категорий работников школ………………………………..12
7. Участники программы…………………….………………………………………..12
8. Сроки и этапы реализации программы…………………………………………….13
9. Общее представление о здоровьесберегающей среде в ОУ………………………14
10. Основные блоки здоровьесберегающей деятельности……………………………15
11. Структура мониторинга…………………………………………………………….16
12. Здоровьесберегающие средства и технологии……………………………………17
13. Модель личности ученика…………………………………………………………..19
14. Реализация программы………………………………….………………………….20
15. Календарный план реализации…………………………………………………….23
16. Мероприятия программы…………………………………………………………..28
17. Механизм реализации программы…………………………………………………32

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения |
| Муниципальное образовательное учреждение, представившее программу | МОУ Шуваевская ООШ |
| Адрес, телефон | 172236, Тверская область, Селижаровский район, д. Шуваево, ул. Новая, д.8 |
| Автор программы | Заместитель директора Курагина С.В. |
| Цель | Сохранение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья детей и педагогов. Формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьеформирующей среды в образовательном учреждении. |
| Задачи | 1. Укрепление материально-технической базы школы, приведение условий обучения в полное соответствие с санитарно-гигиеническими нормами;  2. Формирование у школьников через организацию воспитательно-образовательного процесса системы знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни, мотивации на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей;  3. Осуществление медико-физиологического и психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья обучающихся, создание информационного банка «Состояние здоровья учащихся»;  4. Разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий;  5. Вовлечение учащихся, родителей, педагогов в спортивно-оздоровительные мероприятия. |
| Сроки реализации программы | 2018-2023 гг. |
| Этапы реализации | І этап - 2019г  ІІ этап - 2019 г.  ІІІ этап - 2020 – 2021 гг.  IV этап – 2021-2022 гг  V этап – 2022 – 2023 гг |
| Исполнители | Администрация, учителя |
| Источники финансирования | Бюджет |
| Ожидаемые конечные результаты реализации программы | 1. Повышение квалификации педагогов и медицинских работников, осуществление обмена опыта работы с другими образовательными учреждениями по охране и укреплению здоровья учащихся.  2. Создание модели проведения комплексного мониторинга состояния здоровья детей.  3. Разработка системы лечебно-оздоровительных мероприятий для обучающихся школы по сохранению и укреплению здоровья.  4. Разработка и внедрение системы мер по сохранению и укреплению здоровья обучающихся в практику работы школы.  5. Улучшение состояния здоровья детей, отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития.  6. Функционирование групп здоровья; разработка рекомендаций специалистов по укреплению здоровья отдельных категорий детей:  7. Использование возможностей службы социальных педагогов, медицинской и психологической службы в пропаганде здорового образа жизни.  8. Совершенствование коррекционно-развивающей и реабилитационной работы в школе. |

2. Пояснительная записка

“Забота о здоровье детей – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы”

В.А.Сухомлинский

Образование – необходимый, если не самый важный элемент 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

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, создание условий, направленных на укрепление здоровья, cохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Мы любим рассуждать о том, какого человека должна выпускать школа: культурного, высоконравственного, творческого. Но часто забываем: прежде всего - здорового.

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

Для получения статистических данных о здоровье учащихся была изучена экологическая обстановка в микрорайоне школы, проведён мониторинг заболеваний за последние три года, исследованы проблемы социального и нравственного характера. Данные исследований свидетельствуют о том, что за период обучения де-тей в школе состояние здоровья ухудшается.

В нашей школе 27 учащихся. Из них: (по результатам медицинского осмотра 2016 года и на основе медицинских справок)

|  |  |
| --- | --- |
| Вид заболевания | Число учащихся |
| Заболевание опорно-двигательного аппарата | 1 |
| Нарушение зрения | 9 |
| Хронические заболевания | 3 |
| ОРВИ | 27 |
| Инвалиды детства | 1 |

Осуществляемая модернизация образования заставляет серьёзно проанализировать перспективу развития проблемы здоровья учащихся. Здоровье в обществе, в первую очередь - в силу низкой культуры, ещё не встало на 1 место в иерархии потребностей человека. Из этого вытекает важнейшая роль воспитания у каждого члена общества отношения к здоровью, как главной человеческой ценности.

Наиболее важная задача и для ребёнка, и для школы - это формирование сознательного отношения к здоровью, т.е. формирование здорового образа жизни.

Формирование ЗОЖ является одним из краеугольных камней, на которых базируется собственная концепция педагогического коллектива нашей школы .

Педагогический коллектив поставил цель - активное формирование мотивации на здоровый образ жизни. Для реализации поставленной цели нужно решение следующих задач:

* привитие навыков ЗОЖ
* реабилитация больных и ослабленных детей
* медико-психолого-педагогическая коррекция с учётом исходного уровня здоровья

Работа в школе идёт в двух направлениях.

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

2. Воспитание у школьников сознательного отношения к охране своего здоровья - самой большой ценности, данной человеку природой.

Решить эти задачи силами педагогов было невозможно. Да и менталитет, в основном, прежний, направленный на 100% здорового ребёнка. А то, что у нас всё более и более больных детей учитывалось слабо.

Поэтому педагогическим советом было решено разработать комплексно-целевую программу «Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения»

Элементы программа применялись в школе с 2007 года. Сейчас осуществляется её полное использование путём вкрапления в учебные предметы ОБЖ, физическая культура, биология, ознакомление с окружающим миром, изобразительное искусство.

Разработана программа работы кабинета здоровья с целью повышения уровня знаний направленных на здоровьесбережение обучающихся.

В рамках внеурочной деятельности используются следующие формы работы:

* проведение кружковых занятий,
* коллективно-творческая деятельность,
* игровая деятельность,
* проведение уроков и часов здоровья в рамках работы кабинета здоровья,
* физкультурно-спортивная работа,
* оздоровительная работа, организация лагерей.

При работе по программе стараемся учитывать факторы, влияющие на здоровье ученика, связанные с организацией работы школы (объективные):

1. Уровень учебной нагрузки на организм учащихся.
2. Состояние лечебно-оздоровительной работы в школе.
3. Состояние внеурочной воспитательной работы в школе.
4. Уровень психологической помощи учащимся.
5. Состояние микроклимата в школе и дома.

Также учитываются факторы (субъективные):

Готовность ребёнка и взрослого к здоровому образу жизни.

«Знания» взрослых людей (учителей, родителей) о ЗОЖ не стали их убеждениями, нет мотивации к заботе о собственном здоровье, нет и подготовленности учителя по вопросам сбережения здоровья школьников.

Согласно принципа системности и концепции средового подхода, учитель, воспитатель, любой взрослый является одним из важнейших элементов окружающей ребёнка воспитательной среды. И с этой точки зрения совсем немаловажно, какими личностными и профессиональными качествами обладает педагог.

Чтобы учителя способствовали формированию среди учащихся здорового образа жизни, необходимо сформировать это сознание и среди педагогов. Только совместная работа поможет создать действительно оздоравливающую и развивающую здоровье среду. Именно в этом направлении работает педагогический коллектив школы.

Принципы лечебной (здоровьесберегающей) педагогики, используемые в школе, это:

* Гуманистический подход.
* Вера в силы ребёнка.
* Оптимизм.
* Преемственность.
* Принцип активной жизненной позиции.
* Индивидуально-личностный подход.

Школа со здоровьесберегающей средой - это школа, в которой обеспечивается равновесие между адаптивными возможностями организма и постоянно меняющейся средой. Это педагогическая система, в которой должны быть методики обеспечения психолого-медико-социального сопровождения учащихся на каждом возрастном этапе. Постоянная диагностика состояния здоровья и мероприятия по формированию здорового образа жизни, эффективная коррекционная и реабилитационная работа по медицинским показателям каждого индивидуума, методики включения учащихся в здоровьесберегающую деятельность, способы формирования личностных концепций здоровья, выработка умений, относящихся к саморегуляции эмоциональных состояний, самоконтролю в стрессовых ситуациях.

Принцип системности применительно к школе требует рассматривать её не только как самостоятельную систему, все элементы которой не просто связаны, а находятся во взаимозависимости, но и как части другой системы (районной, городской), во многом влияющей на её функционирование. Только через системный подход к организации жизнедеятельности школы, возможно, обеспечить целостность становления личности учащихся.

Создание комплексной стратегии улучшения здоровья учащихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка умений и навыков, которыми должен овладеть школьник, является основой формирования здоровьесберегающей среды школы. Девизом педагогов, как и медиков, должен стать девиз: «Прежде всего - не навреди».

Программа знакомит школьника с самым тонким инструментом познания окружающего мира – с самим собой. Она создаёт единый предмет, в котором информация по анатомии, физиологии служит самопринятию и самоуважению.

Изменение поведения школьника немыслимо без активного участия в этом процессе педагогов и всего персонала школы. Только с изменением уклада школы можно ожидать реальных результатов в изменении отношения учеников к собственному здоровью.

Программа начинается с первого класса и продолжается на всех ступенях обучения. Каждая ступень формирует более глубокое понимание мер по охране здоровья.

Цель школы, содействующей здоровью, заключается в том, «чтобы обеспечить здоровый образ жизни для всех обитателей школы путем создания благоприятных условий, способствующих укреплению здоровья. Она дает возможности и пробуждает желание создать безопасные и укрепляющие здоровье социальные и физические условия».

Для реализации программы не требуется дополнительных часов в учебном плане образовательного учреждения, она войдёт в образовательные области, базирующиеся на предметах естественно-научного, гуманитарного, эстетического циклов, а также через систему дополнительного образования и воспитательные мероприятия.

Данная программа 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.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции.
2. Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.
3. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.
4. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ

Учет состояния детей:

Анализ медицинских карт учащихся.

Определения группы здоровья.

Учет посещаемости занятий.

Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

Организация работы спортивных секций, кружков.

Проведение ежедневной зарядки .

Динамические паузы.

Индивидуальные занятия.

Дни здоровья.

Физкультминутки для учащихся.

Организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

Открытые уроки учителей физкультуры, ОБЖ.

Открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.

Спортивные кружки и секции: настольный теннис.

Предлагаемая модель здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения 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 «Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения» может быть охарактеризована как интегральная модель, поскольку включает в себя все наиболее распространенные в настоящее время виды здоровьесберегающей деятельности школы, применяемые в системе образования. Система мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения МОУ Шуваевской ООШ 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).

3. Введение

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

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

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

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

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

Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования ориентирован на выпускника, выполняющего правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. В Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» отмечено: «Намного важнее пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в учебе, выборе курсов, адекватных индивидуальным интересам и склонностям. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь станет важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья».

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

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

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

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, cохранения здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

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

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья учащихся и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

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

Вместе с тем выявлен ряд проблем, среди которых:

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

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

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

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

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

Программа опирается в своих положениях на следующие нормативно-правовые акты:

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

Основной стратегической целью программы школы на 2018 - 2023 годы является содействие всем участникам образовательного процесса в создании условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Для достижения стратегической цели должны быть решены следующие стратегические задачи:

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

4. Цели 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 за медицинским обслуживанием участников образовательного процесса; создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
  + развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
  + обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
  + разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

5. Задачи программы

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.

6. Функции различных категорий работников школы

1.Функции медицинской службы школы:

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

2.Функции администрации:

* + общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
  + общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
  + организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
  + организация и контроль уроков физкультуры;
  + обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
  + разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
  + организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
  + организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
  + организация работы психологической службы в школе.

3.Функции классного руководителя:

* + санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
  + организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
  + организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
  + организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
  + организация и проведение профилактических работ с родителями;
  + организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
  + организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
  + организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
  + организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

7. Участники программы

Участниками программы являются

* + учащиеся
  + педагогическое сообщество
  + родители
  + социальные партнеры

8. Сроки и этапы реализации программы

І этап - 2019г

ІІ этап - 2019 г.

ІІІ этап - 2020 – 2021 гг.

IV этап – 2021-2022 гг

V этап – 2022 – 2023 гг

1 этап - определение концептуальной линии развития ОУ:

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

2 этап – формирование научно-методической базы ОУ здоровьесберегающего типа:

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

3 этап – разработка программ деятельности здоровьесберегающего образовательного учреждения:

* + внедрение программ психофизического сопровождения образовательного процесса в ОУ;
  + разработка методов диагностики уровня здоровья на базе «Кабинета здоровья» школы;
  + разработка программы обучения педагогов технологиям здоровьесбережения и индивидуализации обучения;
  + обобщение передового педагогического опыта и разработка учителями собственных здоровьесберегающих образовательных технологий с последующим внедрением их на уроках.

4 этап – разработка моделей индивидуализации обучения

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

5 этап – практическая реализация программы развития ОУ здоровьесберегающего типа.

* + Работа педагогов школы по внедрению технологий здоровьесбережения и индивидуализации обучения;
  + Проверка результативности внедряемых здоровьесберегающих образовательных технологий и технологий индивидуализации обучения
  + Разработка программ самоаудита здоровьесберегающей деятельности ОУ;
  + Публикация полного пакета материалов функционирования собственного здоровьесберегающего ОУ

9. Общее представление о здоровьесберегающей среде в образовательном учреждении

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

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

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

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

Условия формирования здоровьесберегающей среды

1. Позиционирование ОУ в качестве здоровьесберегающего учреждения:

* Разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ
* учет в любом решении ОУ аспектов, связанных с влиянием данного решения на здоровье школьников
* проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья
* учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы

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 обучающимися, в которых прописаны обязанности учеников в деле заботы о собственном здоровье и участие в мероприятиях по помощи школе в обеспечении решения данной приоритетной задачи
* Заключение индивидуальных соглашений с родителями учащихся для усиления уровня их ответственности и подключения к работе школы в этом направлении

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

Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья обучающихся предполагает:

* ведение карты здоровья каждого школьника и классов, что позволяет видеть статистику состояния здоровья по школе в целом;
* регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся;
* использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний;
* обсуждение данных мониторинга здоровья учащихся на педсоветах;
* создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
* составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
* проведение физкультминуток;
* гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
* четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
* планомерная организация питания учащихся;
* обязательное медицинское обследование;
* мероприятия по очистке воды Блок просветительско-воспитательной работы предполагает:
* организацию «Дней здоровья», внеучебной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности;
* включение в учебный план образовательного учреждения образовательных программ, направленных на формирование мотивации здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры).

Блок рациональной организации учебного процесса предполагает:

* соблюдение гигиенических норм в организации учебной нагрузки;
* использование приемов индивидуализации обучения;
* строгое соблюдение гигиенических требований к использованию технических средств в учебном процессе;
* использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
* предупреждение проблем развития ребенка;
* обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
* развитие познавательной и учебной мотивации;
* формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
* совершенствование деятельности психолого - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
* организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

Блок организации физкультурно-оздоровительной работы предполагает:

* регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу; привлечение системы кружковой, внеклассной и внеучебной деятельности к формированию здорового образа жизни учащихся;
* организация динамических перемен, физкультпауз на уроках;
* эффективная работа с учащимися всех групп здоровья, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Блок здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения предполагает:

* соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;
* наличие в образовательном учреждении состава специалистов, обеспечивающих здоровьесберегающую работу;
* оснащенность физкультурного зала, спортплощадки, школьной столовой.

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

* проведение в образовательном учреждении постоянно действующих лекториев по различным вопросам роста и развития обучающихся и их здоровья;
* повышение уровня знаний в области вопросов здоровьесбережения;
* обеспеченность образовательным учреждением необходимой научно-методической литературой.

11. Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения

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 образовательного учреждения;

• Вовлечение школы в сетевое взаимодействие системы здоровьесберегающих школ, научно-педагогических и общественных организаций; • Готовность учителей к участию в здоровьеохранной работе;

• Организация методической работы по повышению квалификации педагогичес-ких кадров в области здоровьесберегающего образования;

• Организация самоаудита школы - внутреннего мониторинга здоровьесберегаю-щей деятельности школы.

Раздел 2. Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре образовательного учреждения.

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

• Организация питания обучающихся

• Выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно-тепловому режиму образовательного учреждения

• Выполнение здоровьесберегающих требований к естественному и искусственному освещению

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

Раздел 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 здоровьеохранной деятельности образовательного учреждения

• Состояние физкультурно-спортивного комплекса образовательного учреждения

• Организация уроков физвоспитания в образовательном учреждении • Физвоспитание в режиме дня школы

• Внеклассная физкультурно-спортивная работа

• Контроль за выполнением обучающимися образовательного учреждения нормативов двигательной активности

• Комплексная оценка физической подготовленности обучающихся образовательного учреждения

Раздел 5. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов здорового образа жизни обучающихся.

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

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

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

Раздел 6. Организация профилактики употребления психоактивных веществ в среде обучающихся

• Программа профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися

• Выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся

• Организация безопасной поддерживающей образовательной среды

Раздел 7. Организация комплексного сопровождения системы формирования здорового образа жизни обучающихся (система медицинского обслуживания обучающихся)

• Организация медицинского обслуживания обучающихся

• Оценка комплексных показателей состояния здоровья обучающихся

Раздел 8. Организация системы мониторинга сформированности культуры здорового образа жизни обучающихся средствами психологических технологий, анкетных методов и социологических опросов.

• Организация психологического сопровождения здоровьесберегающего образовательного процесса в ОУ

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

• Программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся

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

12. Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения

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

1. Гигиенические средства (санитарно-гигиенические средства здоровьесберегающие технологии):

* Требования к материально-техническому состоянию здания школы; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов
* Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления;
* Организация рационального питания обучающихся – пища должна быть полноценной по химическому составу. Быть безвредной в химическом отношении и безопасной с точки зрения бактериального состава;
* Соблюдение общего режима дня обучающихся – режима двигательной активности, режима питания и сна;
* Формирование здорового образа жизни;
* Личная и общественная гигиена; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.;
* Организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций.

2.Средства двигательной направленности (здоровьесберегающие технологии физкультуры и спорта)

* Уроки физкультуры с комплексами физических упражнений
* Физкультминутки на уроках и подвижные перемены
* Различные виды оздоровительной гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения и пр.), лечебная физкультура
* Эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренинги и др.

2. Медико-диагностические средства контроля за состоянием здоровья обучающихся (физиологические здоровьесберегающие технологии)

- Работа «Кабинета здоровья» (доврачебный скрининг с выявлением проблемных зон здоровья)

3. Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ (психологические здоровьесберегающие технологии)

* Обеспечение положительного эмоционального климата в учебном коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик
* Всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития

4. Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса (здоровьесберегающие образовательные технологии)

* Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс
* Системный подход к организации образовательной деятельности
* Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровьесберегающей направленности для всех ступеней обучения

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

* Организация просветительского лектория
* Культурно-массовые мероприятия
* Работа с семьей обучающегося ( пропаганда здорового образа жизни через систему занятий в родительском лектории)
* Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии)

13. Модель личности ученика

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности школы. В качестве основополагающей линии развития нашей школы в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования. Школа должна стать «антропоцентричной», т.е. центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный ученик, и, соответственно, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям его всестороннего личностного развития. Модель технологий обучения в здоровьесберегающей школе существенно отличается от других существующих моделей и педагогических систем. Она предоставляет ученику большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках не ученик подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя, а учитель, обладая разнообразным технологическим инструментарием, согласует свои приемы и методы работы с познавательным стилем ребенка. Это требует разработки новых подходов к организации учебного процесса в плане дальнейшего развития технологий индивидуализации обучения и здоровьесбережения. Учет индивидуальных особенностей учащихся в педагогической деятельности – это комплексная задача, требующая перестройки организации учебного процесса, которая может быть решена несколькими путями:

* + вариативностью образовательной среды на основе принципов профилизации обучения;
  + дифференциацией обучения;
  + индивидуализацией учебного процесса с учетом личностных особенностей учащихся;
  + разработкой индивидуальных образовательных программ для детей с особенностями развития и педагогически запущенных детей;
  + индивидуальными портфолио в системе дистанционного образования

Работникам школы необходимо формировать и знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения учащихся.

Прогнозируемая модель личности ученика

|  |  |
| --- | --- |
| Модель выпускника 1-4 классы | Модель выпускника 5-9 классы |
| - знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;  -владение основами личной гигиены и здорового образа жизни. | - 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. |

14. Реализация программы направлена на формирование у учащихся

культура отношения к своему здоровью, включает в себя:

* + культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
  + культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
  + культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
  + культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

* + формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
  + формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
  + формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
  + формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

Методы контроля над реализацией программы:

* + проведение заседаний педагогического совета школы;
  + посещение уроков, проводимых по ЗОТ;
  + создание методической копилки опыта;
  + мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
  + сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
  + контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

План по реализации программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Ответственные исполнители | Сроки | Планируемый результат и выполнение |
| 1. Медицинское направление. | | | | |
| 1.1. | Медико-педагогическая экспертиза:  - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе;  -выявление учащихся специальной медицинской группы;  -ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям. | Зам директора, кабинет здоровья, классные руководители | В течение года | Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах |
| 1.2. | Проведение диспансеризации учащихся школы. | ЦРБ | ежегодно | Медицинские карты |
| 1.3. | Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся | ЦРБ | ежегодно | План прививок |
| 1.4. | Оформление медицинских карт, листков здоровья в классных журналах. | Классные руководители, ФАП | ежегодно | Классные журналы |
| 1.5. | Анализ случаев травматизма в школе | Зам директора | ежегодно | Отчет |
| 1.6. | Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни. | Классные руководители, зам директора | В течение года | Отчет |
| 1.7. | Контроль за качеством питания и питьевым режимом | Директор, ответственный за питание, бракеражная комиссия | ежедневно | Отсутствие замечаний РОСПОТРЕБНАДЗОРА |
| 1.8. | Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям:  проветривание;  освещение;  отопление  вентиляция  уборка | Администрация, учителя | ежедневно | Снижение заболеваемости |
| 1.9. | Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа) | Зам директора | ежегодно | Расписание |
| 2. Просветительское направление | | | | |
| 2.1. | Организация просветительской работы с родителями (лекторий). | Кабинет здоровья | В течение года | План работы |
| 2.2. | Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей | Администрация | В течение года | План работы |
| 2.3. | Подготовка и проведение педагогического совета | Зам директора | По плану | Протокол |
| 2.4. | Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др.виды работ). | Зам директора | В течение года | План работы |
| 2.5. | Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма. | Старший вожатый | По плану | План работы |
| 2.6. | Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры. | Учителя | В течение года | Планы уроков |
| 3. Психолого-педагогическое направление. | | | | |
| 3.1. | Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся  - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей;  - изучение умственного развития учащихся ;  - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе;  - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения;  - разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения. | Психолог , классные руководители | В течение года | Диагностические исследования |
| 3.2. | Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности | учителя | В течение года | Планы уроков |
| 4. Спортивно-оздоровительное направление. | | | | |
| 4.1. | Организацию спортивных мероприятий | учитель физической культуры | В течение года | План работы |
| 4.2. | Разработка системы кружковой, внеурочной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся. | Зам директора, педагоги доп образования | В течение года | план работы кружков и секций |
| 4.3. | Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы. | Зам директора | В течение года | План работы |
| 5. Диагностическое направление | | | | |
| 5.1. | Мониторинг состояния здоровья детей. | Кабинет здоровья, классные руководители | В течение года | Результаты мониторига |

15. Календарный план реализации программы здоровьесбережения

|  |  |
| --- | --- |
| Сентябрь | 1. Организация дежурства по школе и по классам. 2. Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности. 3. Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровье сбережению детей. 4. Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению. 5. Организация питания учащихся. 6. Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах. 7. Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде. 8. Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни. 9. Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически). 10. Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей. 11. Планирование занятости учащихся в каникулярный период. |
| Октябрь | * 1. Организация работы учащихся по поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.   2. Подготовка классов к зимнему периоду времени.   3. Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.   4. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.   5. Физкультминутки (ежедневно).   6. Подвижные игры на переменах (ежедневно). |
| Ноябрь | 1. Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери». 2. Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение, наркотики, алкоголь - вред». 3. Совещание педагогического совета по проведению физкультурных праздников, игр на местности. 4. Физкультминутки и динамические паузы (систематически) 5. Отчёты о проделанной работе по здоровье сбережению. |
| Декабрь | 1. Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом. 2. Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи. 3. Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно). 4. Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей. |
| Январь | 1. Классные часы «Тренинг здорового образа жизни». 2. «Весёлые старты». 3. Физкультминутки и динамические паузы. |
| Февраль | 1. Месячник оборонно-массовой и патриотической работы. 2. День защитника Отечества. 3. Физкультминутки и динамические паузы. |
| Март | 1. Планирование занятости учащихся в каникулярный период. 2. Физкультминутки и динамические паузы. 3. Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей. |
| Апрель | 1. Благоустройство школьной территории. 2. День здоровья. 3. Динамические паузы, физкультминутки. |
| Май | 1. Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период. 2. Мероприятия, посвященные годовщине Победы в ВОВ. 3. «Весёлые старты». 4. Международный день защиты детей. 5. Работа по плану летних каникул. |

Ожидаемые результаты формирования ЗОЖ по ступеням образования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ступень | Уровень | Задачи педагогов | Прогнозируемые результаты |
| НОО: 1-2-е классы | Примитивно- поведенческий | Формирование навыков санитарно- гигиенической культуры | Отсутствие вредных привычек |
| НОО: 3-й класс | Приобщение к гигиенической культуре |
| НОО: 4-й класс | Организация здорового образа жизни |
| ООО: 5-6-е классы | Эмоциональный | Приобщение к здоровому образу жизни | Стремление к ведению здорового образа жизни |
| ООО: 7-й класс | Формирование полового самосознания и здорового образа жизни |
| ООО: 8-9-е классы | Воспитание грамотного отношения к медико- профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека |

План действий по реализации программы «Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| План действий по реализации | | | |
| Этапы реализации  программы | Программные мероприятия | | |
| Для педагогов | Для учащихся | Для родителей |
| Первый этап (2019г) | 1.Совещание «Основы воспитания культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя.  2.Совещание «Использование интерактивных методов в работе классного руководителя при формировании ЗОЖ учащихся». | 1.Мероприятие кабинета здоровья «Здоровый образ жизни - основа нашего будущего?»  2.Анализ состояния психического нравственного, физического здоровья учащихся.  3.Исследование духовно- нравственного здоровья представляет собой оценку уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников.  4.Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников. | 1.Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся посредством консультаций, информационных писем и буклетов, выступлений на родительских собраниях и днях открытых дверей.  2.Изучение уровня удовлетворённости учащихся и родителей организацией физкультурно- оздоровительной работы в образовательном учреждении. |
| Второй этап  (2019г)  Цель: реализация программы деятельности, внесение корректив (по мере необходимости) в ее основные положения | 1.Выпуск электронной копилки интересных дел по теме «Здоровье - это здорово!». 2.Организация цикла занятий «Здоровье- это здорово!»  \*профилактическая тренировка для педагогов;  \*занятия в спортивном зале;  \*танцевальная терапия.  4.Медико- педагогический всеобуч «Будьте здоровы!» | 1.Беседы, лекции, просмотры научно- популярных телепрограмм, видеофильмов «Как уберечь себя от беды».  2.Организация медицинского всеобуча «Загадки доктора Пилюлькина».  3.Школьная спартакиада.  4.Конкурс «Самый здоровый класс года».  5.Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды» (1-4-е классы).  6.Цикл классных часов «Здоровые привычки- здоровый образ жизни» (5-7-е классы).  7.Цикл классных часов «Вредные привычки и их преодоление» (8-9-е классы). | 1.Совместные занятия детей и родителей, участие в играх на воздухе, походах, спортивных соревнованиях.  2.Общешкольные семейные спортивные праздники.  3.Тематические родительские собрания «Быть здоровым- это модно!».  4.Медико- педагогический всеобуч «Будьте здоровы!». |
| Третий этап  (2020-2021 год)  Цель: обобщение позитивного опыта реализации концепции системы физкультурно- оздоровительной работы школы. | Педагогический совет «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности». | 1.Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся».  2.Исследование духовно- нравственного здоровья посредством изучения уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников.  3.Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников. |  |
| Традиционные мероприятия на всех этапах | 1.Выполнение и соблюдение норм и правил СанПинов (шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, расследование обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий).  2.Соблюдение динамических пауз на всех уроках в 1-6-х классах.  3.Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди обучающихся.  4.Обеспечение надлежащих психолого- педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.).  5.Организация контроля за питанием.  6.Организация витаминных столов. Проведение фитотерапии (витаминные чаи и напиток).  7.Профилактика гиподинамии- организация подвижных переменок.  8.Часы неаудиторной занятости:  - подвижные игры (1-4-е классы);  -сотвори себя сам (5-7-е классы);  -спортивные игры (8-9 - е классы);  -клубы по интересам.  9.Общешкольный конкурс «Спортсмен года».  10.Тематическая спортивная неделя.  11.Общешкольный день спорта.  12.Дни здоровья.  13.Антинаркотический месячник «Будем жить!».  14.Тематические классные часы по ЗОЖ.  15.Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья).  16.Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов.  17.Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях.  18. Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни | | |

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

1. Будет сформирована система физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого ребенка.

2. Будет осуществляться систематический контроль за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики.

3. Снизится заболеваемость всех участников образовательного процесса.

4. Повысится уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

5. Сформировано ценностное отношение к здоровью всех участников педагогического процесса.

6. Сформирована валеологическая культура педагогов, учащихся и их родителей.

7. Внедрены новые традиции, пропагандирующие и способствующие здоровому образу жизни.

8. Отслежены параметры личностного здоровья всех участников педагогического процесса (совместно с медицинскими работниками).

9. Создана школьная модель профилактики и коррекции социальных вредностей (табакокурения, алкоголизма, токсикоманией, наркомании).

10. Создана школьная модель социально-педагогической поддержки детей «группы риска» и детей-инвалидов.

16. Мероприятия программы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Исполнители | Мероприятия программы «Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения» | Сроки выполнения  2019-2021г.г. | | | | |
| 1 этап | | 2 этап | 3 этап | |
| Совет школы | 1. Создание инновационной группы учителей по разработке собственных здоровьесберегающих образовательных технологий с последующим внедрением их на уроках | Февраль 2019 | |  |  | |
| 2. Анализ результатов медицинского осмотра участников образовательного процесса. | Август 2019 | |  |  | |
| 3. Анализ влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний и уровень обученности. |  | | Декабрь 2019 | Январь 2021 | |
| 4. Анализ дозировки учебной нагрузки:  - учебные планы;  - график контрольных работ. |  | | Сентябрь 2019 | Сентябрь 2020 | |
| 5. Анализ эффективности уроков физкультуры. | Апрель 2019 | | Ноябрь 2019 | Апрель 2020 | |
| 6. Итоговый анализ состояния здоровья учащихся. | Май 2019 | |  | Май 2020 | |
| Педагогический Совет | 1. Обсуждение и принятие Программы здоровьесбережения. | Январь 2019 | |  |  | |
| 2.Использование здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий. | Февраль 2019 | |  |  | |
| 3.«Аукцион» педагогических идей (здоровьесберегающие технологии). |  | | Октябрь 2019 |  | |
| 4. Здоровьесбережение при применении ИКТ. | Февраль 2019 | |  |  | |
| 5. Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий. | Август 2019 | | Август 2020 | Август 2021 | |
| 6. Разработка критериев и индикаторов уровня здоровья участников образовательного процесса для мониторинга оценки качества образования. | Сентябрь 2019 | |  |  | |
| 7. Организация методической недели «Обучение и воспитание с успехом». |  | | Апрель 2020 |  | |
| 8. Мониторинг влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний по предметам. | Май 2019 | | Май 2020 | Май 2021 | |
| 9. Работа кабинета здоровья | В течение года | | | | |
| Общешкольный родительский ксовет | 1.Ознакомление родителей с деятельностью школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни. | В течение года | | | | |
| 2. День семьи «Папа, мама и я – спортивная семья». | Февраль 2019 | Февраль 2020 | | | Февраль 2021 |
| 3. Ознакомление родителей с различными оздоровительными системами. |  | Ноябрь 2019 | | | Ноябрь 2020 |
| 4.Анализ результатов работы школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни. | Май 2019 | Май 2020 | | | Май 2021 |
| Кабинет здоровья | 1.Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия учащихся в школе. |  | Сентябрь 2019 | | | Май 2020  Сентябрь 2020 |
| 2. Комплектование полного пакета документов по реализации Программы здоровьесбережения. |  | Сентябрь 2019 | | |  |
| 3.Подготовка памяток для учащихся по формированию здорового образа жизни. |  |  | | | Март 2020 |
| 4. Составление рационального режима дня для учащихся. |  | Август 2019 | | |  |

18. Механизм реализации программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направление деятельности | Задачи | Ожидаемые результаты |
| Диагностическая деятельность | Поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья. | Получение картины состояния физического здоровья детей, оптимизация форм спортивно-оздоровительной работы. |
| Режим и здоровье | Закрепление знаний учащихся о гигиенических нормах и культуре поведения.  Формирование навыков правильного составления режима дня. | Создание условий для правильной организации и наиболее целесообразного распределения по времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т. д. Режим воспитывает организованность, целенаправленность действий, приучает к самодисциплине. |
| Здоровью - да, вредным привычкам – нет | Развитие у подростков осознанного неприятия вредных привычек как способа воздействия на свою личность; воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем; укрепление чувства дружбы. | Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.  Воздержание от курения табака, от пивного алкоголизма.  Привлечение к массовым занятиям спортом до 80% подростков от всего контингента учащихся. |
| Здоровое питание | Улучшение питания детей в школьной столовой, т.е. разнообразие меню, витаминизация, нормы, калорийность. | Уменьшение роста заболеваний желудка. |
| Здоровье семьи | Привлечение родителей учеников к сотрудничеству по всем направлениям деятельности школы. | Создание механизмов взаимодействия семьи и школы.  Участие родителей в жизни школы |
| Нравственное здоровье | Воспитание в детях добродетельности и благочестия. | Помощь ветеранам, детям-инвалидам, вдовам, пожилым людям. |
| Здоровье учителя | Создание условий, способствующих охране и укреплению физического, психического и социального здоровья педагогического коллектива учреждения (наряду с другими участниками образовательного процесса). | Формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психо-физических особенностях и резервных возможностях организма членов педагогического коллектива |
| Здоровье планеты | Систематизация и расширение знаний учащихся о состоянии природы нашей планеты; рассмотрение наиболее актуальных экологических проблем. | Формирование представления о Земле  Формирование экологической культуры.  Сбор краеведческих материалов.  Копилка материалов по как общечеловеческом доме.  Способствование воспитанию ответственного отношения к природе. |

В деятельность по здоровьесбережению вовлечены различные специалисты в школе и вне ее. В модели подчеркивается, что школа, общество, семья/друзья - это три важные системы поддержания статуса здоровья детей и успехов в обучении. Также медиа-системы, включающие образовательные электронные и печатные издания играют важную роль как часть социальной системы в выработке поведения, ориентированного на здоровье. В соответствии с этой моделью всесторонняя программа здоровья в школе включает следующие компоненты:

1. Образование в области здоровья, которое представляет собой последовательную спланированную школьную программу на весь курс обучения, ориентированную на физические, умственные, эмоциональные и социальные аспекты здоровья.

2. Физическое воспитание, которое представляет собой последовательную спланированную школьную программу на весь курс обучения физическим навыкам и физической активности, пригодной для всех учащихся.

3. Школьная медицинская служба ориентирована на профилактику заболеваний и раннее вмешательство, включая проведение неотложной помощи, первой помощи, связь с медицинскими службами по месту жительства, умение работать с хроническими больными.

4. Служба питания обеспечивает разнообразной вкусной и полезной пищей, способствует выбору здоровой пищи, а также поддерживает инструкции по питанию в классе и столовой.

5. Служба здоровья персонала школы оценивает состояние здоровья, уровень образования по данному вопросу и готовность к действиям по направлению к здоровью для преподавателей и персонала школы, а также поддерживает их стремление обеспечивать здоровье учащихся, создавая позитивные ролевые модели.

Консультирование, психологическая и социальная службы включают базирующиеся в школе структуры социального обеспечения.

Здоровая среда школы имеет отношение как к физическому, так и к психологическому климату вшколе.

Вовлечение родителей и общественности включает широкий круг возможностей по повышению здоровья учащихся.

Путём реализации программы раскрываются возможности школы в применении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни учащихся.

Понятие здорового образа жизни рассматривается как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие с окружающей средой. Здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания, обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует его социализации и является необходимым условием воспитания гармоничной личности.

Понятие здоровьесберегающей деятельности школы включает в себя формы и методы нравственно-гигиенического воспитания, условия выполнения правил и требований психогигиены, организацию рационального питания и личной гигиены, активного двигательного режима и систематических занятий физической культурой, проведение эффективного закаливания, продуманную организацию досуга. Предполагаемые формы работы по направлениям программы.

1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

1. оснащение помещений необходимым оборудованием;
2. обеспечение кабинетов школьной мебелью в соответствии с ростом учащихся;
3. проведение комплексных мероприятий по обеспечению теплового режима в школе;
4. обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов
5. приобретение спортивного инвентаря;
6. оборудование спортивной площадки;
7. приобретение методической литературы.

2. Медицинское обслуживание в школе:

1. медицинские осмотры учащихся;
2. ежегодные профосмотры;
3. организация санаторно-курортного лечения;
4. оказание первой медицинской помощи;
5. плановая вакцинация детей;
6. организация санитарно-гигиенического и противоэпидемического режимов;
7. диспансерное наблюдение за здоровыми детьми и детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья;
8. знакомство родителей с результатами медицинского осмотра на родительских собраниях;
9. обучение гигиеническим навыкам субъектов образовательного пространства.

3. Организация питания школьников:

1. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд;
2. Контроль качества и разнообразия блюд, приготовленных в столовой школы;
3. Проведение плановых ремонтов помещений столовой, технического оборудования;

4. Организация спортивно-оздоровительных мероприятий:

1. подготовка спортивных команд школы по различным видам спорта для участия во внутришкольных, районных соревнованиях;
2. организация спортивных праздников и мероприятий с участием родителей;
3. работа летних оздоровительных площадок;
4. спортивные соревнования между классами;
5. спортивные секции;
6. занятия утренней гимнастикой.

5. Пропаганда ЗОЖ в урочной и внеурочной деятельности:

1. пропаганда ЗОЖ среди родителей учащихся;
2. внедрение программы обучения «Полезные привычки », «Обучение жизненно важным навыкам»;
3. проведение дней здоровья;
4. тематические классные часы;
5. проведение на уроках физкультминуток, гимнастики для глаз;
6. организация и проведение семейных спортивных праздников по классам;
7. организация книжных выставок;
8. участие в различных акциях, направленных на пропаганду ЗОЖ.

6. Повышение квалификации педагогов по оптимизации учебно-воспитательного процесса:

1. использование системы мер по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в школе;
2. создание условий, обеспечивающих все составляющие “состояния полного благополучия” - крепкое тело, здоровую психику, умение общаться с людьми, комфортный психологический климат в коллективе, рациональный режим дня, полноценное питание, соблюдение правил личной гигиены, профилактика заболеваний, понимание ребёнка, готовность и умение помочь ему в трудных ситуациях.

7. Мониторинг состояния здоровья детей и сотрудников школы:

1. создание системы учёта и контроля состояния здоровья на основе комплексных психологических, социально-педагогических и медицинских обследований детей и педагогов.

8. Разработка комплексной стратегии улучшения состояния здоровья детей и педагогов, организация их активного отдыха:

1. формирование потребности в здоровом образе жизни;
2. рациональная организация режима труда (учёбы) и отдыха, основанного на индивидуальных биоритмических особенностях;
3. осуществление комплекса психологических и психопрофилактических воздействий.

Тематика лекций и бесед с родителями

2. Конвенция о правах ребёнка.

3. Воспитание духовности - путь к здоровью детей.

4. Совместная деятельность семьи и школы в охране и укреплении здоровья детей.

5. Особая роль семьи в формировании здоровья детей, их нравственно-половом воспитании.

6. Культура общения в семье.

7. Основы личной гигиены детей и подростков.

8. Инфекционные заболевания. Меры их предупреждения.

9. Конфликты, неврозы у детей в период полового созревания. Пути их преодоления.

10. Психологические трудности у детей в период полового созревания.

11. Физическая культура и здоровье детей.

12. Наркомания. Ранние признаки наступления зависимости от алкоголя, психоактивных веществ.

13. Влияние на здоровье детей активного и пассивного курения.

14. Профилактика нарушений семейных отношений.

15. Анатомо-физиологические особенности развития детского организма в период полового воспитания.

16. Подросток и закон. Ответственность родителей за правонарушения и преступлениядетей.

17. Венерические болезни. Их распознавание и профилактика.

18. Аборты и их последствия.

19. Семейные праздники, семейный досуг. Распределение обязанностей в семье.

20. Рациональное питание.

21. Воспитание трудом.

22. Культура общения. Чувства, Культура их проявления. Культура одежды. Этикет.

23. Зависимость телесного и психического развития от полового воспитания.

24. Демографические особенности современности. 25. Социальные проблемы ВИЧ / СПИД в мире, РФ. Инфицированные и заболевшие в регионе. Факторы, влияющие на рост заболеваемости, профилактика заболеваемости подростков.

26. Нравственные основы взаимоотношений юношей и девушек.

27. Здоровье семьи и будущего потомства.

28. Роль семьи в воспитании личности.

29. Нравственный климат семьи.

30. Типичные недостатки семейного воспитания.

Тематика лекций и бесед с учащимися

1. Проблема снижения зрения в школьный период.

2. Профилактика здорового образа жизни.

3. Органы дыхания. Профилактика заболеваний дыхательных путей.

4. Гигиена питания школьников. Экологически чистые продукты.

5. Действие тепла на организм человека. Польза и вред солнечных лучей для человека.

6. Профилактика простудных заболеваний.

7. Соблюдение правил дорожного движения.

8. Закаливание. Его значение для организма человека.

9. Изобразительное искусство и мир интересов человека Представление о красоте человека.

10. Меры по предупреждению травматизма.

11. Факторы, формирующие здоровье. Важнейшие гигиенические навыки.

12. Основы личной гигиены.

13. Питание и здоровье человека.

14. Физическое и психологическое состояние здоровья. Физическая активность и здоровье.

15. Особенности психического состояния в период полового созревания. Гигиенические требования для мальчиков и девочек в период полового созревания.

16. Трудности подросткового возраста.

17. Экология и здоровье.

18. Основы этикета.

19. Основы межличностных отношений учащихся.

20. Просмотр и обсуждение видеофильмов по профилактике наркомании, СПИДа, венерических заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.