



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 ГОРОДА КАРАБАША»

Адрес: 456142, Челябинская область,

г. Карабаш, ул. Пролетарская, 101

Телефон 8 (35153) 2-37-11

mousosh4@inbox.ru

Утверждаю:

Директор МКОУ «СОШ №4»

_____ И.А. Мешкова

ПРОГРАММА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ
«Школа – территория здоровья»
МКОУ «СОШ №4»

Срок реализации: 2013-2018 гг

Карабаш

1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовые документы для разработки Программы:

1. Конституции РФ;
2. Конвенция о правах ребенка;
3. Закон РФ «Об образовании»;
4. Закон РФ “Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан»;
5. Совместный приказ Министерства образования РФ и Министерства здравоохранения РФ (№ 176/2017 2002г.) «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в РФ»;
6. Концепция модернизации российского образования.
7. Письмо Минобразования РФ от 28.04.2003 № 13-51-86/13 “Об увеличении двигательной активности обучающихся

Срок реализации: 2014-2018 гг.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня.

По официальной статистике в стране, ежегодное увеличение нагрузки на школьников и, как следствие, ухудшение их физического здоровья, в том числе психического, привело к необходимости проанализировать состояние здоровья учащихся нашей школы.

В соответствии с законом РФ “Об образовании” здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. И сегодня уже необходимо говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации. По данным НИИ педиатрии:

- 14 % детей практически здоровы;
- 50 % детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;
- 35 – 40 % детей страдают хроническими заболеваниями.

Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, 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.

Одним из приоритетных направлений в своей деятельности коллектив учреждения видит работу по сохранению здоровья учащихся за период обучения в школе, формированию у учащихся необходимые учебные универсальные действия.

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.

Цели программы:

— формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;

— 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;

— 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.

Задачи программы:

— четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;

— формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;

— гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;

— освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, берегающих 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.

2. Функции различных категорий работников школы

1. Функции медицинской службы школы:

- проведение диспансеризации и медосмотра 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 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 профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение диагностик уровня знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

3. Участники программы:

- учащиеся;
- педагогическое сообщество;
- родители;
- социальные партнеры:
- КДЦ «Сфера»,
- КДН и ЗП,
- Школьная столовая,
- Школьная и городские библиотеки,
- Детская поликлиника,
- клуб Южного поселка,
- ГИБДД.

4. Сроки и этапы реализации программы:

I этап – 2014 -2015 год – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ. Внедрение идеологии здорового образа жизни и формирование у учащихся моделей поведения, соответствующих здоровому образу жизни. Формирование критериев оценки образа жизни. Анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;

II этап – 2015 - 2017 год – ТЕКУЩИЙ, Формирование здорового образа жизни с помощью реализации программ специалистами и педагогическим коллективом школы, изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение; разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий, систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ, выполнение оздоровительных мероприятий.

III этап – 2017 -2018 год - ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ. Сбор и анализ результатов выполнения программы; Оценка результатов реализации Программы, коррекции деятельности.

5. Прогнозируемая модель личности ученика.

Модель выпускника первой ступени обучения	Модель выпускника второй ступени обучения	Модель выпускника третьей ступени обучения
<ul style="list-style-type: none"> - знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены; - владение основами личной гигиены и здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности 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 вырабатывать индивидуальный образ жизни; - гигиена умственного труда.

6. Ожидаемые конечные результаты программы:

- повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

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

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

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

7. Методы контроля над реализацией программы:

- проведение заседаний методических объединений школы;
- посещение и взаимопосещение 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.

8. Основные направления деятельности программы:

Медицинское направление предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения
- детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерная организация питания учащихся;
- реабилитационную работу: обязательное медицинское обследование.

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда 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).

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.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий (спортивные соревнования, месячники здоровья, спортивные праздники, спортивные игры на свежем воздухе, подвижные игры на переменах)
- с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы;
- дифференцирующий урок физической культуры с комплексами корригирующей гимнастики;
- реабилитация здоровья учащихся: час здоровья - 3-й урок физкультуры.

Диагностическое направление предполагает:

Проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:

- общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

9.Здоровьесберегающие образовательные технологии:

1.Медико-гигиенические технологии (МГТ)

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов.

2.Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)

Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других

качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).

Направленность этих технологий – создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это – и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ)

Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на 3 три подгруппы:

– организационно-педагогические технологии (ОПТ)

– определяющие структуру учебного процесса;

– психолого-педагогические технологии (ППТ),

– связанные с непосредственной работой учителя на уроке,

– учебно-воспитательные технологии (УВТ),

– которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем

– здоровье и формированию культуры здоровья учащихся,

– социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)

включают технологии, обеспечивающие формирование и

– укрепление психологического здоровья учащихся

– лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ)

– составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний:

– лечебную педагогику и лечебную физкультуру

10. Реализация основных направлений программы:

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.

2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.

3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.

4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.

5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.

6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.

7. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой.

8. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.

9. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.

10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.

11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

12. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

13. Организация оздоровления детей при помощи фиточая и кислородных коктейлей.

11. Применение разнообразных форм работы.

1. Учет состояния детей:

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья;
- физминутка для учащихся;
- организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

3. Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, шашки и шахматы, настольный теннис.

План деятельности по реализации программы

№	Мероприятия	Ответствен-ные 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.	Мед работник	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации учащимся школы.	Мед работник	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся 9-х, 11-х классов.	подростковый врач	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	Мед работник	ежегодно	план медосмотров
1.5.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	Мед работник	ежегодно	план прививок
1.6.	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах.	Мед работник. классный руководитель, учитель физкультуры	ежегодно	классные журналы
1.7.	Анализ случаев травматизма в школе.	Социальный педагог	ежегодно	материалы отчетов
1.8.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители	ежегодно	материалы отчетов
1.9.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Мед работник	Ежедневно в течение года	
1.10.	Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: – проветривание; – освещение; – отопление – вентиляция – уборка	Зам. директора по АХЧ, мед работник, учителя	Ежедневно в течение года	
1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	Заместитель директора по УВР, педиатр	ежегодно	справка по оценке расписания

1.12.	Постоянный контроль за школьной столовой.	Директор школы, медсестра, ответственный за организацию горячего питания	Ежедневно в течение года	Протокол административного совещания Протокол совещания при директоре
2. Просветительское направление				
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	Заместитель директора по ВР	ежегодно	график проведения лектория
2..2	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2..3.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	Заместители директора	март 2017г.	протокол педсовета
2..4.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).	заместитель директора по ВР, классные руководители	ежегодно	план работы
2..5.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
2..6.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры, обществознания	учителя-предметники	в течение года	планы уроков
3. Психолого-педагогическое направление.				
3.1.	Организация работы кабинета психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	администрация школы, педагог - психолог	ежегодно	план работы
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; -изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; - разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения.	врач школы, классные руководители, педагог - психолог	ежегодно	Диагностические исследования

3.3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	Социальный педагог, психолог школы	ежегодно	план работы социального педагога, психолога
3.4.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
4. Спортивно-оздоровительное направление.				
4.1.	Организацию спортивных мероприятий. Проведение Дней здоровья.	учителя физической культуры, администрация	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы кружков и секций
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
5. Диагностическое направление				
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	педагог - психолог	ежегодно	результаты мониторинга

Календарный план реализации программы здоровьесбережения

Сентябрь

1. Общие мероприятия
2. Организация дежурства по школе и по классам.
3. Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.
4. Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровью сбережению детей.
5. Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровью сбережению.
6. Организация питания учащихся.
7. Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
8. Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.
9. Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
10. Неделя здоровья.
11. Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

Октябрь

1. Организация работы учащихся по трудоустройству и поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
2. Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
3. Подготовка классов к зиме.
4. Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.
5. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
6. Физкультминутки (ежедневно).
7. Подвижные игры на переменах (ежедневно).

Ноябрь

1. Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
2. Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение - вред».
3. Экскурсии.
4. Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

Декабрь

1. Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
2. Первенство школы по пионерболу, волейболу.
3. Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
4. Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь

1. Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».

2. «Весёлые старты».
3. Физкультминутки и динамические паузы.
4. Участие в районных и областных соревнованиях

Февраль

1. Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
2. День защитника Отечества.
3. Соревнования по шашкам.
4. Физкультминутки и динамические паузы.
5. Конкурсно-игровая программа «Вместе с папой в чемпионы»

Март

1. Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
2. Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
3. Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
4. День защиты детей.

Апрель

1. Всемирный день здоровья.
2. Операция «Чистый двор»
3. Благоустройство школьной территории.
4. Динамические паузы, физкультминутки.

Май

1. Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
2. Мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ.
3. День бегуна
4. Проведение экскурсий на природу.
5. Презентация уроков чистоты.

Июнь

1. Международный день защиты детей.
2. Всемирный день защиты окружающей среды.
3. Работа по плану ЛДП

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Перечень основных мероприятий по реализации программы по здоровьесбережению (начальная школа) «Здоровье первоклассника» (1 класс)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
Классные часы по программе здоровьесбережения				
1.	Режим дня – основа жизни человека (беседа – игра)	Пробудить заботу о здоровье, осознать важность режима дня	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Скуку простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье (практикум)	Обучить навыкам выполнения правильного пробуждения, выполнения гимнастики, массажа, правильного питания	Октябрь	Классный руководитель
3.	О Сидоре Пашке – ужасном замарашке (инсценировка)	Формировать гигиенические навыки	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Если хочешь быть здоров (классный час)	Расширить знания личной гигиены, чистоты, аккуратности	Декабрь	Классный руководитель
5.	Зимушка – зима (час развлечений на прогулке)	Формировать навыки игры на улице	Январь	Классный руководитель
6.	Зимние затеи (спортивный праздник)	Формировать подвижно-игровые навыки	Февраль	Классный руководитель, родители
7.	Мойдодыр (беседа)	Вызвать интерес к вопросам здоровья, ответственность за состояние своего организма	Март	Классный руководитель
8.	Умеем ли мы правильно питаться? (беседа)	Формировать представление об основных питательных веществах и продуктах, их содержащих	Апрель	Классный руководитель
9.	Растем здоровыми(музыкально – спортивный час)	Формировать навыки игровой деятельности	Май	Классный руководитель

«Здоровый второклассник» (2 класс)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
Классные часы по программе здоровьесбережения				
1.	Осенний калейдоскоп (беседа о здоровой и полезной пище)	Пробудить заботу о здоровье, осознать важность правильного питания	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Как сохранить зрение (беседа)	Познакомить с причинами глазных болезней и их профилактикой, разучить упражнения для профилактики глазных заболеваний	Октябрь	Классный руководитель

3.	Детские забавы (спортивно – развлекательный час)	Развивать спортивные способности у детей	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Семь С (спортивные состязания)	Развивать силу, скорость, сообразительность, сноровку, смекалку, сплоченность и т.д.	Декабрь	Классный руководитель
5.	Растения и человек (интегрированный классный час)	Познакомить с понятием «кожа» и ее функциями, с правилами ухода за кожей с помощью лечебных растений	Январь	Классный руководитель
6.	Кулинарное путешествие по Простоквашино (инсценировка сказки)	Рассказать о пользе каши для здоровья, познакомить с традициями блюд русской кухни	Февраль	Классный руководитель,
7.	Поешь рыбки – будут ноги прытки (игра-конкурс)	Формировать представления о полезных свойствах рыбных блюд	Март	Классный руководитель
8.	Кулинарные традиции моей семьи (разработка проектов)	Формировать навыки сбора данных и оформления проектов	Апрель-май	Классный руководитель

«Здоровая пища третьеклассника» (3 класс)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
Классные часы по программе здоровьесбережения				
1.	Цена ломтика (беседа)	Расширить знания о пользе, ценности хлеба, воспитывать чувство бережного отношения к хлебу	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Правила поведения в столовой (занятие – практикум)	Добиться уяснения учащимися правил поведения в столовой, проработать правила хорошего тона за столом	Октябрь	Классный руководитель
3.	Это удивительное молоко (занятие-исследование)	Расширить знания о пользе молока, молочных продуктов	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков (игра)	Расширить знания о вреде данных продуктов	Декабрь	Классный руководитель
5.	Самые полезные продукты (театрализованный классный час)	Учить выбирать самые полезные продукты	Январь	Классный руководитель
6.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее (беседа)	Формировать представление о связи рациона питания и здорового образа жизни	Февраль	Классный руководитель,

7.	Где найти витамины весной (игра-путешествие по станциям)	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	Март	Классный руководитель
8.	День рождения Зелибобы (герой улицы Сезам)	Закрепить полученные знания о правильном питании	Апрель	Классный руководитель
9.	Секреты поваренка (круглый стол)	Формировать представление о последствиях неправильного питания для организма	Май	Классный руководитель

«В четвертый класс со здоровьем» (4 класс)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
Классные часы				
1.	Учись быть здоровым (игра)	Способствовать осознанию необходимости бережного отношения к своему организму	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Здоровяк предупреждает (игра – КВН)	Формировать у учащихся представления о том, что здоровье – главная ценность в жизни	Октябрь	Классный руководитель
3.	Кулинарные обычаи (игра – путешествие)	Закрепить знания о законах здорового питания	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Питание и красота (кулинарный практикум)	Воспитывать культуру питания	Декабрь	Классный руководитель
5.	Спортивно – массовое мероприятие «Зимние забавы»	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Январь	Классный руководитель, родители
6.	Удивительные превращения колоска (занятие – беседа)	Закрепить знания учащихся о значимости хлеба в рационе питания, прививать бережное отношение к хлебу	Февраль	Классный руководитель,
7.	Волк и семеро козлят на валеологический лад (музыкально-спортивный праздник)	Развивать ловкость, быстроту, скорость и других двигательных качеств	Март	Классный руководитель
8.	Кафе «Здоровейка» (разработка проектов)	Формировать у детей привычку правильно питаться	Апрель	Классный руководитель
9.	Кафе «Здоровейка» (защита проектов)		Май	Классный руководитель

Родительские собрания по программе здоровьесбережения в начальной школе

Класс	Название	Форма, содержание
1 класс	Встреча взрослого и ребенка	Круглый стол, посвященный трудностям адаптационного периода
2 класс	Трудности обучения	Ослабленные дети, нервные дети, заикание у детей, леворукий ребенок, дети с временной задержкой психического развития
3 класс	Секреты здоровья ребенка	Анкетирование детей и родителей, беседа врача
4 класс	Не запрет, а предупреждение вредных привычек	Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании

Перечень основных мероприятий по реализации программы по здоровьесбережению (основная школа)

«Здоровье – это здорово!» (5 класс)

№п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Сочинение-рассуждение «Что такое здоровье?»	Кл. час «Как живешь, пятиклассник?» Поход в бассейн Конкурс рисунков о здоровье	Диаграмма «Мои жизненные ценности» (1 этап)	ПДД. Дорожные «ловушки» Поход в бассейн
2	Классный руководитель, по возможности психолог	Сопровождение адаптационного процесса		Психологический тренинг «Ребята, давайте жить дружно!»	Психологическое занятие «Дружеский десерт»
		Проведение дней психологической адаптации	Адаптационная игра «Правила грех С – сотрудничество, сочувствие, самоконтроль»		
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	Природоведение. «Закаливание организма» «Питание и здоровье человека». «Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека» 5 класс. Литература. Урок «Устное народное творчество. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного), 5 класс.			
		Проведение профилактических прививок.			
4	Классный руководитель и медицинские	Проведение профилактических прививок.			
		Фиточай			

	работники	Мониторинг санитарно-гигиенических условий Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов. Составление кроссвордов о здоровье «Веселая минутка», 5 – 6 кл.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 11 кл.
5	Классный руководитель и родители	Психологическая беседа «Особенности адаптационного периода»	Психологическая беседа «Трудности приспособления к темпу школьной жизни и их причины»	Собрание «Как сохранить здоровье ребенка?»	Родительское собрание «Семейное воспитание и здоровье наших детей»
6	Классный руководитель (педагоги дополнительного образования)	Конкурсная программа «Посвящение в пятиклассники»	Беседа «Остановись у преступной черты»	Беседа «Чума XX века – СПИД»	Сказка «Репка» о вредных привычках
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

«Здоровье – это спорт!» (6 класс)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Кл. час. «Здоровое питание»	Кл. час «Хорошие и плохие привычки» Поход в бассейн	Беседа «Чистота – залог здоровья»	Викторина «Я выбираю жизнь»
2	Классный руководитель, по возможности психолог	Анкетирование «Это сладкое слово «успех»	Анкетирование «Хорошие и плохие привычки»	Тренинг «Привычки и воля»	Игра по развитию толерантности «Волшебный кристалл»
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	Биология. Урок «Особенности высшей нервной деятельности» (физиология труда, нагрузки, профилактика переутомления), 6 класс. Литература. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного) Изготовление памяток о правильном употреблении витаминов, 1- 11 кл.			

4	Классный руководитель и медицинские работники	Проведение профилактических прививок.			
		Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов. Составление кроссвордов здоровье «Веселая минутка», 5 – 6 кл.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 11 кл.
5	Классный руководитель и родители	Круглый стол «Первые проблемы подросткового возраста» (психолог)	Собрание «Компьютер в жизни школьника»	Родительское собрание «Физическое развитие школьников»	Лекторий «Здоровая семья – здоровый образ жизни»
6	Классный руководитель и педагог дополнительного образования	Беседа инспектора КДН «Разрешение конфликтов без насилия»	И снова о вреде курения	Беседа инспектора КДН «Уголовная ответственность несовершеннолетних»	Дискуссия «Согласны ли вы с тем, что в жизни надо пробовать все?»
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

«Здоровье – это победа над собой!» (7 класс)

№п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Диаграмма «Мои жизненные ценности» (2 этап)	Поход в бассейн Кл. час «Если хочешь быть здоров»	Практикум «Как бороться с конфликтами»	Поход в бассейн Беседа «Что для меня ценно?»
2	Классный руководитель, педагог-психолог	Беседа с элементами анкетирования «Как я отношусь к себе, и как ко мне относятся другие»	Психологическая игра «на пути к образованному человеку»	Классный час «Конфликты и пути их разрешения»	Тренинг «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье?»
3	Классный руководитель, учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	Физика. Урок. Трение в природе и технике (поведение в гололедицу) Физика. Урок. Способы увеличения и уменьшения давления (правила поведения на болотистой местности, льду, рыхлом снегу; правила обращения с колюще-режущими предметами). Физика. Урок. Атмосферное давление. Барометр – aneroid (влияние атмосферного давления на жизнедеятельность человека) Физика. Урок. Плавание тел (правила поведения на воде) Биология. Урок «Профилактика нервных и психических заболеваний. Наркотики. Алкоголизм»			

4	Классный руководитель, медицинские работники	Проведение профилактических прививок.			
		Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 11 кл.
5	Классный руководитель, родители	Дискуссия «Пока не поздно! Права и обязанности родителей, права и обязанности ребенка»	Собрание «Экология души ребенка. Ответственность родителей за нравственное и физическое здоровье детей»	Лекторий «Подготовка к взрослости» Беседа «Навыки сохранения зрения»	Собрание «Положительные эмоции в жизни человека» (психолог)
6	Классный руководитель, ПДО	Беседа «Алкоголь и его влияние на организм подростка»	Беседа инспектора КДН «Шалость. Злонамеренный проступок. Вандализм»	Беседа «Токсикомания».	История о вредных привычках
7	Классный руководитель, учитель физической культуры	День здоровья Школьные олимпийские игры	День здоровья День бегуна	День здоровья «Ледовые забавы»	День здоровья День спортивной семьи.

«Здоровье – это умение общаться!» (8 класс)

№п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Поездка в бассейн			
		Театрализованная игра «Суд над сигаретой»	Беседа «Мои проблемы»	Кл. час «Я хочу пожелать вам «Здравствуйте!»	Вопросы для викторины по СПИДу
2	Классный руководитель, педагог-психолог	Урок толерантности «Толерантность к проявлению чувств к другим людям»	Тренинг «В гармонии с собой и окружающими»	Классный час «Эмоции и чувства. Их влияние на здоровье человека»	Анкета «Насколько ты эмоционален»
3	Классный руководитель, учителя-предметники	Физика. Урок. КПД теплового двигателя (экологические проблемы, возникающие при использовании тепловых двигателей) Физика. Уроки. Сила тока. Единицы силы тока. Напряжение. Единицы напряжения. (опасные для жизни человека значения силы тока и напряжения). Физика Урок. Электрические нагревательные приборы. Короткое замыкание			

		предохранители. (правила обращения с электрическими приборами, опасности короткого замыкания, перегрузки электрических сетей). Биология. Урок «Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье», 8 класс. Литература. Урок. Н.В.Гоголь «Ревизор» (опьянение Хлестакова), 8 класс.			
4	Классный руководитель, медицинские работники	Проведение профилактических прививок.			
		Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся. Беседа мед.работника «Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщины»	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Анкетирование «Личный опыт школьников, относительно одурманивающих веществ».	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов. Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья».	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 11 кл.
5	Классный руководитель, родители	Собрание «Не дай нам Бог судьбу ребенка увидеть на конце иглы»	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух!»	Психологическая беседа с результатами исследования «Агрессия: ее причины и последствия»	Родительское собрание «Ребенок становится трудным» (социальный педагог)
6	Классный руководитель, педагоги дополнительного образования	Дискуссия «Алкоголю скажем «Нет!»	Беседа инспектора КДН «Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ»	«Наркотики – мой яд!»	Анкета: употребление алкоголя, сигарет, наркотиков.
7	Классный руководитель	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

«Здоровье – это жизнь!» (9 класс)

№п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Поход в бассейн			
		Беседа «Законы жизни».	Анкета информированности по вопросам ВИЧ – СПИДа	Беседа для девочек «Влияние стиля жизни на репродуктивное здоровье женщины»	Игра «Степень риска»
2	Классный руководитель, педагог-психолог	Классный час с элементами тестирования «Лидер на все времена»		Классный час с элементами тестирования «Стрессоустойчивость»	Тренинг «Уверенность» (подготовка к экзаменам, повышение самооценки)

3	Классный руководитель, учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	<p>Физика. Урок. Перемещение при прямолинейном равноускоренном движении (опасности на проезжей части, тормозной путь автомобиля). Физика Урок. Электромагнитное поле. Электромагнитные волны (защита от электромагнитного излучения).</p> <p>Физика. Уроки. Преобразование внутренней энергии ядер в электрическую энергию. Атомная энергетика. Биологическое действие радиации (радиационная опасность и способы защиты от радиации).</p> <p>ОБЖ. «Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей. Основы здорового образа жизни. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Понятие о привычках здорового образа жизни», 9 класс.</p> <p>Обществознание. Урок «Семья и наркотики», 9 класс.</p> <p>Химия. Урок «Оксид углерода (II) и оксид углерода (IV)» (образование угарного газа при курении и действии его на организм), 9 класс</p>			
4	Классный руководитель, медицинские работники	Проведение профилактических прививок.			
		Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся. Беседа врача-гинеколога «Заболевания, передающиеся половым путем»	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Анкетирование «Личный опыт школьников, относительно одурманивающих веществ».	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов. Беседа «История контрацепции, виды контрацепции». Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья», 7 - 11 классы.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа школьного врача «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 11 кл.
5	Классный руководитель, родители	Вечер «Твое свободное время и твое здоровье»	Конференция «Роль и ответственность семьи в профилактике табакокурения и алкоголизма»	Собрание «Жизненные ценности подростков» (психолог)	Беседа «Как подготовить себя и ребенка к будущим экзаменам?»
6	Классный руководитель, ПДО	Ток – шоу «Большая перемена» (о проблеме табакокурения)	Беседа «Причины пристрастий»	Беседа инспектора ОДН «Как не стать жертвой преступления»	Беседа «Свобода выбора – это уход от зависимости»
7	Классный руководитель	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

**Перечень основных мероприятий по реализации
программы по здоровьесбережению (старшая школа)
10 класс - 11 класс**

№ п/п	Тема мероприятия	Форма	Сроки	Ответственные
1.	«Красота и здоровье»	Беседа	сентябрь	Классный руководитель
2.	«В гостях у богини Имидж»	Встречи с людьми, чьи профессии формируют образ красивого человека	октябрь	Классный руководитель. Учителя физкультуры.
3.	«Красота внешняя и внутренняя»	Беседа о ЗОЖ	ноябрь	Классный руководитель. Медработник
4.	«Я и косметика»	Конкурс красоты	декабрь	Классный руководитель
5.	«Мой стиль, или встречаются по одежке...»	Беседа, диспут	январь	Классный руководитель.
6.	«Быть здоровым и красивым», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	Беседа. Спортивный праздник	февраль	Классный руководитель. Учителя физкультуры
7.	«Привычка свыше нам дана или от чего зависит здоровье человека»	Беседа	март	Классный руководитель
8.	«Мой образ жизни», «Факты в защиту жизни»	Дебаты	апрель	Классные руководители
9.	«Здоровье и выбор образа жизни», «Я выбираю жизнь без вредных привычек»	Информ-дайджест Конкурс плакатов	май	

Модель формирования здоровьесберегающей среды в учреждении с учетом индивидуального подхода к обучающимся, воспитанникам

СУБЪЕКТЫ			
Обучающийся (воспитанник)	Члены семьи обучающегося	Педагоги	Привлеченные специалисты и организации
ЦЕННОСТИ			
Осознание причин своих личностных, и других переживаний, особенностей формирования межличностных отношений	Осмысление мотивов, потребностей, устремлений, установок, отношений, особенностей поведения и эмоционального реагирования ребенка	Открытие системы ценностей подростка внутреннего происхождения	Достижение соответствия между декларируемыми и реально-действующими ценностями
ЦЕЛЬ			
Сохранение и укрепление здоровья обучающихся			
ЗАДАЧИ			
Осознание ценности здоровья и активно-познавательное стремление к его совершенствованию, индивидуальная информированность и способность принимать ответственные эффективные решения, определяющие структуру и качество жизни	Удовлетворение потребностей обучающегося в здоровом образе жизни, формирование потребности в соблюдении элементарных гигиенических норм и правил, выведение подростка в режим саморазвития, самовоспитания	Сохранение и развитие здоровья обучающегося при его оптимальной трудоспособности и социальной активности, формирование системы умений издоровьеформирующих технологий и стратегий	Формирование доминантной установки на восприятие позитивных сторон реальности и защиту от негативных влияний среды.
ФУНКЦИИ			
Самореализации	Психофизиологическая	Эстетически-познавательная	Психотерапевтическая
АСПЕКТЫ			
Личностный	Командный	Образовательный	Деятельностный
ФОРМЫ			
Консультации, беседы, инструктажи, тренинги, семинары-практикумы, дни открытых дверей, конференции			
РЕЗУЛЬТАТЫ			
(с позиций трех уровней отношения обучающегося к своему здоровью)			
Когнитивный	Эмоциональный	Поведенческий	
Позитивное отношение обучающегося к себе, самоуважение	Формирование дифференцированных обобщенных знаний о себе в процессе деятельности и общения с окружающими	Включенность в культурно-оздоровительную деятельность	

Как показано выше, проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, в вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, социальные педагоги и другие специалисты, наряду с профилактикой требует совершенствования система первичной диагностики состояния здоровья и разработка специальных методов ее осуществления. Мы еще раз подчеркиваем мысль, что здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная и ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего, процесс его социализации и воспитания, осознания нового, более высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для создания основ душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Образовательное учреждение сегодня становится важнейшим звеном социализации подрастающего поколения, взяв за ведущие принципы реализацию здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса и формирование здорового образа жизни, ориентированные на деятельность, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.