

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Теляковская средняя общеобразовательная школа»
Ясногорского района Тульской области**

**Принята
на Конференции
протокол № 1
«30» августа 2018 г.**

**Утверждаю
Директор
Е. В. Фокина
Приказ № 166
«31» августа 2018 г.**



ПРОГРАММА

«ЗДОРОВЬЕ»

ПАСПОРТ

Наименование программы	Программа «Здоровье» МОУ «Теляковская СОШ»
Разработчики программы	Директор Фокина Е. В., зам. директора по УМР Бирюкова О. В., зам. директора по ВР Горланова М.С.
Цель программы	1.Формирование у школьников знаний о здоровом образе жизни и привитие навыков ответственного отношения к нему, профилактика вредных привычек. 2. Содействовать сохранению здоровья каждого школьника. 3. Сформировать основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья. 4. Обеспечить обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.
Сроки реализации	2018- 2022 годы
Исполнители	Работники школы
Контроль за выполнением	Администрация МОУ «Теляковская СОШ»

Аналитическое обоснование программы

Предметом острой общественной тревоги стало отмечающееся в последнее время резкое ухудшение физического здоровья детей.

Все более осознается как актуальная задача государства, общества и всех его социальных институтов необходимость преодоления имеющей место тревожной тенденции в интересах обеспечения жизнеспособности подрастающего поколения.

Здоровье детей школьного возраста, как и других групп населения, зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание.

Не остается в стороне и наша школа, поэтому особое внимание педколлектив уделяет вопросам укрепления здоровья и физического развития обучающихся.

В школе разработана программа «Здоровье», которая основывается на

1. Конвенцию ООН о Правах Ребенка;
2. Конституцию Российской Федерации;
3. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
4. Национальную Доктрину образования Российской Федерации;

Основные по реализации программы «Здоровье»:

- поиск здоровьесберегающих оптимальных режимов учебно-воспитательной работы;
- валеологический анализ уроков;
- разработка, внедрение в практику лучшего опыта использования, совершенствование здоровьесохраняющих технологий обучения и воспитания, адекватных возможностей детей;
- содействие гармоничному развитию детей путем профилактики и коррекции возможных отклонений физического состояния и здоровья на каждом возрастном этапе;
- вооружение педагогов необходимыми знаниями в области здоровья;
- оказание педагогам конкретной помощи в изучении физиологических возможностей организма детей, определении уровня физического развития, соответствия биологического возраста паспортному, ведение наблюдений за ростом и развитием ребенка;
- пропаганда среди родителей, педагогов и детей основ здорового образа жизни.

Организация работы по формированию здорового и безопасного образа жизни

Принципы организации работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни:

Целостность. Воспитание основ здорового образа жизни осуществляется в рамках единого процесса воспитания и формирования личности.

Комплексность. Вовлечение в сферу формирования навыков ЗОЖ всех основных институтов социализации школьника (участие школы, семьи, окружения ребенка).

Безопасность. Тщательный отбор информации, предоставляемой школьнику, и исключение сведений, которые могут провоцировать его интерес к поведению, разрушающему здоровье.

Возрастная адекватность. Содержание образования в области ЗОЖ базируется на актуальных для конкретного возраста потребностях и ценностях и учитывает реальные для данного возраста факторы риска.

Социокультурная адекватность. Учет свойственных обществу стандартов и норм поведения, в том числе обычаев, традиций, связанных со здоровьем.

Содержание, формы и планируемые результаты работы

Модули	Содержание модуля	Мероприятия	Планируемый результат реализации
1	2	3	4
Модуль 1	Рациональный режим дня	• Составление индивидуальных планов распределения учебной нагрузки • Изучение тем, связанных с рациональным распределением времени в учебных курсах (биология, физическая культура, обществознание) • Встречи-беседы с школьным врачом по теме	• способность составлять рациональный режим дня и отдыха и следовать ему • умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; • знание и умение эффективного использования индивидуальных особенностей работоспособности • знание основ профилактики переутомления и перенапряжения
Модуль 2	Двигательная активность	• Реализация программ по физической культуре • Физкультурно-оздоровительная работа: Праздник здоровья (спортивные соревнования за титул «Спортсмен года», «Самый спортивный класс»), чемпионат школы по пионерболу, конкурс «Веселые старты», конкурсная программа «А ну-ка, парни!»	• представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, выборе соответствующих возрасту физических нагрузок и их видах • представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов • потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой • умение осознанно выбирать индивидуальные программы двигательной активности, включающие малые виды физкультуры (зарядка) и регулярные занятия спортом
Модуль 3	Физическое и психологическое состояние	• Психолого-педагогические консультации (групповые и индивидуальные) • Участие в КТД, организация социальных проектов • Организация «разгрузочных» мероприятий на переменах • Беседы о влиянии эмоционального состояния человека на эффективность деятельности (индивидуальные и групповые)	• навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учетом собственных индивидуальных особенностей • навыки работы в условиях стрессовых ситуаций • владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического

			напряжения • навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях • представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах их вызывающих и условиях снижения риска негативных влияний • навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни • навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением
Модуль 4	Здоровое питание	• Организация рационального питания обучающихся • Оформление стенда «Питайся правильно» • Родительские собрания «Рациональное питание и учеба»	• представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни • знание правил этикета, связанных с питанием • интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов
Модуль 5	Профилактика зависимостей	• Спортивно-оздоровительные мероприятия • Организация дежурства по школе • Беседы с врачом наркологом • Психолого-педагогические консультации (индивидуальные и групповые) • Беседа «Здоровый образ жизни» • Дискуссия «Можно ли избавиться от вредных привычек?» • Просмотр видеофильмов по профилактике ПАВ • Деловая игра «Сам себе враг» • Сюжетно-ролевая игра «Суд над вредными привычками» • Сюжетно-ролевая игра «Быть здоровым» • Сюжетно-ролевая игра «Твое здоровье — в твоих руках» • Сюжетно-ролевая игра «Как прожить	• знания учащихся о правилах здорового образа жизни, готовность соблюдать эти правила • адекватная самооценка, навыки регуляции своего поведения, эмоционального состояния; умение оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих • представление о наркотизации как поведении, опасном для здоровья; представление о неизбежных негативных последствиях наркотизации для творческих, интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха • включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать

		до 100 лет?»	потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности • знание подростками разнообразных форм проведения досуга • способность контролировать время, проведенное за компьютером
Модуль 6	Позитивное общение	• Развитие школьной и классной системы самоуправления • Организация и проведение КТД • Экскурсии, выходы в музеи и театры.	• коммуникативные навыки у подростков, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях • умения бесконфликтного решения спорных вопросов • умение оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей

Мероприятия по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма (реализуется в рамках модульной программы)

1. Организационно-методическая работа.

		Содержание	Целевая аудитория	Ответственный
1	Август	Ознакомление учителей с документами ОУ по безопасности дорожного движения	Педагогические сотрудники	Директор
		Утверждение плана работы школы по профилактике ДДТТ на учебный год.		
2	Август	Методические рекомендации по проведению акции «Внимание, дети!» 1–17 сентября	Классные руководители	Зам. директора по ВР
	Сентябрь	Планирование работы по предупреждению детского транспортного травматизма в общешкольном плане и в планах классных руководителей	Классные руководители	Зам. директора по ВР
3	Сентябрь	Совещание при директоре, беседа с инспектором ГИБДД о профилактике ДТТ и проведении в школе акции «Внимание, дети!»	Заместители директора	Директор
	Октябрь Декабрь	Проведение семинаров: – о методике обучения учащихся Правилам дорожного движения; – о формах внеклассной работы по профилактике детского травматизма	Учителя начальных классов, классные руководители	Зам. директора по ВР
	Март	Разработка и организация выпуска методических и раздаточных материалов для проведения тестирования по ПДД	Учителя начальных классов, классные руководители	Зам. директора по ВР
4	В течение года	Методические рекомендации по проведению мероприятий в классе и родительских собраний по профилактике ДДТТ	Классные руководители	Зам. директора по ВР

2. Работа с детским коллективом

		Содержание	Целевая аудитория	Ответственный
1	В течение года	Профилактические беседы по соблюдению правил безопасности во время каникул	5–9 классы	Классные руководители
2	Сентябрь	Классные часы, викторины, практические занятия в рамках акции «Внимание, дети!»	5–9 классы	Классные руководители
3	Сентябрь	«Праздник здоровья»	5–8 классы	Организаторы
4	Ноябрь	Классные часы «Зимняя дорога: опасности»	5–9 классы	Классные руководители
5	Декабрь	Конкурс плакатов «ПДД для всех людей!»	5–9 классы	Организатор, классные руководители
6	Январь	Дебаты «Водители и пешеходы: кто виноват?»	9 классы	Организатор
7	Февраль	Практические уроки «Перекресток»	5 классы	Организатор, классные руководители
8	Март	Викторина «Как мы знаем ПДД?»	5–9 классы	Организатор, классные руководители
9	Апрель	Игра-вертушка «Берегись автомобиля!»	6–8 классы	Организатор, классные руководители
10	Май	Игра-соревнование «Безопасное колесо»	5–6 классы	Организатор, классные руководители

Системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса

Темы семинаров для педколлектива:

- Основы здоровья и ЗОЖ
- Физическое здоровье
- Физическое здоровье и окружающая среда
- Закаливание
- Питание
- Основы здоровой семейной жизни

Просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся включает:

- внедрение в систему работы дополнительных образовательных программ, которые должны носить модульный характер, реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс
- лекции, беседы, консультации по проблемам ЗОЖ;
- организация совместных мероприятий, КТД, проектов, экскурсий, походов и т. п.;
- привлечение родителей к планированию работы классного и школьного коллективов.

Стратегия развития школы в рамках программы «Здоровье»

Ресурсы, необходимые для развития программы: готовность персонала, родителей, учеников к участию в программе, профессиональная компетентность учителей, информационные ресурсы, финансовые и материально технические.

Общие тактические задачи на первом этапе реализации программы:

1. Провести социологическое исследование обучающихся школы, выявить и определить реальное состояние здоровья школьников. Ответственные: Бирюкова О. В., Горланова М.С.
2. Провести «инвентаризацию» школьных проблем, выявив существенные факторы, влияющие на здоровье. Ответственный: Горланова М.С.
3. Вовлечь родителей и общественность села в реализацию программы. Ответственные: классные руководители.
4. Мониторинг включает в себя:
 - число заболеваний за год;
 - количество дней, пропущенных по болезни;
 - количество учащихся, переболевших за год (%);
 - количество впервые выявленных заболеваний;
 - количество детей, наблюдающихся узкими специалистами;
 - патология желудочно-кишечного тракта;
 - инфекционные заболевания;
 - травматизм;
 - нарушение остроты зрения;
 - физическое развитие;
 - масса тела;
 - осанка;
 - риск формирования зависимости (случаи употребления наркотиков, алкоголя, курение).

Образование в области физического воспитания

Дети подразделяются:

1. По группам здоровья
 - первая (здоров);
 - вторая (с отклонениями в состоянии здоровья);
 - третья (с заболеванием).
2. По физкультурным группам
 - основная (занятие на уроках физической культуры и участие в соревнованиях);
 - подготовительная (занятия на уроках физической культуры, без соревнований);
 - специальная (со специальными физическими упражнениями);
 - освобождение от уроков физической культуры.

На основе учета возраста, показателей физической подготовленности, степени заболевания ежегодно к началу учебного года формировать специальные медицинские группы учащихся.

Соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к урокам физкультуры, технологии, (проветриваемые чистые помещения, специальная форма, определенные нормами физические нагрузки).

Соблюдать динамические паузы на всех уроках в 1-6 классах.

Профилактика заболеваний через здоровое питание

Деятельность по улучшению питания школьников должна предполагать два аспекта: питание ребенка в школе и контроль за полноценностью питания в семьях учеников.

Для решения данной проблемы необходимо:

1. Не нарушая финансовый сметы, оптимизировать рацион питания.
2. Добиваться витаминизации рациона питания (соки, фрукты).
3. Выдерживать режим питания школьников, учитывая их возрастные особенности.
4. Бракеражной комиссии контролировать процесс приготовления пищи.
5. Минимальными ресурсами при идеальной чистоте выдерживать эстетику столовой.
6. Учителям, находить возможность в доступной, деликатной форме информировать детей о питании в домашних условиях.

Участие родителей и общественности в реализации программы «Здоровье»

Родители должны помогать своим детям:

- в овладении необходимыми знаниями и умениями в области сохранения здоровья;
- в процессе организации ими учебной и досуговой деятельности;
- в организации здоровья жизнедеятельности за рамками учебно-воспитательного процесса в школе;
- в борьбе с вредными привычками.

Педагогические работники и родители должны знать вредные факторы и уметь исключить или минимизировать их отрицательное влияние на здоровье обучающихся.

Активизировать просветительскую работу по вопросам здорового образа жизни со всеми участниками образовательного процесса:

- с родителями обучающихся
- с педколлективом
- с обучающимися
- организовывать встречи с работниками здравоохранения.