

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МБОУ «Куженкинская ООШ»

протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ
«Куженкинская ООШ»

Висленева Г.В.



(подпись)

Г.В. Висленева
Приказ №160
от 31.08.2023г.

**Комплексная программа
«Здоровье»
на 2023-2028 гг.**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МБОУ «Куженкинская ООШ»

протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МБОУ
«Куженкинская ООШ»

Висленева Г.В.

(подпись)

**Комплексная программа
«Здоровье»
на 2023-2028 гг.**

I. Введение.

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. 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 воспитанников 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.

II. Цель программы:

Сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

III. Задачи программы:

1. Пропаганда здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
2. Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
3. Разработка системы мер, уменьшающих риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни учащихся и минимизирующих влияние стрессообразующих факторов образования.
4. Привитие обучающимся знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.
5. Организация учебно-воспитательного процесса в школе с учётом результатов медико-психологического обследования учащихся.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

IV. Прогнозируемый результат:

- повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- 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.

V. Участники программы:

- учащиеся;
- классные руководители;
- учителя-предметники;
- врачи-специалисты;
- родители.

VI. Функции различных категорий работников школы в контексте реализации программы.

1. Функции медицинской службы:

- ❖ 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 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 исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- ❖ организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

VII. Срок реализации программы.

Данная программа «Здоровье» рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию.

VIII. Модель личности выпускника.

Модель выпускника первой ступени обучения	Модель выпускника второй 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 своё 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.

IX. 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 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.

Х. Основные направления программы и их краткое содержание:

Медицинское направление предполагает:

- 1) создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- 2) составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- 3) проведение физкультминуток;
- 4) гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- 5) четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- 6) планомерная организация питания учащихся;
- 7) реабилитационную работу;
- 8) обязательное медицинское обследование;
- 9) мероприятия по очистке воды.

Просветительское направление предполагает:

- 1) организацию деятельности с учащимися и родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- 2) пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, дни здоровья);
- 3) совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;
- 4) пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры.

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- 1) предупреждение проблем развития ребенка;
- 2) использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- 3) обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- 4) развитие познавательной и учебной мотивации;
- 5) формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- 6) совершенствование деятельности психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- 1) организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- 2) привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- 3) широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Диагностическое направление предполагает:

- 1) 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).

Профилактическое и коррекционное направление предполагает:

- 1) предупреждение и своевременное выявление отклонений в состоянии здоровья учащихся;
- 2) профилактика заболеваемости и коррекция здоровья утрення зарядка, физкультминутки, динамические паузы, витаминотерапия;
- 3) мониторинг естественной и искусственной освещённости учебных кабинетов.
- 4) разработка комплексов упражнений лечебной гимнастики для разных групп обучающихся по показателям здоровья;
- 5) организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

XI. Реализация основных направлений программы:

- убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника;
- проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня;
- усиленные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе;
- контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков;
- проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями;
- ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений;
- обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой;
- контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений;
- привлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях во внеурочное время;
- в рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров;
- создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса;
- обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

XII. План деятельности по реализации программы.

Направления	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Медицинское	1. Оформление листков здоровья в журналах.	Ежегодно	Кл.руководитель, Учитель физкультуры.
	2. Анализ случаев травматизма в школе.	Ежегодно	Администрация школы
	3. Организация и проведение контроля за выполнением санитарных правил.	Ежегодно	Администрация школы
	4. Анализ посещаемости и пропусков уроков по болезни.	Ежегодно	Классные руководители

	5. Медосмотр учащихся.	Ежегодно	Фельдшер
	6. Контроль за работой школьной столовой.	Ежегодно в течение года	Директор
	7. Рациональное расписание уроков (соблюдение требований СанПиНа)	Ежегодно	Зам. директора
	8. Организация профилактических прививок.	Ежегодно в течение года	Фельдшер
Просветительское	1. Родительский всеобуч.	Ежегодно в течение года	Классные руководители
	2. Просветительская работа с учащимися (кл. часы, беседы).	Ежегодно в течение года	Классные руководители
	3. Совместная работа с учреждениями здравоохранения, ОВД по профилактике наркомании, токсикомании, алкоголизма, табакокурения.	Ежегодно в течение года	Администрация школы
	4. Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Ежегодно в течение года	Классные руководители, администрация школы.
	5. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни.	Ежегодно в течение года	Учителя-предметники
Психолого-педагогическое	1. Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся.	Ежегодно в течение года	Учителя-предметники, психолог.
	2. Определение влияния учебной нагрузки на здоровье детей.	Ежегодно в течение года	Классные руководители.
	3. Изучение психологических возможностей и готовности детей к школе.	Ежегодно	Учитель, психолог.
	4. Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	Ежегодно в течение года	Учителя-предметники
Спортивно-оздоровительное	1. Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены).	Ежегодно в течение года	Классные руководители
	2. Организация спортивных мероприятий.	Ежегодно в течение года	Учитель физкультуры.
	3. Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию	Ежегодно	Администрация

	здорового образа жизни.		
	4. Привлечение учащихся, родителей к физической культуре и спорту.	Ежегодно в течение года	Администрация, учитель физкультуры.
	5. Организация дней здоровья, походов, экскурсий, прогулок.	Ежегодно в течение года	Администрация, учителя-предметники.
	6. Организация школьных соревнований.	Ежегодно в течение года	Учитель физкультуры.
Диагностическое	1. Мониторинг состояния здоровья учащихся с 1 по 9 класс.	Ежегодно	Классные руководители
Профилактическое и коррекционное	1. Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	Ежегодно в течение года	Учителя-предметники, психолог.
	2. Профилактика нарушений осанки, травматизма.	Ежегодно в течение года	Учитель физкультуры, Учителя-предметники.

ХIII. Календарный план реализации программы здоровьесбережения.

Сентябрь

- ◇ Организация дежурства по школе и по классам.
- ◇ Налаживание работы кружков и секций.
- ◇ Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.
- ◇ Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- ◇ Организация питания учащихся.
- ◇ Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- ◇ Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.
- ◇ Туристический поход.
- ◇ Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

Октябрь

- ◇ Организация работы по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- ◇ Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- ◇ Подготовка классов к зиме.
- ◇ Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований.
- ◇ Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию здорового образа жизни.
- ◇ Физкультминутки (ежедневно).
- ◇ Подвижные игры на переменах.

Ноябрь

- ◇ Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

- ◇ Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
- ◇ Проведение классных часов и мероприятий по теме « Курение - вред».
- ◇ Выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
- ◇ Физкультминутки и динамические паузы (систематически).
- ◇ Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

Декабрь

- ◇ Проведение классных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
- ◇ Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
- ◇ Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь

- ◇ «Весёлые старты».
- ◇ Физкультминутки и динамические паузы.
- ◇ Родительский всеобуч «Режим дня и гигиенические нормы».

Февраль

- ◇ Месячник здоровья и спорта.
- ◇ День защитника Отечества.
- ◇ Лыжня России.
- ◇ Физкультминутки и динамические паузы.

Март

- ◇ Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- ◇ Физкультминутки и динамические паузы.
- ◇ Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

- ◇ День смеха.
- ◇ День Земли.
- ◇ Динамические паузы, физкультминутки.

Май

- ◇ Благоустройство школьной территории.
- ◇ Первенство района по пятиборью.
- ◇ Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
- ◇ Мероприятия, посвященные дню Победы в ВОВ.
- ◇ Проведение экскурсий на природу.
- ◇ Субботник «Чистота вокруг нас».

Июнь

- ◇ Работа летнего школьного лагеря.

Тематические классные часы

1-4-е классы

1. Режим дня.
2. Закаливание организма.
3. Культура поведения в общественных местах.
4. Культура поведения за столом.
5. Культура питания.
6. Мой друг - Мойдодыр.
7. Культура одежды.
8. Профилактика простудных заболеваний.
9. Береги здоровье смолоду.

5-9-е классы

1. Режим дня.
2. Что такое здоровье?
3. Способы укрепления здоровья.
4. Культура питания.
5. Культура одежды.
6. Гигиена мальчика и девочки.
7. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения.
8. О вредных привычках.
9. О вреде никотина.
10. О вреде алкоголя.
11. Имя беды - наркотик.
12. Покончить с грубостью.
13. Определение здорового образа жизни.
14. Береги здоровье смолоду.
15. О вкусах не спорят, о манерах надо знать.
16. Роль спорта в жизни человека.
17. Как одеваться: стильно, модно, удобно?
18. Система питания старшеклассника.
19. Победить зло.
20. Почему принимают наркотики.
21. Наркотики и их жертвы.

Тематика родительских собраний

1. Психологические особенности учащегося (по возрастам).
2. Режим дня и гигиенические нормы.
3. Режим питания.
4. Встреча с сотрудниками ПДН ОВД
5. Здоровые дети в здоровой семье.
6. Семейные конфликты
7. Как уберечь вашего ребенка от наркотиков.

Конкурсы, викторины

1. Конкурсы рисунков:
 - «Осторожно, дети!» (по правилам дорожного движения);
 - «Я за здоровый образ жизни!»;
 - «Зеленая аптека».
2. Конкурсы плакатов:

- «Жизнь без наркотиков»;
 - «Нет вредным привычкам!».
 - «Экология вокруг нас».
3. Викторины:
 - «Красный, желтый, зеленый»;
 - «Кушайте на здоровье».
 4. Ролевая игра «Суд над наркотиками».
 5. Веселые старты.
 6. Спортивные соревнования «Моя спортивная семья».
 7. Соревнования команд, эстафеты, подвижные и спортивные игры.