

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 5

Е. И. Мазитова



ПРОГРАММА

МБОУ СОШ №5 п. Тавричанка «МБОУ СОШ №5 – ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Срок реализации программы 2022-2025 год

п. Тавричанка
2022

Введение

Самое ценное у человека - это жизнь, а самое ценное в его жизни - здоровье, за которое бороться всеми силами становится не только актуально, но и экономически, и практически, жизненно необходимо. Невежество в вопросах здорового образа жизни дорого обходится тем, кто своевременно не заботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких. Современные социально-экономические сложности, переживаемые страной, снижение роли государства в области социальных гарантий оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья детей. Сегодня Россия стоит на 68-м месте в мире по состоянию здоровья, а низкий уровень рождаемости и высокий показатель общей смертности негативно оказываются на уровне воспроизводства населения.

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 и воспитанию экологической культуры. 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; • 22%- условия внешней среды; • 18%- 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 и экологическую культуру. 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».

Программа – комплекс мероприятий, направленных на формирование у участников образовательного процесса основ здорового образа жизни, культуры здоровья, обеспечение качества образовательной среды для сохранения и укрепления их здоровья. Основное назначение программы - создание в образовательном учреждении здоровьесозидающей среды через организацию Службы здоровья ОУ, деятельность которой направлена на обеспечение здоровья субъектов образовательного процесса, развития экологической культуры и формирование их здорового образа жизни.

Цели программы:

- создание в МБОУ СОШ №5 организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;
- усиление контроля за медицинским обслуживанием учащихся;
- 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 детей с учетом особенностей состояния их здоровья;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников МБОУ СОШ №5.

Задачи программы:

- 1) четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния МБОУ СОШ №5;
- 2) гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и соблюдение учащимися МБОУ СОШ №5 режима дня;
- 3) освоение педагогами активных методов деятельности в процессе обучения и воспитания школьников, использование различных технологий на уроках и во внеурочной деятельности, сберегающих здоровье учащихся;
- 4) планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- 5) развитие психолого - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся;
- 6) организация системы кружковой, внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни учащихся;
- 7) участие в обобщении опыта педагогов путем ознакомления с работой Школ Здоровья, посещения научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме.

Участники программы:

- Учащиеся;
- Классные руководители;
- Учителя-предметники;
- Родители.

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам МБОУ СОШ №5 необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Для этого нами создана прогнозируемая модель личности ученика:

Физически, нравственно, духовно здоровая личность.

Образованная, адаптированная к условиям социума.

Осознание себя как биологического, психического и социального существа.

Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.

Правильная организация своей жизнедеятельности.

Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.

Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Потребность в самостоятельной двигательной активности.

Самоконтроль, личностное саморазвитие.

Творческая продуктивность.

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 здоровья школьников.

Участие в районных спортивных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.

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.

Данная программа имеет отражение в виде планов работы МОУ НОШ № 90 на 2011-2016 годы, в течение которых решаются следующие вопросы:

четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;

гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, соблюдения режима дня;

планомерная организация питания учащихся;

совершенствование деятельности психолога – медико - педагогической

службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;

организация внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни учащихся.

Методы контроля за реализацией программы:

Посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОЖ. Изучение и анализ опыта работы педагогов. Совершенствование форм и методов ЗОЖ. Внедрение интегрированных курсов гуманитарных предметов, программа внеурочной деятельности.

Создание методической копилки педагогов МБОУ СОШ №5

Мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в МБОУ СОШ №5

Контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей;

подготовка педагогов по вопросам охраны здоровья детей;

обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи;

введение в содержание воспитания и образования детей занятий о своём здоровье и навыков ценностного отношения к нему;

обеспечение двигательной активности детей;

организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи детям;

пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, беседы, познавательные игры, агитбригады, 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 окружающего мира, литературного чтения, физической культуры);

широкое привлечение учащихся и их родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

развитие школьной здоровьесберегающей инфраструктуры

Программа предполагает разработку и внедрение в практику комплекса здоровьесберегающих технологий в МБОУ СОШ №5:

Здоровьесберегающие образовательные технологии

Здоровьесберегающие медицинские технологии;

Здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;

Здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;

Здоровьеформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

В рамках данных направлений мы должны осуществлять следующие простые и вместе с тем очень важные действия:

1. Убеждать учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры.
3. Задавать посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Следить за сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проводить ежедневную влажную уборку, проветривание классных комнат

на переменах, озеленять классные помещения комнатными растениями.

6. Ежемесячно проводить генеральную уборку классных помещений (обтирать плафоны, мыть парты и стулья моющими средствами).

7. Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в столовой 1-4 классы.

8. Следить за условиями теплового режима, освещённости классных помещений.

9. Привлекать учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в нашей школе, в учреждениях дополнительного образования.

10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, воспитательные часы с учётом возрастных особенностей детей.

11. Способствовать созданию комфортной атмосферы в МБОУ СОШ №5 и классных коллективах.

12. Применять разнообразные формы работы:

1) Учет физического состояния детей:

Определения группы здоровья.

Учет посещаемости занятий.

контроль за соблюдением 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.

Физкультминутки для учащихся.

Организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным

пребыванием.

3) Урочная и внеурочная работа.

Открытые уроки учителей физкультуры.

Открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.

Спортивные соревнования и праздники

План действий на учебный год:

Первое полугодие

Сентябрь

Организация дежурства по школе и по классам.

Организация внеурочной деятельности, привлечение учащихся МБОУ СОШ №5 в кружки и секции.

Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы воспитательных мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.

Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы по здоровьесбережению.

Организация питания учащихся.

Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.

Организация деятельности санитарного актива школы, проведение рейда в рамках акции «Мойдодыр»

Проведение общешкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях.

Проведение месячников по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Октябрь

Организация деятельности санитарного актива школы, проведение рейда в рамках акции «Мойдодыр»

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.

проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Физкультминутки (ежедневно).

Подвижные игры на переменах (ежедневно).

Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

Родительский лекторий.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Ноябрь

Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».

Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение – вред».

Итог: выпуск плакатов, посвящённых борьбе с курением и наркотиками.

Экскурсии.

Совещание актива по проведению физкультурных праздников.

Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

Декабрь

Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий по вопросам сохранения здоровья

Спортивный праздник «Веселый старты»

Участие в районных соревнованиях по лыжам

Проведение конкурсов «Папа, мама, я – спортивная семья», посвящённых празднованию Дня семьи.

Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

Витаминизация питания учащихся.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Анализ заболеваемости детей за 1 полугодие

Второе полугодие

Январь

Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».

Спортивный праздник «Весёлые старты».

Физкультминутки и динамические паузы.

Витаминоизация питания учащихся.

Февраль

День защитника Отечества.

Спортивные праздники «Потешки богатырские», «Малая школьная Олимпиада»

Спортивные соревнования по шахматам и шашкам.

Физкультминутки и динамические паузы.

Витаминоизация питания учащихся.

Март

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Подготовка ко Дню здоровья.

Физкультминутки и динамические паузы.

Витаминоизация питания учащихся.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

Всемирный день здоровья.

Операция «Милосердие», операция «Память».

Благоустройство МБОУ СОШ №5, организация субботников.

День здоровья.

Динамические паузы, физкультминутки.

Май

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.

Мероприятия, посвящённые победе в ВОВ.

Весёлые старты».

Беседы по профилактике клещевого энцефалита.

Анализ заболеваемости детей за 2 полугодие

Июнь

Международный день защиты детей.

Всемирный день защиты окружающей среды.

Работа по плану летних каникул.

Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива лицея.