

РАССМОТРЕНА

на педсовете  
протокол № 1

29.08.  
от 2015г.



Смирнова Е.Н.

**ПРОГРАММА**  
**«ЗДОРОВЬЕ»**  
**на 2015-2020г.г.**

Разработана: директор МОУ Смирнова Е.Н.

Зам. директора по УВР Цыганова Т.В.

Педагог-психолог Колышкина А.И.

2015г.

п.Кильдинстрой

## **Пояснительная записка**

Программа «Здоровье» рассчитана на пять лет. МОУ Кильдинская ООШ, расположена в Мурманской области. Редкий житель Крайнего Севера может похвастаться хорошим здоровьем. Низкая температура воздуха, перепады атмосферного давления и короткий световой день способны причинить вред даже самому крепкому организму. Однако можно попытаться сохранить здоровье даже в суровых климатических условиях. Здоровье детей в условиях севера Российской Федерации изучалось с различных позиций - морфофункциональных (Грибанов А.В., 1991; Терновская В.А., 1996), клинических (Зубов Л.А., 1998; Макарова В.И., 2000; Меньшикова Л.И., 2004.), гигиенических (Дегтева Г.Н., 2001), социальных (Макарова В.И., Вязьмин А.М., Дьячкова М.Г., 2002). В современных условиях реальным фактором, определяющим здоровье и качество жизни, является социальное расслоение; проявляется закономерный социальный градиент, т.е. устойчиво повторяющиеся односторонние различия в характеристиках здоровья в группах детей, различающихся по социальному статусу и экономическому положению семьи. В условиях социально-экономической нестабильности снизился уровень так называемых «благополучных» семей, значительно сократились возможности семьи в выполнении таких функций, как воспитательная, оздоровительная, репродуктивная. Данная проблема очень остро стоит перед семьями, имеющими детей инвалидов. За последние 15 лет уровень детской инвалидности в нашей стране увеличился более чем в 4 раза. Эта тенденция роста характерна и для Крайнего Севера России, где также отмечается увеличение соответствующих показателей.

На основе изучения результатов анкетирования, анализа информированности педагогов и родителей в вопросах охраны и культуры здоровья, социального портрета семей воспитанников, мы пришли к выводу, что на состояние здоровья ребёнка в условиях Крайнего Севера влияют следующие факторы

- Климатогеографические: низкие температуры воздуха, недостаток солнца, биомагнитные бури, дефицит двигательной активности;
- Техногенные: неблагоприятная экологическая обстановка, выбросы газа;
- Биологические: ухудшение состояния здоровья женщин, неполноценное питание;
- Социальные: падение уровня жизни, стрессы, недостаточная подготовка воспитателей в вопросах охраны здоровья и физической подготовленности, низкий уровень грамотности родителей в вопросах сохранения здоровья детей, недостаточность врачебного контроля.

## **Цели программы**

Создание здоровьесберегающих условий организации образовательного и воспитательного процесса. Формирование осознанного отношения к своему здоровью и физической культуре.

## **Задачи программы**

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Создание комплекса управленческих условий, включающих:
  - Организационные;
  - Информационно-аналитические;

- Контрольно-диагностические;
- Коррекционные.

3. Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся.

### **Основные принципы программы**

1. *Сознательность и активность* – чёткая постановка целей, задач, их осознание учащимися, побуждение к самоанализу, самооценке, самоконтролю.
2. *Индивидуальная доступность* – дозировка нагрузок в соответствии с возможностями занимающихся, учёт их индивидуальных и психофизических особенностей.
3. *Систематичность и последовательность* – непрерывность и этапность физкультурно-оздоровительных воздействий.
4. *Психологическая комфортность* – получение положительных эмоций и ощущений в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки.
5. *Творческое, динамичное совершенствование системы оздоровления учащихся средствами физической культуры* – постоянное обновление содержания физкультурно-оздоровительного воспитания, формирование мировоззрения, системы ценностей, интересов и мотиваций, имеющих глубоко нравственную, гуманистическую направленность у всех участников педагогического процесса оздоровления средствами физической культуры.

### **Этапы реализации программы**

#### **I этап. Подготовительный.**

Аналитико-диагностическая деятельность. Поиск инновационных здоровьесберегающих технологий, методов и способов обучения и воспитания.

Изучение современных технологий. Анализ образовательной ситуации в школе, возможность применения комплексной программы оздоровления учащихся «Здоровье».

#### **II этап. Практический.**

Создание перспективной модели развития программы.

Апробация и использование комплексной программы оздоровления учащихся «Здоровье».

#### **III этап. Коррекционно-обобщающий.**

Обработка данных за пять лет внедрения программы.

### **Перспективная модель развития программы**

#### **I блок. Начальная школа.**

- Медико-психологическая служба;
- Система физкультурно-оздоровительных мероприятий. Мониторинг физического состояния учащихся;
- Предметные кружки;
- Валеологические уроки здоровья.

#### **II блок. Средняя школа.**

- Групповые коррекционно-развивающие занятия (корректирующая гимнастика);
- Предметные кружки и факультативы;
- Спортивные секции и ОФП;

- Валеологические уроки здоровья;

### **III блок. Старшая школа.**

- Спецкурсы;
- Творческие группы;
- Валеологические уроки здоровья;
- Групповые коррекционно-развивающие занятия (корректирующая гимнастика);

### **Организация деятельности участников образовательного процесса в рамках комплексной программы «Здоровье»**

#### **Администрация**

1. Способствовать созданию психологического комфорта, доброжелательных взаимоотношений, взаимоуважения и взаимопомощи в коллективе.
2. Правильно составить расписание урочной и внеурочной деятельности.
3. Способствовать соблюдению гигиенических требований к организации урочной и внеурочной деятельности.
4. Включить физкультминутки в систему жизнедеятельности школы.
5. Предоставить помещение для создания и деятельности кабинета психологической и эмоциональной разгрузки для ребят и взрослых.
6. Организовать летний оздоровительный отдых учащихся.
7. Осуществлять контроль за горячим питанием в школьной столовой.

#### **Медицинский персонал**

1. Регулярно проводить медицинский осмотр учащихся и вовремя ставить в известность родителей и классных руководителей о выявленных проблемах.
2. Разработать программу просвещения педагогов, воспитанников и их родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья.
3. Проводить профилактические мероприятия.
4. Информировать педагогов о том, как вести себя в случае обострения серьезных болезней в школе.
5. Разработать программы комплексов утренней зарядки и физкультминуток для учащихся разного возраста совместно с преподавателями физического воспитания.
6. Контролировать санитарно-гигиеническое состояние школьных помещений и двора.
7. Своевременно делать профилактические прививки.

#### **Классные руководители**

1. Создать мотивацию и соответствующие условия для реализации программы воспитания здорового человека в содружестве с учащимися, их родителями и специалистами.
2. Создать здоровый психологический климат в классе, способствовать его поддержанию.
3. Вести информационно-просветительскую работу в рамках проблем, касающихся здоровья и его культуры, как с учащимися, так и с их родителями.
4. Способствовать поддержанию физических, психических сил воспитанников:
  - ходить вместе с ними на прогулки, в походы;

- проводить вечера отдыха;
  - играть в различные игры и проводить спортивные соревнования;
8. Вовлекать учащихся в занятия физической культурой и спортом.
  9. Защищать права воспитанников, их честь и человеческое достоинство.
  10. Уметь оказать первую медицинскую помощь.

### **Психологи**

1. Разработать и реализовывать на практике программу психологической грамотности педагогов и родителей.
2. Проводить диагностику с последующими рекомендациями для педагогов, воспитанников и их родителей.
3. Способствовать улучшению морально-психологического климата в школе.
4. Проводить психологические игры, тренинги для взрослых и детей.
5. Организовать работу Комнаты психологической разгрузки.

### **Учителя физической культуры**

1. Обогащать содержание уроков за счет эффективных систем оздоровления человека и за счет подвижных народных игр, забав и развлечений.
2. Проводить дополнительные уроки физкультуры.
3. Расширить спектр дел, имеющих оздоровительный характер с учетом времен года.
4. Обеспечить эффективную работу спортивных секций и спортивных клубов.
5. Подбирать определенные комплексы физических упражнений с учетом проблем учащихся.
6. Принимать участие в разработке и реализации общешкольной программы «Здоровье».
7. Участвовать в просветительской работе педагогов, воспитанников и их родителей.

### **Родители**

1. Заниматься профилактикой заболеваний в семье.
2. Заботиться о нравственном, психическом и физическом здоровье ребенка.
3. Интересоваться проблемами ребенка, оказывать ему своевременную помощь в их решении.
4. Своевременно информировать учителей о проблемах здоровья ребенка.
5. Организовать полноценный досуг ребенка.
6. Стать активными участниками разработки и реализации программы «Здоровье» в школе и классе.

### **Учащиеся**

1. Вести здоровый образ жизни: соблюдать режим дня; соблюдать правила гигиены; гулять на свежем воздухе; закаляться; заниматься спортом, туризмом; заниматься интересным и полезным делом; делать Добро.
2. Меньше времени проводить у телевизора и компьютера, больше читать.
3. Участвовать в разработке и реализации программ, посвященных проблемам здоровья.
4. Быть инициаторами различных дел, как в семье, так и в школе, во дворе:

- Ярмарки игр, забав и развлечений;
- Спартакиады народных игр;
- Веселые старты;
- Старты Надежд;
- Игры Доброй Воли;
- Малые Олимпийские игры;
- Конкурс «Мы – спортивная семья»;
- Игры-суды над вредными привычками и пристрастиями человека.

5. Восстановить традиции органов самоуправления, организовать работу его новых моделей и структур:

- Совет физкультуры;
- Комитет по культуре здоровья и спорта;
- Школа Здоровья;

6. Изучать прогрессивные методики и системы оздоровления человека.

7. Составить свою собственную программу «Здоровье» с учетом своих нравственных и физических проблем.

**План работы  
по сохранению и укреплению здоровья обучающихся  
при организации учебно-воспитательного процесса  
на 2015-2020 у.г.**

**ЦЕЛЬ:** Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов. Формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьеформирующей среды в школе.

**ЗАДАЧИ:**

- Приведение условий обучения в полное соответствие с санитарно-гигиеническими нормами;
- Формирование у школьников через цикл учебных дисциплин и внеучебных форм деятельности системы знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни; мотивация на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- Осуществление медико-физиологического и психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья обучающихся, создание информационного банка «Состояние здоровья учащихся».
- Разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий.

#### ЭТАПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ

##### «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

Этап	Наименование мероприятий	Исполнитель
<b><i>I. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья школьников в школе.</i></b>		
1.1	Осуществление контроля за соблюдением норм САНПиНа.	Зам.директора по УВР Цыганова Т.В.
1.2.	Повышение уровня знаний педагогического коллектива школы через семинары, лекции и др. формы работы по вопросам культуры сбережения здоровья.	Научно-методический совет Кокарева Т.С.
1.3.	Разработка и издание методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий на различных уроках, учебных, диагностических, оздоровительных программ.	Научно-методический совет Кокарева Т.С. мед.работник
<b><i>II. Организация и проведение диагностических мероприятий.</i></b>		
2.1.	Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся с использованием аппарата «Здоровый ребенок».	Зам.директора по УВР Цыганова Т.В. Мед.работник
2.2.	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и учителей на основе комплексной оценки	Зам.директора по УВР Цыганова Т.В. Мед.работник
<b><i>III. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий для обучающихся.</i></b>		
3.1.	Обеспечение качественного и рационального питания школьников и педагогов.	Мед.работник, Зав.столовой, Директор ОУ Смирнова Е.Н.
3.2.	Психологическая работа, направленная на повышение степени устойчивости при стрессовых ситуациях.	Мед.работник, классные руководители педагог-психолог Кольшкіна А.И.
3.3.	Работа по закаливанию обучающихся младших классов.	учителя физ-ры и нач. классов, медработник
<b><i>IV. Формирование системы знаний о здоровьесбережении</i></b>		

4.1.	Различные формы урочной и внеурочной деятельности. Проведение классных часов, бесед, дискуссий по темам: - «Мода и здоровье» - «Экология и здоровье» - «Преимущества жизни без сигарет, алкоголя, наркотиков». - «Правильное питание и различные диеты», - «Любовь и здоровье» - «Милосердие, доброта и здоровье» - «Компьютерные игры и здоровье» - «Музыка и здоровье» - «Что такое душевное здоровье?» - «Мой нравственный выбор» - «Наступит ли мода на здоровье?»	учителя физ-ры, кл.руководители, соц.педагог Кольшкина А.И.
4.2.	Организация и проведение спортивных праздников для школьников с участием педагогов и родителей обучающихся.	Зам.директора по УВР Цыганова Т.В. Педагог-психолог Кольшкина А.И. учителя физ-ры
<b><i>V. Работа с родителями обучающихся.</i></b>		
5.1.	Различные формы работы с родителями обучающихся (родительские собрания, лектории, участие в спортивных соревнованиях и т.д).	Зам.директора по УВР Цыганова Т.В. Мед.работник родительский комитет, классные руководители, педагог-психолог Кольшкина А.И.
<b><i>VI. Внешние связи в рамках реализации комплексно-целевой программы «Школа здоровья».</i></b>		
6.1.	Установление связей с общественными и другими заинтересованными организациями (ДЮСШ № 1, ДЮСШ № 2, ФОК)	Администрация.
6.2.	Популяризация форм здоровьесберегающей деятельности через все СМИ.	Директор ОУ Смирнова Е.Н. Зам.директора по УВР Цыганова Т.В.

**Предполагаемые результаты реализации программы.**

1. Изменение у учащихся школы отношения к своему здоровью; выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести ЗОЖ.
2. Повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе.
3. Увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях.
4. Повышение информированности обучающихся по вопросам здоровьесбережения.