

# Программа здоровьесбережения МБОУ «Иджинская СОШ»

## 1. Цели программы:

- Овладение учащимися и педагогами современными оздоровительными технологиями.
- Создание здоровьесберегающей среды в школе.
- Вовлечение учащихся и педагогов в деятельность, формирующую заинтересованное отношение к собственному здоровью, и развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье.

## 2. Задачи программы:

- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
- развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики и коррекции нарушений психологического и физического состояния учащихся;
- диагностика динамики состояния психологического здоровья всех участников образовательного процесса;
- охрана здоровья педагогов и персонала школы;
- привлечение системы дополнительного образования, внеурочной деятельности к формированию здорового образа жизни учащихся;
- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике;
- разработка проектных работ в рамках данной темы и презентирование результатов проектов.

## 3. Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 N 124-ФЗ.
- Федеральный закон №38 –ФЗ от 30.03.1995. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека».
- Федеральный закон от 18 июня 2001 г. N 77-ФЗ "О предупреждении распространения туберкулеза в Российской Федерации".
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, основного общего образования.
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ФГОС дошкольного и общего образования.

## 4. Функции различных категорий работников школы

### *Функции медицинских работников ФАПа:*

- проведение диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы;
- просветительская деятельность для учащихся и родителей.

### *Функции администрации:*

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;

- организация и контроль уроков физической культуры;
- 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-педагогической службы в школе;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

*Функции классного руководителя:*

- 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 с учащимися школы мероприятий по пропаганде ЗОЖ, профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения, зависимого поведения, употребления ПАВ;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- мониторинг использования учащимися социальных сетей интернет;

*Функции специалистов службы сопровождения:*

- психолого-педагогическое обеспечение образовательного процесса
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.
- разработка системы психолого-педагогического мониторинга показателей психического здоровья учащихся.
- осуществление психологической поддержки учащимся в течение адаптационного периода на разных этапах обучения.
- проведение психодиагностики и диагностики речевых нарушений с целью выявления проблем учащихся, выявление детей с ОВЗ и «группы риска»; учащихся, нуждающихся в щадящем режиме образовательной деятельности.
- разработка, подбор психолого-педагогических приемов для снятия эмоционального напряжения на уроках, на экзаменах; формирование навыков саморегуляции и ЗОЖ.
- совершенствование зон отдыха и психологической разгрузки для обучающихся педагогов.
- подбор методов и способов коррекционно-развивающей работы в соответствии с выявленными проблемами и индивидуальными особенностями учащегося.
- оказание психолого-коррекционной, логопедической помощи учащимся.
- мониторинг психологического состояния учащихся с целью предупреждения отклонений в психологическом здоровье.
- помощь в создании благоприятного социально-психологического климата в классах.
- ознакомление учащихся и родителей с методиками снятия эмоционального напряжения на уроках, на экзаменах.
- изучение стиля педагогического общения учителей с обучающимися, разработка рекомендаций педагогам.
- школа здоровья для родителей

### **5. Ожидаемые конечные результаты программы:**

- повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического и психического 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.
- улучшение психоэмоционального статуса учащихся (уменьшение количества учащихся, имеющих высокий уровень тревожности, испытывающих эмоциональное неблагополучие).
- повышение школьной мотивации и познавательной активности учащихся
- повышение уровня обученности учащихся (успешная учеба).
- активный процесс самопознания и самовоспитания подростка.
- готовность педагогов к здоровьесозидающей деятельности.
- готовность родителей к сотрудничеству и активная помощь в деле сохранения психического и физического здоровья.
- снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.
- вебинар для родителей «Развитие эмоционального интеллекта детей».
- повышение уровня удовлетворенности родителей деятельностью ОУ по сохранению здоровья школьников.

### **6. 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
- формирование основ социально - психологических знаний

### **7. Методы контроля над реализацией программы:**

- проведение заседаний ПМПК;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОЖ;
- 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 положительного отношения к ЗОЖ.
- 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;
- планомерную организацию питания учащихся.
- обязательное медицинское обследование учащихся и ежегодная диспансеризация учителей.

*Просветительское направление предполагает:*

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, употребление ПАВ.
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, употребление ПАВ.
- пропаганду здорового образа жизни

*Психолого-педагогическое направление предполагает:*

- создание комфортной образовательной среды для учащихся (сохранение психологического здоровья обучающихся).
- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.
- предупреждение проблем развития ребенка.
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения.
- помощь в предупреждении проблем развития ребенка.
- обеспечение адаптации учеников на каждом этапе обучения.
- развитие познавательной и учебной мотивации.
- формирование навыков саморегуляции и ЗОЖ.
- совершенствование деятельности медико-психолого-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся и совершенствование здоровьесберегающих технологий обучения.
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционно-развивающей помощи учащимся.

*Спортивно-оздоровительное направление предполагает:*

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к ЗОЖ.
- 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.

*Диагностическое направление предполагает:*

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний.
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.
- проведение мониторинга школьной тревожности, адаптации учащихся 1 и 5 классов, психологического комфорта во время учебного процесса.
- ранняя диагностика речевых нарушений.

## **9. Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;

- здоровьесберегающие экологические технологии, направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой (озеленение пришкольной территории, зеленые растения в классах, рекреациях, участие в природоохранных мероприятиях);
- здоровьесформирующие 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.

### **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.
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 психологической атмосферы в школе и классных коллективах, терпимых отношений всех участников образовательного процесса.
12. Обучение учащихся оказанию первой помощи.
13. Обучение учащихся оказанию начальной психологической помощи и самопомощи.

### **11. Применение разнообразных форм работы:**

*Учет состояния детей:*

- анализ медицинских карт.
- определение группы здоровья.
- учет посещаемости занятий.
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.
- учет индивидуально-личностных особенностей учащихся.

*Физическая и психологическая разгрузка учащихся:*

- организация работы спортивных секций, кружков.
- динамические и релаксационные паузы.
- организация посещения учащимися комнаты релаксации.
- индивидуальные занятия.
- организация спортивных перемен.
- дни здоровья, дни здорового питания.
- физкультминутка для учащихся.
- организация оздоровительного отдыха учащихся.
- использование игровых технологий на уроках.

*Урочная и внеурочная работа:*

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ - «Мы не лечим детей - мы учим их быть здоровыми».
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной

направленности.

- спортивные кружки и секции.
- наглядная агитация (регулярно меняемые плакаты по ЗОЖ в школе).
- квесты для учащихся оздоровительной направленности.
- исследовательские работы старшеклассников по изучению здоровья и безопасной и комфортной среды в школе.

## 12. План деятельности по реализации программы

№	мероприятия	Ответственные исполнители	сроки	Планируемый результат и выполнение
<b>1. Медицинское направление.</b>				
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.	медицинский работник ФАПа	ежегодно	медицинские карты
1.2.	Проведение диспансеризации учащихся школы	медицинский работник ФАПа	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся	медицинский работник ФАПа	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	медицинский работник ФАПа	ежегодно	план прививок
1.5.	Анализ случаев травматизма в школе	медицинский работник ФАПа, ответственный за ОТ	ежегодно	отчеты
1.6.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	медицинский работник ФАПа, социальный педагог, классные руководители	ежегодно	материалы отчетов
1.7.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	медицинский работник ФАПа, ответственный за питание	ежедневно	брокеражная книга
1.8.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание; освещение;	Зам.директора по АХЧ, медицинский	ежедневно	Паспорта кабинетов

	отопление; вентиляция ; ежедневная влажная уборка.	работник ФАПа, учителя,		
1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиН)	заместитель директора по УВР	ежегодно	справка по оценке расписания
1.12.	Постоянный контроль за школьной столовой.	медицинский работник ФАПа, ответственный за питание	ежедневно	отчет ответственного за питание
<b>2. Просветительское направление</b>				
2.1.	Организация просветительской работы с родителями по ЗОЖ	учителя, заместитель директора по воспитательной работе, социальный педагог	ежегодно	План воспитательной работы и тематика лектория
2.2.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
2.3.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
2.4.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме здоровьесбережению	заместители директора	ежегодно	протокол педсовета
2.5.	Организация просветительской работы с учащимися	учителя, классные руководители, медицинский работник ФАПа, психолог	ежегодно	план работы
2.6.	Взаимодействие с учреждениями здравоохранения с КДНиЗП, ОПДН	заместитель директора по, социальный педагог	ежегодно	план работы
2.7.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры, деятельность ШСК,	учителя – предметники, организаторы внеурочной деятельности	в течение года	планы уроков, занятий

<b>3. Психолого-педагогическое направление.</b>				
3.1.	Организация психолого-педагогического и коррекционно - развивающего сопровождения учебно-воспитательного процесса.	администрация школы, педагог – психолог логопед	ежегодно	план работы
	Диагностика и наблюдение за адаптацией учащихся к новым условиям обучения (1 и 5 кл.)	администрация школы, педагог – психолог	сентябрь-ноябрь	диагностические исследования
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся: определение влияния учебной, нагрузки на психическое здоровье детей; изучение психологической готовности детей к обучению в школе; изучение мотивации на школу и учебу, изучение уровня самооценки, социометрия (изучение межличностных отношений и социально-психологического климата), диагностика речевого развития учащихся 1-х классов, проблем с освоением письменной речи учащихся 2-4 классов.	педагог – психолог, классные руководители, логопед	ежегодно	диагностические исследования
3.3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционно-развивающей помощи учащимся (индивидуальное и групповое сопровождение)	педагог – психолог, логопед, учителя, члены ПМПК	ежегодно	план работы
3.4.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
3.5.	Выявление группы риска по школьной дезадаптации	Классный руководитель, социальный педагог, педагоги – психологи, логопед	ежегодно	план работы
3.6.	Сотрудничество с родителями (опросы, консультации, тематические выступления на родительских собраниях, открытые уроки и занятия, «дни открытых дверей»)			
3.7.	Консультативная помощь педагогам и родителям по вопросам сохранения и укрепления психического здоровья			
<b>4. Спортивно-оздоровительное направление.</b>				
4.1.	Организация спортивных мероприятий.	учителя физической культуры	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы	заместитель	ежегодно	план работы



	дополнительного образования, внеурочной деятельности, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся	директора по УВР, заместитель директора по ВР		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
4.4.	Организация урока физической культуры с учётом мониторинга уровня физического здоровья и индивидуальных особенностей учащихся.	заместитель директора по УВР, учителя физической культуры	ежегодно	планы уроков
<b>5. Диагностическое направление</b>				
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	Медицинская сестра	Ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Мониторинг показателей социально-психологического здоровья обучающихся	педагог-психологи		
5.3	Диагностика нарушений устной и письменной речи школьников начальной школы.	логопед		
5.4	Проведение социально – психологического тестирования обучающихся «На предмет раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ»	Социальный педагог	ежегодно	Результаты мониторинга