


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 121» городского округа Самара

«Принято»
На Совете школы
протокол от 30.08.17 № 1

Рассмотрено
На Педагогическом совете
протокол от 30.08.17 № 1

«Утверждаю»
Директор МБОУ Школа № 121
г.о. Самара
 Т.В.Моргунова
Приказ от 01.09.17 № 1



**Целевая подпрограмма
МБОУ Школы № 121 г.о. Самара
по сохранению и укреплению здоровья обучающихся
«Культура здоровья как жизненная ценность»**

2017-2021 г.г.

Характеристика состояния школы

Школа № 121 Железнодорожного района г. Самары имеет богатую историю (школе более 55 лет) и авторитет, заработанный многолетней результативной работой: школа востребована не только в микрорайоне, что подтверждается стабильным набором 1-х и 10-х классов, но и в городе. В школе более 1000 учащихся (41 класс-комплект) при плановой наполняемости 550 человек.

Проводимый администрацией школы совместно с родительским комитетом мониторинг отношения родителей учащихся к школе и социального запроса к ней показывает, что в качестве приоритетных черт «хорошей школы» родители выделяют уровень обучения, приобретение детьми знаний и умений, необходимых и достаточных для получения образования, сотрудничества с другими людьми и жизненного самообеспечения. Более половины опрошенных делают акцент на самостоятельность в принятии решений и поступков.

83% респондентов выделяют следующие признаки:

- качество образования,
- социально-психологический климат,
- обеспечение безопасности здоровья ребенка,
- возможности дополнительной образовательной подготовки,
- развитие способностей ребенка,
- четкую организацию школьной жизни.

12% связывают понятие «хорошая школа» с образовательной подготовкой.

4% родителей связывают свое представление о «хорошей школе» прежде всего с социально-психологическими и валеологическими факторами её деятельности.

Менее 1% родителей дают иные понятия «хорошая школа».

Школа демонстрирует стабильно хорошие результаты обучения и воспитания учащихся.

Для определения уровня социально-психологической комфортности детей в школе, а также определения взаимоотношения между педагогами и детьми, сплоченности классного коллектива, участия во внеурочной деятельности было проведено анкетирование родителей учащихся 1-11 классов.

Уровни	Параллель							% от всей параллели
	1-2 классы	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс	8 класс	9-11 классы	
Высокий	97%	94%	95%	95%	94%	95%	94%	96%
Средний	3%	6%	5%	5%	6%	5%	6%	4%

Удовлетворенность школой, как интегральный показатель эффективности работы, неуклонно растет.

	2015	2016	2017
Удовлетворяет полностью	41,0%	40,3%	39,5%
Удовлетворяет частично	56,0%	56,0%	55,0%
Скорее не удовлетворяет	2,5%	3,0%	4,3%
Совсем не удовлетворяет	0,5%	0,7%	1,0%

Приходится отказывать желающим перевести детей в нашу школу, так как она перегружена. Общая численность учащихся превышает нормативную более, чем в два раза.

Конкурентноспособность школы обусловлена, в частности, успешной реализацией государственного и социального заказа:

1. Школа обеспечивает высокие результаты образования (запрос 47% родителей), успеваемость учащихся стабильна, качество знаний является одним из самых высоких в Железнодорожном районе, школа неоднократно входила в десятку лучших школ города (района) по результатам ЕГЭ.

2. Удовлетворяются познавательные интересы учащихся. В школе успешно работают предметные курсы, предметные кружки, ежегодно проводятся предметные олимпиады, научные конференции и творческие конкурсы. В школьных предметных олимпиадах пробуют свои силы свыше трети учащихся школы. Ежегодно ученики школы становятся победителями и призерами районного и городского туров предметных олимпиад.

3. Созданы условия для развития творческих способностей детей. Число учащихся, занимающихся в кружках и секциях больше числа детей, занятых в системе дополнительного образования, т.е. дети в основном – в школе. В течение многих лет успешно работают:

- образцовый фольклорный ансамбль «Соловушка»;
- вокальный ансамбль;
- театральная студия;
- студия изобразительного искусства;
- хореографический ансамбль;
- кружок технического творчества;
- кружок дизайна;
- спортивные кружки и секции;
- кружок «Шахматы».

4. В школе создан благоприятный социально-психологический климат. Отсутствуют межнациональные и личностные конфликты между учениками; не выявлены конфликты учитель – ученик, педагоги – администрация; показатели степени благоприятности психологического климата в коллективах средней и старшей школы находятся на высоком и среднем уровнях – 70% и более.

Показатели благоприятного психологического климата	Результат в %
Хорошее настроение учеников в течение дня	75%
Доброжелательность по отношению к сверстникам и взрослым	81%
Способность учащихся занять себя интересным делом	79%
Отсутствие давления и манипулирования детьми со стороны взрослых	77%
Высокая степень эмоциональной включенности, взаимопомощи, сопереживания в ситуациях, вызывающих фрустрацию у кого-либо из учащихся	81%
Желание участвовать в коллективной деятельности	74%
Удовлетворённость учащихся принадлежностью к группе сверстников	83%

Таким образом, школа достаточно успешно решает проблемы, выделенные родительским сообществом как приоритетные в рамках социального заказа. Однако на общем достаточно благоприятном фоне все более четко выделяется проблема сохранения здоровья участников педагогического процесса.

Анализ результатов исследования, проведенных комиссией по изучению потребностей и интересов родителей в 2016, 2017 гг., позволяет выявить становящуюся все более значимой для родителей проблему физического, психологического, социального здоровья детей.

Возросла доля родителей (с 24,3% до 31,2%) которые считают, что школьное обучение вообще отрицательно влияет на здоровье детей.

Значительное число родителей высказывают мнение, что необходимы специальные меры, направленные на здоровьесбережение детей. Особенно значительна доля родителей, высказывающих подобное мнение, в начальной школе (74,5%).

Проблема здоровьесбережения учащихся общеобразовательных школ имеет важное социальное значение. Общество заинтересовано в здоровых людях и специалистах, способных решать сложные профессиональные и социальные задачи. Именно поэтому здоровьесбережение выделено как одно из приоритетных направлений модернизации российского образования.

Поддержание здоровья учащихся – важная педагогическая задача. Проблемы со здоровьем обуславливают пропуски уроков и, как следствие, отставание в освоении учебного материала, снижение познавательного интереса, и как результат снижения качества знаний у часто болеющих детей.

Анализ состояния проблемы здоровьесбережения в школе

Решение проблемы здоровьесбережения в школе, актуализировавшейся в последние годы, затруднено рядом противоречий:

- провозглашением приоритетности здоровья на уровне государственной политики и отсутствием конкретной программы действий;
- необходимостью значительных финансовых вложений и недостаточной финансируемостью здравоохранения и образования;
- социальной значимостью проблемы сохранения здоровья и недостаточным усилием по ее решению со стороны органов законодательной и исполнительной власти;

- необходимостью системной работы по здоровьесбережению и отсутствием таковой.

Отмеченные выше противоречия характерны в отношении всех возрастных групп населения, особенно актуальны они в отношении детей, так как это наиболее уязвимая социальная группа населения.

Согласно усредненным данным, полученным разными специалистами, практически здоровыми можно считать только 10% школьников.

В соответствии с качественной характеристикой выделены пять «групп здоровья» детей:

- *первая* – здоровые, нормально развивающиеся дети, без функциональных отклонений;

- *вторая* – здоровые, при наличии функциональных или небольших морфологических отклонений;

- *третья* – больные в компенсированном состоянии;

- *четвертая* – больные в субкомпенсированном состоянии;

- *пятая* – больные в декомпенсированном состоянии.

Дети, включенные в пятую группу здоровья – это дети с тяжелыми хроническими заболеваниями, т.е. дети имеющие инвалидность, таких детей в школе – 9 (0,8%). Значительным является число детей, относящихся к группам здоровья, которые объединяют детей с хроническими заболеваниями в состоянии компенсации (третья группа здоровья) и субкомпенсации, т.е. с нарушенным общим состоянием и затяжным периодом восстановления (четвертая группа здоровья) – 26%. Доминирующими в этой группе являются заболевания опорно-

двигательного аппарата, нервной системы, на втором месте находятся заболевания дыхательных путей, замыкают эту группу сердечно-сосудистые и желудочно-кишечные заболевания.

Наиболее значительна по численности вторая «группа здоровья», в которую входят дети и подростки, не страдающие хроническими заболеваниями, но имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения, а также часто (более 4 раз в год) или длительно болеющие (более 25 дней по одному заболеванию).

Таким образом, очевидно, что школе необходимо работать с тремя уровнями детей, выделенными в соответствии с состоянием их здоровья:

первая – здоровые, нормально развивающиеся дети;

вторая – здоровые, но имеющие функциональные или морфологические отклонения или часто и длительно болеющие;

третья – больные дети в компенсированном и субкомпенсированном состоянии.

Очевидно, что деятельность по сохранению и поддержанию здоровья учащихся включает в себя составляющие: педагогическую и медицинскую.

Причем от первой к третьей группе детей доля медицинской составляющей пропорционально возрастает, так как чем значительнее проблемы со здоровьем, тем более значимым становится медицинское сопровождение.

Данные по заболеваемости учащихся школы

Годы	Кол-во обучающихся	Тип заболеваний	Имеющих хроническое заболевание
2017 г.		Сердечно-сосудистые	6
		Нервные	132
		Дыхательные пути	24
		Желудочно-кишечные	6

		Опорно-двигательные	174
2018 г.		Сердечно-сосудистые	6
		Нервные	230
		Дыхательные пути	23
		Желудочно-кишечные	6
		Опорно-двигательные	192

Функциональные отклонения в той или иной мере препятствуют таким детям в осуществлении их социальных функций, так как они пропускают большое количество уроков.

Пропуски уроков по болезни и уважительной причине

Уч. год	По уважительной причине	По болезни
2016-2017	(13,2%)	(78,9%)
2017-2018	(12,0%)	(82,4%)

Сопоставительный анализ количества пропущенных уроков и качества обучения по четвертям в начальной школе убедительно подтверждает, что с ростом числа пропущенных по болезни уроков снижается средний балл обученности, увеличивается число учащихся, имеющих одну «3».

Пропуски уроков по уважительной причине – это чаще всего пропуски по болезни, кратковременные на один-два дня, без обращения в медицинские учреждения. В эту группу входят 49% - 54% учащихся школы.

Следует отметить, что качественная характеристика контингента детей «первой группы здоровья» стала другой. Значительную часть современных «здоровых» детей составляют те, кому не поставили медицинский диагноз, но

состояние здоровья которых характеризуется сниженными адаптационными возможностями.

В отношении учащихся нашей школы, как и для всей страны в целом, медицинской комиссией военкомата фиксируется определенная физическая деградация допризывников, т.е. учащихся 10-11 классов, а именно: астеническое телосложение, недостаточная масса тела, снижение силовых возможностей по динамометрии кисти и уровня общей выносливости физических нагрузок.

Значительное число хронических заболеваний отмечается у девушек – выпускниц. Точных статистических данных привести невозможно, однако, на основании экспертных оценок классных руководителей этот факт, как и тенденция к снижению уровня здоровья выпускниц и выпускников школы последних лет фиксируется достаточно четко.

Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения.

Значительное место в структуре детской патологии занимают нарушения опорно-двигательного аппарата, особенно нарушений осанки и сколиоза.

Московские школы – 16% - нарушение осанки

- 6,5% - сколиоз

Данные по школе – 17% - нарушение осанки

- 7,5% - сколиоз.

Это данные пилотажных профилактических осмотров в начальной школе.

Особое место в структуре детской патологии занимают заболевания нервной системы и психической сферы. Преобладают нервно-психические

расстройства пограничного характера: астено-невротические состояния, а также невротические и патохарактерологические отклонения. По данным ряда исследований дети и подростки с такими нарушениями составляют до 80% учащихся общеобразовательных школ. Исследователи отмечают повышенный уровень тревожности у школьников.

Оценка состояния здоровья школьников глазами их наставников показала, что 65% педагогов оценивают состояние здоровья учащихся как «удовлетворительное», 27% - как «плохое», 8% - как «хорошее».

Большинство учащихся не считают свое здоровье важнейшей жизненной ценностью.

Результаты анкетирования учащихся 8-9 классов, проведенного психологической службой школы в 2018 г., показывают, что высокая личностная значимость здоровья присуща 27% учащихся, недостаточная – 68% учащихся, низкая – 5%. Показатели смещаются в сторону повышения личной значимости здоровья у учащихся 9-х классов в сравнении с восьмиклассниками. Данная тенденция объясняется реализацией программы предпрофильной подготовки, актуализацией процессов профессионального самоопределения. Воспитательный эффект здоровьесберегающих мер в школе оценивают как значительный и достаточный чуть более половины (59%) учащихся 8-9 классов.

Представленные выше данные, полученные в результате исследования состояния проблемы здоровьесбережения в школе, позволяют сделать вывод об актуальности данной проблемы для ОУ.

Из вышесказанного следует, что для школы актуальна проблема здоровьесбережения для всех участников образовательного процесса, обусловленная в частности рядом проблем в образовательном процессе.

Дидактоцентризм школьного образования приводит к тому, что появляются новые, действительно необходимые предметы, а объемы прежних программ практически не сокращаются. Учебная нагрузка учащихся возрастает. Наши исследования показывают, что продолжительность рабочего дня современного пятиклассника 12 часов, выпускника школы – 14-16 часов. Причем, чем более ответственен ученик, тем выше его учебная нагрузка. У выпускников на этот неблагоприятный фон накладывается еще и гиперответственность за результаты обучения.

В последние годы немало сделано для создания в школе в целом и в отдельных классах гигиенических условий, обеспечивающих оптимальную работоспособность учащихся, решаются задачи изыскания средств и направление их на оснащение школы и классов оборудованием, обеспечивающим поддержание необходимых для занятий температурных условий, экологии, воздушной среды и т.д.

Значительную работу проводит администрация школы по составлению оптимального расписания для учащихся и педагогов, однако наши возможности серьезно ограничены перегруженностью школы, отсутствием свободных кабинетов.

Важным в плане решения проблемы снижения переутомления является воспитательный аспект: выработка у учащихся совместно с учителем ответственности за свое психофизиологическое состояние. Воспитательная работа школы в этом аспекте недостаточно эффективна.

С точки зрения учебно-информационных аспектов решение проблемы видится в обучении учащихся техникам понимания, запоминания, систематизации учебного материала, т.е. задача педагога не «дать знания», а «научить учиться».

Психолого-педагогические аспекты предупреждения состояний переутомления связаны с работой учителя на уроке. Именно от учителя зависит, уйдет ли школьник с урока переутомленным или бодрым, удовлетворенным. Во многом это определяется владением учителем здоровьесберегающими технологиями, а также способностью учителя поддерживать свою работоспособность, не допуская переутомления. Педагоги школы вышеназванными технологиями владеют, но необходима систематическая работа по повышению их профессиональной подготовки.

Особенно важна в предупреждении состояний переутомления реализация индивидуального подхода. Основные пути индивидуализации обучения педагогическая наука определяет следующим образом: методическая оснащенность учебного процесса (разноуровневые и разноаспектные задания), а также снижение числа учащихся в классе (менее 20 человек). Второй вариант пока не приемлем, следовательно, основной акцент необходимо сделать на совершенствование методического оснащения и технологической компетентности учителя.

Решение проблемы снижения учебных перегрузок невозможно без тесного взаимодействия с родителями, причем работу следует вести дифференцированно, выделив группы родителей, способствующих перегрузке, не препятствующих перегрузке, не умеющих помочь детям, не желающих включаться в эту проблему.

Проблеме здоровьесбережения учащихся значительное внимание уделяется на разных уровнях управления. В федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения здоровьесбережение школьников определено как одно из приоритетных направлений деятельности образовательного учреждения, здоровьесбережение школьников определяется как важнейшая проблема и в здравоохранении. Значимость и актуальность ее признана на всех уровнях государственного управления. Однако реальная деятельность по ее решению

недостаточно активна и эффективна. Необходимо включиться в эту работу и предпринять все возможное в самой школе.

Школьные стрессы – это психогенные, непредсказуемые, эмоциональные состояния учащихся. Эта проблема решается путем формирования благоприятного психологического климата. Эффективным средством ее решения может стать организация работы в комнате психоэмоциональной разгрузки.

Воспитательные задачи – это формирование у учащихся толерантности, установок на сотрудничество, воспитание привычки заботиться о своем психофизическом состоянии; потребности находиться в оптимальном психоэмоциональном состоянии во время труда и отдыха.

Формирование коммуникативных компетентностей, навыков и умений саморегуляции, обучение способам преодоления деструктивных состояний – задачи учебно-информационной работы.

Социальному педагогу необходимо выявлять стрессовые воздействия, оказываемые на учащихся в семье и ближайшем окружении (родственники, друзья, соседи).

Для решения проблемы вредных привычек и зависимостей учащихся необходимо создавать в школе обстановку нетерпимости к употреблению любых видов психопатических веществ, формировать «моду» на здоровый образ жизни. Работать следует не «против вредных привычек», а «за здоровье».

Отдельная задача – защитить учащихся от пропаганды различных религиозных сект и вовлечения детей в деятельность различных религиозных конфессий.

Без помощи семьи решать эту проблему невозможно, хотя зачастую семья является главным источником опасности для своего ребенка. Работа по коррекции взаимоотношений воспитанников школы и семьи весьма сложная. Практически она ограничивается просвещением родителей, главная задача – выстроить взаимодействие. Это важная и необходимая работа, но в то же время – это только начало пути.

Для решения проблемы организации физической активности учащихся и профилактики гиподинамии проводится 3 урока физической культуры.

Функционирует комната активной физической нагрузки для учащихся начальной школы, классов полного дня пребывания, оборудованная в соответствии с современными рекомендациями соответствующих служб.

Урок как основное звено учебной работы также является фактором, способствующим гиподинамии. Решение проблемы гиподинамии видится в открытии новых спортивных кружков и секций, активизации массовой спортивной работы, туристических походов, организации физкультпауз и физкультминут, проведении дней здоровья.

Важен учет индивидуальных особенностей школьников. Необходимо показывать школьникам привлекательность здоровья как условия физической красоты и совершенства.

При организации работы с детьми необходимо учитывать позицию родителей и другие факторы. Предоставлять детям возможность физически активно организовать свой досуг в стенах школы.

Решение проблемы питания школьников во время их пребывания в ОУ

видится:

- в рациональной организации работы столовой;
- в организации специального питания для детей с заболеваниями, требующими диеты;
- в обеспечении школьников питьевой водой, прошедшей дополнительную фильтрацию.

В настоящее время горячим питанием охвачены 87,2% учащихся начальной школы, 13,5% учащихся среднего и 24,7% учащихся старшего звена; следует вести дальнейшую работу по увеличению охвата учащихся горячим питанием.

Воспитательные аспекты связаны с формированием культуры поведения за столом, учебно-информационные – с формированием культуры питания.

Для проведения этой работы необходимо повысить грамотность педагогов в вопросах культуры питания.

С образовательным процессом вообще и недостатками работы школ во многом связаны такие нарушения здоровья школьников как сколиоз и близорукость.

В школе проводится значительная работа по профилактике этих заболеваний: классы оборудованы мебелью в соответствии с возрастными нормами, проводятся физкультминутки. Однако, уровень этих заболеваний высок. Необходима работа не только педагогического коллектива, но и привлечение медиков, организация профосмотров, специальная программа по профилактике, реабилитация в рамках дополнительных медицинских услуг на базе школы.

Существует проблема низкого уровня культуры здоровья учащихся, недостатка знаний по вопросам здоровья.

Личная ответственность за свое здоровье в сочетании с необходимой компетенцией в приемах и технологиях сохранения и укрепления здоровья, а также знание о своих индивидуальных особенностях позволяют достичь целей, которые ставит здоровьесберегающая педагогика.

В школе должна создаётся система непрерывного образования всех учащихся по вопросам здоровья, здорового образа жизни, включающего как самостоятельный предмет по тематике здоровья, так и интеграцию этих вопросов в содержании других предметов и внеклассной воспитательной работы. Внедрение системы образования по вопросам здоровья требует решения проблемы подготовки кадров, индивидуализации работы с учащимися, привлечение родителей.

Сотрудничество с родителями учащихся по вопросам профилактики и укрепления здоровья их детей базируется на двух моментах.

Первый: здоровый образ жизни, которому учат школьника, может или находить каждодневную реализацию дома – и тогда закрепляться, наполняться содержанием, или игнорироваться дома, оставаясь балластной информацией.

Второй: здоровье своего ребенка – важнейший фактор для любого родителя, и поэтому организация сотрудничества школы и родителей вероятна и продуктивна.

Необходимо интенсифицировать эту работу через информирование родителей на родительских собраниях, привлекать родителей к мероприятиям школы. Значительную помощь в организации этой работы оказывает широкое информирование родителей о реализации программы здоровья через плакатные

средства в вестибюле школы, а также через размещение информации на сайте школы.

Учитель, разбирающийся в вопросах здоровья, всегда найдет возможность связать свои профессиональные задачи с тематикой здоровья, сумеет квалифицированно ответить на вопросы учеников.

Следует организовать систему непрерывного повышения квалификации педагогов по вопросам здоровья как внутри школы, так и используя систему повышения квалификации педагогических работников города и области.

Показатели и измерители достижения ожидаемых результатов

Ожидаемые результаты	Показатели	Способ измерения
Педагогические		
1. Приобщение значительного числа учащихся и педагогов к здоровому образу жизни через участие в работе секций, кружков, включение в массовые мероприятия.	Рост числа учащихся, занимающихся в секциях, кружках, участвующих в массовых мероприятиях	Статистические данные Отчеты руководителей секций, кружков Опросы учащихся и родителей Отчеты классных руководителей
2. Снижение уровня заболеваемости детей в школе простудными заболеваниями, заболеваниями опорно-	Уменьшение числа учащихся, болеющих простудными заболеваниями, заболеваниями опорно-двигательного аппарата,	Отчеты классных руководителей Отчеты медицинских работников

двигательного аппарата, органов зрения.	органов зрения Снижение количества пропущенных уроков	
3. Социальная адаптация (средствами образования) детей с проблемами в развитии и ограниченными возможностями здоровья; детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.	Улучшение психологического климата в классных коллективах Снижение уровня школьной тревожности Отсутствие жалоб родителей, учащихся	Отчеты психолога и социального педагога Опросы учащихся и родителей
4. Снижение числа учащихся, имеющих вредные привычки.	Отсутствие жалоб общественности, родителей, учащихся	Отчеты классных руководителей, социального педагога Опросы учащихся, родителей
Для школы как организации		
1. Возрастание привлекательности школы для учащихся и их родителей	Рост числа учащихся и родителей, принимающих активное участие в делах школы Положительная динамика набора учащихся в первый и десятый класс Привлечение учащихся не только «своего» микрорайона, но и ближайших к школе	Отчеты Совета школы Отчеты классных руководителей Анкетирование учащихся и родителей

	микрорайонов Положительные отзывы о школе	
2. Усиление позиций школы как социокультурного центра микрорайона	Участие в мероприятиях школы значительного числа жителей микрорайона Проведение на базе школы мероприятий районного и городского масштаба Отражение социальной деятельности школы в средствах массовой информации Положительная оценка деятельности школы органами власти	Наблюдения Отчеты районных служб и органов управления Социологические опросы
3. Расширение внешних связей школы	Увеличение числа организаций, сотрудничающих со школой	Договоры о сотрудничестве

Внутренние организационные эффекты фиксируются по факту их наличия.

Итак, программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся в соответствии с определением стандартов нового поколения – это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию учащихся, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Цели программы:

1. Создание условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса.
2. Создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения работы по приобщению обучающихся к здоровому образу жизни.
3. Формирование у школьников осознанного отношения к своему здоровью и физической культуре.
4. Создание условий для успешной адаптации в социуме подростков с аддиктивным поведением.

Задачи программы:

- Мониторинг санитарно-гигиенического состояния школы.
- Привлечение системы внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.
- Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
- Организация полноценного сбалансированного питания учащихся.
- Повышение уровня компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения.
- Формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся; контроль за психологическим и физическим состоянием учащихся.
- Формирование здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды.

Методы и методики, используемые при реализации программы:

- | | | | | |
|---|--------------------|---|-----------------|----|
| ✓ | Лекционные занятия | ✓ | Занятия | по |
| ✓ | Тренинги | | психогимнастике | |

- | | | | |
|---|---|---|---------------------------------|
| ✓ | Индивидуальные и групповые консультации | ✓ | Научно-практические конференции |
| ✓ | Тесты и анкетирования | ✓ | Рефераты |
| ✓ | Диспуты | ✓ | Выпуск газет, листовок |
| ✓ | Сочинения – размышления | ✓ | Просмотр учебных фильмов |
| ✓ | Родительские лектории | ✓ | Экскурсии |
| ✓ | Ролевые игры | ✓ | Конкурсы |
| ✓ | Проекты | ✓ | Спортивные мероприятия |

Программа направлена на формирование у учащихся культуры здоровья, 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).

Учащиеся школы должны знать:

- Главная ценность жизни есть здоровье, за которое отвечает сам человек

- О необходимости регулярных профилактических осмотров с целью предупреждения распознавания заболеваний на ранней стадии
- О правилах поведения в эпидемиологически неблагоприятных условиях
- О необходимости регулярного прохождения профилактических осмотров по рекомендации врачей

Учащиеся школы должны иметь:

- Сформированную точку зрения на вредные привычки
- Потребность в соблюдении правил личной гигиены
- Устойчивую положительную мотивацию на достаточный уровень двигательной активности и закаливание организма
- Навыки позитивного отношения к людям.

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- Формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни
- Формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями и различными видами спорта
- Формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

**Направления деятельности школы
по сохранению и укреплению здоровья на период 2018 – 2022 г.г.**

1. Организационная работа по формированию здоровьесберегающей образовательной среды

№ п/п	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	2	3	4
1.	Организация оздоровительных режимных моментов при проведении занятий в первой половине дня (зарядка, физкультминутки)	Ежедневно	Учителя-предметники
2.	Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся (неподвижная поза на уроке, отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно-информационного принципа учебного процесса, отсутствие чувственно-эмоционального фона на уроке)	Ежедневно	Учителя-предметники
3.	Составление расписания уроков, предусматривающего чередование предметов с высоким баллом по шкале трудности с предметами, которые предполагают частичную релаксацию учащихся	Начало каждой четверти	Заместители директора
4.	Составление расписания второй половины дня, предусматривающего чередование занятий и периодов отдыха	Начало каждой четверти	Зам. директора по ВР
5.	Организация дежурства учителей на переменах. Общешкольные линейки, посвященные санитарному состоянию общеобразовательного учреждения. Проведение смотров чистоты	В течение года	Зам. директора по ВР
6.	Маркировка мебели	Сентябрь	Зам. дирек-

			тора по АХЧ
7.	Своевременное информирование участников образовательного процесса о состоянии здоровья учащихся и условиях, способствующих сохранению и укреплению здоровья	Один раз в полугодие	Заместители директора, медсестра
8.	Мониторинг физического здоровья учащихся по итогам медосмотра	Один раз в год	Медсестра
9.	Формирование групп здоровья учащихся	Сентябрь	Врач, медсестра, учителя физкультуры
10.	Анализ состояния психического здоровья вновь поступивших учеников	Два раза в год	Психолог
11.	Анализ морально-психологического климата в классных коллективах	По запросам	Психолог
12.	Заседание методического совета школы по проблеме здоровьесбережения.	По плану работы	Зам. Директора по УВР
13.	Проведение методических совещаний на тему «Учёт индивидуальных особенностей детей»	Один раз в год	Зам. Директора по УВР
14.	Консультации учителей по проблеме сохранения собственного здоровья	По отдельному плану	Психолог, учителя физкультуры
15.	Обзор учебной, научной и популярной литературы по валеологии	Один раз в четверть	Психолог, библиотекарь

16.	Гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объёма домашних заданий с учётом школьного расписания, режима дня, возраста учащихся.	Ежедневно	Учителя-предметники
17.	Отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы.	Ежедневно	Администрация

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

№ п/п	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	2	3	4
1.	Пополнение материально-технической базы спортивного зала	Ежегодно	Директор
2.	Оборудование спортивной площадки и стадиона	Сентябрь	Директор
3.	Оборудование кабинета психологической разгрузки	В течение года	Зам. Директора по АХЧ, психолог
4.	Обеспечение руководителей методических объединений учебно-методической литературой по проблеме сохранения здоровья школьников	В течение года	Библиотекарь
5.	Приобретение лекарственных препаратов для витаминизации	В течение года	Медсестра

3. Информационно-аналитическая деятельность, ориентированная на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса

№ п/п	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	2	3	4

1.	Проведение заседания совета школы с повесткой дня «Развитие системы информирования субъектов образовательного процесса по вопросам сохранения и укрепления здоровья»	Октябрь	Директор, заместители директора
2.	Аналитическая деятельность, включающая в себя: -организацию социологических исследований, опросов, анкетирования учащихся, родителей, учителей; -анализ способов и форм доведения информации до родителей; -анализ использования информационного обеспечения для создания здоровьесберегающих условий; -коллективный анализ качества педагогических условий, обеспечивающих сохранение и укрепление психологического здоровья школьников	В течение года	Директор, заместители, психолог

**4. Медико-санитарное обеспечение,
лечебно-профилактическая работа со школьниками**

№ п/п	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	2	3	4
1.	Диагностика состояния здоровья и физического развития школьников	Один раз в год	Медработники школы
2.	Определение физической подготовленности обучающихся на начало учебного года	Сентябрь	Учителя физкультуры
3.	Обеспечение обследования дошкольников – потенциальных первоклассников – по определению их функциональной готовности к обучению в школе	Март	Учителя будущих первых классов, психолог медработник

4.	Организация методического наблюдения с оценкой состояния здоровья допризывников и потенциальных призывников (по выявлению фактора риска заболеваемости)	В течение года	Классные руководители 9-11-х классов, медработники школы
5.	Обеспечение медико-педагогического контроля за: - проведением противоэпидемических мероприятий; - санитарно-гигиеническими условиями; - организацией питания; - состоянием физического воспитания детей	В течение года	Медработники, заместитель директора по УВР
6.	Предупреждение проблем развития ребёнка, обеспечение адаптации на разных этапах обучения.	Учитель, психолог	Ежедневно

5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия

№ п/п	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	2	3	4
1.	Организация в школе: • групп здоровья для занятий физкультурой и спортом; • специальных медицинских групп	В течение года	Администрация школы, учителя физкультуры
2.	Организация работы спортзала с максимальным охватом детей во внеурочное время	В течение года	Администрация школы, учителя физкультуры
3.	Обеспечение обязательных физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня	В течение	Учителя, воспита-

	школьника: <ul style="list-style-type: none"> • физкультминуток и динамических пауз в ходе учебного процесса; • подвижных игр во время перемен; • ежедневного спортивного часа в режиме работы ГПД 	года в соответствии с планом работы	тели ГПД
4.	Проведение дня здоровья и спорта	Ежемесячно	Учителя физкультуры
5.	Проведение праздников: <ul style="list-style-type: none"> • «Осенние игры на стадионе» • «Зимние забавы» • «Весенние соревнования» 	Сентябрь Январь Апрель	Учителя физкультуры
6.	Организация туристических походов и экскурсий: <ul style="list-style-type: none"> • На ближние расстояния с элементами туристической подготовки (1-4 классы) • На средние расстояния с элементами туристических соревнований (5 – 10 классы) 	По отдельному плану	
7.	Оздоровительная работа в летнем пришкольном лагере	По отдельному плану	Руководитель ДО

6. Работа с родителями

№ п/п	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	2	3	4
1.	Консультация родителей по вопросам охраны здоровья детей	Постоянно	Психолог, классные руководители
2.	Заседание родительского комитета школы по вопросам финансирования детского питания	По плану	Совет школы

		работы совета	
3.	Заседание попечительского совета «Возможности школьной столовой в организации правильного питания»	По плану работы совета	Попечит ельский совет
4.	Встречи родительской общественности со специалистами детской библиотеки	В те- чение года	Админис трация школы
5.	Валеологическое просвещение родителей по темам: <ul style="list-style-type: none"> • «Сотрудничество школы и медицинских учреждений в решении проблемы реабилитации здоровья учащихся» • «Возможные направления оздоровительной работы в группах здоровья» • «Мотивация ведения здорового образа жизни: предупреждение внутрисемейного вовлечения детей в ранний алкоголизм» • «Физиологические нормы и критерии здоровья школьников» • «Режим дня школьника: возрастные особенности. Школьное расписание» 	По отдель ному плану	Клас- сные руково- дители, психолог
6.	Родительское собрание на тему «Организация питания школьников»	Сен- тябрь	Админис трация
7.	Тренинг обучение здоровому жизненному стилю	В те- чение года	Психо- лог
8.	Проведение классных родительских собраний по актуализации ценности здоровья	Два раза в год	Клас- сные руково- дители

Тематика классных часов, праздников и конкурсов

Для учащихся 1 – 4 классов:

- Культура питания.

- Уход за телом и одеждой.
- Режим дня.
- Роль зарядки в жизни человека.
- Культура чтения.
- Что необходимо помнить, оставаясь одному дома.
- Закаливание.
- Роль физических занятий в жизни ребёнка.
- Утренняя гимнастика.
- Лекарственные растения.
- Профилактика простудных заболеваний.

Праздники:

- Мой друг – Мойдодыр.
- Сильнее, выше и быстрее.
- Дорога к победе над собой.
- Знатоки ПДД.

Конкурсы:

- Конкурс знатоков: «Все без исключения должны знать правила дорожного движения».
- Конкурсы рисунков.
- Зарница.
- Весёлые старты.
- Для учащихся 5 –8 классов:
 - Режим дня.
 - Гигиена мальчиков и девочек.
 - Спорт в жизни человека.
 - О полезных и вредных привычках.
 - Я и моё здоровье.

- Эмоции и стресс.
- Рациональное питание.
- Гигиена тела и одежды.

Праздники:

- День здоровья.
- Зарница.

Конкурсы плакатов, газет, фотоконкурсы на тему: «Мы за здоровый образ жизни».

Для учащихся 9-11 классов:

- «Каким ты выглядишь в глазах других?»
- Режим труда и отдыха.
- «Умение принимать решения»
- «Конфликты и компромиссы»
- «Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом»
- «Как правильно принимать лекарственные средства?»
- «Умеешь ли ты говорить «нет»?»
- «Неповторимость индивидуальности»
- «Стоп! Наркотики!»
- «Точки зрения других»
- «Я выбираю здоровье»
- «Крутой» или уверенный в себе?»
- «Защита против жестокого обращения»
- «Как помочь при отравлении лекарствами?»
- Профилактика переутомления.
- Профилактика зависимостей.
- Семья в современном обществе.

Праздники:

- День здоровья.
- Зарница.

Родительские собрания.

1-4 классы

Встреча с инспектором ГИБДД.

Режим питания ребёнка. Школьные завтраки.

Возрастные особенности.

Как избежать стрессов и психических расстройств младшего школьника.

Встреча с врачом.

Об особенностях физического развития младших школьников.

5-8 классы.

Особенности физического развития подростков.

Режим питания.

9-11 классы.

Физиология ранней юности.

Профилактика зависимостей.

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности.
2. Снижение заболеваемости среди учащихся и педагогов.
3. Выработка форм поведения, помогающих избежать опасностей для жизни и здоровья.
4. Социальная адаптация детей с проблемами в развитии, ограниченными возможностями здоровья; детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.