

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сюрногуртская средняя общеобразовательная школа  
имени А.Е. Ярославцева»

Рассмотрено:  
на заседании педсовета  
от 01.09.2022 г. № 2

Утверждаю:  
Директор школы:  
\_\_\_\_\_ Хохрякова Е.А.  
Приказ №.166 от 01.09.2022

**Программа «Здоровье»**

для обучающихся 1-11 классов

**(в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья)**

**на 2022-2027 годы**

## Сюрногурт-2022

### **Обоснование программы:**

Здоровье учащихся в последние годы вызывает особую тревогу и у родителей, и у всего общества в целом. На здоровье ребенка влияют различные факторы: экологическая обстановка, питание, режим дня, психологические перегрузки, стрессовые ситуации и т.д. Официальная статистика свидетельствует об ухудшении состояния здоровья учащихся образовательных школ.

В этой связи перед школой стоят сразу две задачи. Во-первых, сохранить и поддержать тот уровень здоровья, с которым ребенок приходит в образовательное учреждение. А во – вторых , воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью, обучить его основам здорового образа жизни.

### **Цель:**

Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

### **Задачи программы:**

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы, выполнение норм САНПиН(в том числе для детей с ОВЗ);
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- реализация плана двигательного режима;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование здоровьесберегающих технологий на уроках ;
- планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

### **Функции различных категорий работников школы**

#### 1. Функции администрации:

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

- организация и контроль уроков физкультуры, двигательного режима обучающихся;
- 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;
- создание условий для доступности образования детям с ограниченными возможностями здоровья.

## 2. 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 профилактических 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.

## 3. Функции учителей:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение неуспеваемости обучающихся;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- организация физкультминуток ;
- создание благоприятного психологического климата на уроке;
- индивидуальный подход к обучающимся с овз.

## 4. Функции работников ФАП( согласно договора с ФАП д. Сюрногурт) :

- проведение диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы;

- профилактические беседы с обучающимися и родителями обучающихся (законных представителей)

**Участники программы:**

- учащиеся
- педагоги
- родители.
- социальные партнеры (ФАП, Дебесская ЦРБ,)

**Сроки и этапы реализации программы:**

I этап - 2022 – 2023 гг.

II этап - 2023 – 2026 гг.

III этап - 2026 – 2027 гг.

**1 этап – подготовительный (1 год):**

- анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

**2 этап – апробационный (3 года):**

- внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий.

**3 этап - контрольно-обобщающий (1год):**

- сбор и анализ результатов выполнения программы;
- коррекция деятельности.

**Модель личности ученика.**

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам школы 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:

<b>Модель выпускника первой ступени обучения</b>	<b>Модель выпускника второй ступени обучения</b>	<b>Модель выпускника третьей ступени обучения</b>
- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены; - владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.	- знание основ строения и функционирования организма человека; - знание изменений в организме человека в пубертатный период; - умение оценивать свое физическое и психическое состояние; - знание влияния алкоголя,	- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье; - убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей

	курения, наркотиков на здоровье человека.	жизни вредных привычек; - знание различных оздоровительных систем; - умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека; - способность вырабатывать индивидуальный образ жизни; - гигиена умственного труда.
--	---	---

**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 как здоровья школьников, так и своего здоровья.

**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 повышать уровень физической подготовленности);
- 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.

**Методы контроля за реализацией программы:**

- 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.

### **Основные направления деятельности программы:**

#### Медицинское направление предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- 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;
- планомерная организация питания учащихся;

#### Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции,
- познавательные игры, 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 биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры).

#### Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;

#### Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- 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;
- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
  - режим дня, бытовые условия;
  - внешкольная занятость дополнительными занятиями.

### **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.
7. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой.
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 атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
12. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

### **Применение разнообразных форм работы:**

#### 1. Учет состояния детей:

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий;
- контроль 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;
- физкультминутка для учащихся;
- организация летних, весенних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

#### 3. Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- Занятия в ГПД «Разговор о правильном питании».
- Занятия по программам:
  - «Полезные навыки» - 1-4 кл.
  - «Полезные привычки» - 5-9 кл
  - «Полезные прививки» - 10-11 кл
- спортивные секции: баскетбол, волейбол футбол, легкая атлетика, шашки и шахматы, настольный теннис.

### **План деятельности по реализации программы.**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственные исполнители</b>	<b>Сроки</b>	<b>Планируемый результат и выполнение</b>
1	Медицинское направление			
1.1	- анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; -выявление учащихся специальной медицинской группы; -ведение строгого учета детей по группам здоровья; -формирование групп здоровья по показателям	Работники Сюрногуртского ФАП-а	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в журналах
1.2	Проведение диспансеризации учащихся школы.	Врачи Дебесской ЦРБ	ежегодно	
1.3	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	Врачи Дебесской ЦРБ	ежегодно	План медосмотров
1.4	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	Работники Сюрногуртского ФАП-а		План прививок
1.5	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах.	Работники Сюрногуртского ФАП-а; Классные руководители	После прохождения медосмотров	Медицинские карты, листы здоровья в журналах
1.6	Анализ случаев травматизма в школе.	Директор школы Педагог-организатор ОБЖ	ежегодно	Материалы отчетов
1.7	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Администрация школы, классные руководители	По окончании учебных четвертей	Материалы отчетов
1.8	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Директор школы	Ежедневно в течение года	
1.9	Осмотр кабинетов, их	Администрация,	Ежедневно	

	соответствие гигиеническим требованиям: - проветривание; - освещение; - отопление - вентиляция - уборка.	зав. хозяйством	в течение года	
1.10	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	Зам. директора по УВР	ежегодно	
2	<b>Просветительское направление</b>			
2.1	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	Администрация	ежегодно	По особому плану работы
2.2	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Администрация Классные руководители	ежегодно	По особому плану работы
2.3	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).	Классные руководители, воспитатель ГПД	ежегодно	По особому плану работы
2.4	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора по ВР, классные руководители	ежегодно	По особому плану работы
2.5	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры.	учителя-предметники	в течение года	планы уроков
3	<b>Психолого-педагогическое направление</b>			
3.1	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе и продолжения образования; - выявление профессиональных интересов учащихся и	классные руководители, организатор обж, психолог, администрация школы	ежегодно	Диагностические мероприятия (напр. анкеты, карты, опрос, собеседование, педконсилиум)

	способностей с целью исследования профессионального самоопределения.			
3.2	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
4	<b>Спортивно-оздоровительное направление.</b>			
4.1	Организация спортивных мероприятий.	учителя физической культуры	ежегодно	план работы
4.2	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы 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
5	<b>Диагностическое направление</b>			
5.1	Мониторинг состояния здоровья детей.	Педагог-организатор ОБЖ	ежегодно	результаты мониторинга