

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Новополеводино
имени полного кавалера ордена Славы М.С.Волкова»
Балаковского района Саратовской области



«Утверждено»

Е.Г.Барановская

Программа

«Здоровье»

Принята на педагогическом совете школы
протокол №1 заседания педсовета от 27.08.2020 г.

Программа «Здоровье»

Пояснительная записка

Актуальность данной программы обусловлена приоритетным направлениям государственной политики в области образования на сохранение здоровья школьников. Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников является одной из важнейших задач современной школы и требование сохранения здоровья обучающихся находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам общего образования и реализуется в соответствии со стратегических документами, определяющими развитие системы образования Российской Федерации, Доктриной информационной безопасности РФ, Федеральным законом «О безопасности», Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения (Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся).

Программа «Здоровье» призвана объединить и согласовать работу педагогического коллектива по формированию здорового образа жизни обучающихся, их родителей и учителей, что выходит за рамки только физического воспитания. Она охватывает вопросы специальной подготовки, гигиены и туризма, закаливания, участия детей в сдаче нормативов ВФСК ГТО, борьбы с вредными привычками, досуга, профилактики заболеваний коронавирусной инфекцией COVID 19. Для реализации данной программы требуется, чтобы семья ребенка находилась в тесном контакте со школой.

Спутниками реализации программы «Здоровье» являются: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливающие процедуры, соблюдение обучающихся режима дня, подвижные игры на воздухе, прогулки, походы. Необходимо, чтобы родители создали дома благоприятную обстановку для занятий физкультурой, чтобы личным примером показали ребенку насколько это важно.

Для того, чтобы отслеживать динамику работы и развития данной программы необходимо, так же привлечь медицинских работников. Медицинский осмотр обучающихся должен проводиться регулярно и ежегодно. Он должен проводиться углубленно, всеми специалистами на хорошем оборудовании.

Таким образом, программа «Здоровье», носящая комплексный характер, должна консолидировать усилия педагогов, администрации, медиков, родителей и конечно самих обучающихся в деле поддержания здорового образа жизни и их физического развития.

Задачи программы «Здоровье»

в работе с учащимися

1. Формировать личность школьника, способную самостоятельно развивать себя духовно и физически в течение всей жизни:

- ✓ обучать жизненно важным умениям и навыкам;
- ✓ развивать двигательные качества;
- ✓ обеспечивать получение знаний в области физической культуры и спорта;
- ✓ формировать умения контролировать и корректировать изменения своего физического состояния;
- ✓ устранить негативные факторы образовательного процесса, отрицательно влияющих на здоровье.

2. Придать занятиям физическими упражнениями оздоровительно-профилактическую направленность, благодаря реализации специальных программ для разных категорий обучающихся:

- ✓ школьников с ослабленным здоровьем, с отставанием в физическом развитии;
- ✓ школьников, освобожденных от уроков физической культуры на весь учебный год;
- ✓ школьников специальной медицинской группы;
- ✓ школьников, демонстрирующих значительные успехи в спорте.

в работе с педагогическим коллективом

1. Морально и материально стимулировать учителей, которые успешно организуют физкультурно-оздоровительную работу с обучающимися и сами ведут здоровый образ жизни.

Организуя и оценивая работу преподавателей, особое внимание уделить:

- ✓ эффективности уроков физической культуры;
- ✓ приросту физической подготовленности учащихся за разные отрезки времени – четверть, полугодие, год;
- ✓ охвату обучающихся внеклассной и внешкольной массово – оздоровительной работой;
- ✓ охвату обучающихся участием в сдаче нормативов ВФСК ГТО;
- ✓ педагогической активности учителя;
- ✓ организации туристической работы с обучающимися.

Особенно следует подчеркнуть важность туристско-краеведческой работы, которая способствует оздоровлению детей и подростков силами природы, хорошо развивает личностные качества, такие как смелость, решительность, организованность и ответственность. В походах обучающихся приобретают навыки поведения и ориентирования в окружающей среде, изучают животный и растительный мир.

2. Организовать в течение учебного года серию профессиональных занятий по теме: «Физическая культура учителя, как часть его общепедагогической культуры». Привлечь к организации этих занятий медицинских работников.

3. Подготовить и провести физкультурно-оздоровительные мероприятия для педагогического коллектива:

- ✓ совместные соревнования учителей и учеников школы с освещением на школьных информационных щитах, на сайте школы;
- ✓ сдача нормативов ВФСК ГТО.

4. Систематически проводить консультации для учителей по вопросам здорового образа жизни и физического воспитания детей.

в работе с родителями

Достичь тесного сотрудничества педагогического коллектива, учеников и родителей в организации здорового образа жизни путем:

- ✓ демонстрации личного примера родителей и учителей в пропаганде здорового образа жизни;
- ✓ выполнения домашних заданий для учеников с низким уровнем физического развития;
- ✓ проведение совместных занятий детей и родителей, участия в играх на воздухе, походах, спортивных соревнованиях, организуемых в школе;
- ✓ организации выступлений учителя физкультуры на родительских собраниях с тематическими сообщениями: «Родителям о культуре здоровья...» и тому подобными;
- ✓ проведения консультирования родителей по вопросам здоровья детей, их физического развития, соблюдения оптимального двигательного режима;
- ✓ установления тесного контакта в работе между сотрудниками местного ФАПа, районной поликлиники, учителем физкультуры и родителями учеников;
- ✓ приглашения родителей на уроки физической культуры, оздоровительные мероприятия и соревнования;
- ✓ ознакомления родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания обучающихся;
- ✓ сдачи родителями нормативов ВФСК ГТО;
- ✓ разработки индивидуальных заданий для родителей по оздоровлению их детей, имеющих отклонение в состоянии здоровья;
- ✓ активного использования возможностей школьных информационных ресурсов (стендов, сайта, написания статей).

Формы работы, используемые при реализации программы «Здоровье»

В процессе реализации программы «Здоровье» используются следующие формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы:

- ✓ уроки физической культуры;

- ✓ мероприятия в режиме учебного дня для школы (физкультурные минутки во время уроков, подвижные игры на перемене);
- ✓ спортивные праздники;
- ✓ соревнования по различным видам спорта;
- ✓ туристические походы, экскурсии;
- ✓ «Дни здоровья»;
- ✓ спортивные викторины;
- ✓ теоретические занятия, беседы, семинары;
- ✓ занятия по курсу «Основы здорового образа жизни»;
- ✓ занятия по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- ✓ тестирование уровня физического развития и двигательных качеств обучающихся;
- ✓ сдача нормативов ВФСК ГТО.

Медицинское обеспечение программы «Здоровье»

Медицинское обеспечение включает:

- ✓ распределение обучающихся по группам здоровья;
- ✓ рекомендации врача и медсестры ФАПа в организации занятий с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе;
- ✓ составление списков обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой;
- ✓ беседы врача с обучающимися о личной гигиене и вредных привычках;
- ✓ профилактические прививки обучающихся и учителей;
- ✓ диспансеризацию педагогического коллектива.

Психолого-педагогическое и социальное обеспечение программы «Здоровье»

Предполагает:

- ✓ предупреждение конфликтных ситуаций «учитель-ученик», «ученик-ученик»; реализацию программ, направленных на установление доброжелательных отношений в детском, и шире, во всем школьном коллективе;
- ✓ решение проблем, связанных с трудностями, возникающими у обучающихся в процессе занятий физической культурой (закомплексованность обучающихся, неуспешность); ориентация на успех в физическом развитии;
- ✓ контроль медицинского обслуживания обучающихся;
- ✓ контроль качества питания обучающихся в школьной столовой.

Материально-техническое обеспечение программы и источники её финансирования

Материально-техническое обеспечение программы включает в себя:

- ✓ спортивный инвентарь и спортивное оборудование школы;
- ✓ средства ИКТ;

Источниками финансирования программы являются:

- ✓ адресные программы по развитию физической культуры и спорта;
- ✓ бюджетные и внебюджетные средства.

Методическое обеспечение программы “Здоровье”

- ✓ Создание банка здоровьесберегающих педагогических технологий.
- ✓ Разработка методических рекомендаций, дидактических материалов, обучающих программ по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
- ✓ Включение в план методической работы школы мероприятий по проблеме здоровьесбережения.

- ✓ Пополнение школьной библиотеки пособиями и литературой по вопросам формирования культуры здоровья.

Ожидаемые результаты реализации программы “Здоровье”

- ✓ Создание активной здоровьесберегающей среды в школе, способствующей сохранению здоровья и формированию мотивации участников образовательного процесса на здоровый образ жизни.
- ✓ Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- ✓ Мотивация педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.
- ✓ Снижение уровня заболеваемости среди детей и подростков.
- ✓ Создание благоприятного морально-психологического климата в школе, реализация принципов педагогики сотрудничества.

План реализации программы «Здоровье» на 2020-2023 учебные годы.

I. Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся.				
№ п/п	Мероприятия	Сроки	Классы	Ответственный
1.	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах. Комплектации на их основе физкультурных групп.	Сентябрь	1-11	Мед. работники, классные руководители, учитель физкультуры
2.	Профосмотры детей в условиях школы.	В течение года	1-11	Мед. работники
3.	Анализ случаев травматизма.	В течение года	1-11	Мед. работники, зам. директора по воспит. работе
4.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	В течение года	1-11	Классные руководители и мед. работники
II. Мониторинг психофизического здоровья учащихся.				
1.	Тестирование в рамках комплексной программы оценки физических качеств учащихся и двигательной активности.	В течение года	1-11	Учитель физкультуры
2.	Психофизический мониторинг здоровья учащихся: тест на адаптацию в начальной школе, в 5 классе, в 10 классе. тест на тревожность.	Сентябрь - январь	1,5,10.	Зам. директора по воспитательной работе, психолог
III. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима в школьном учреждении.				
1.	Эстетическое оформление классов и школы	В течение года	1-11	Зам. Директора по воспитательной работе.
2.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок.	В течение года	1-11	Зам. Директора по учебно-воспитательной работе
3.	Осмотр кабинетов на их соответствие		Все	

	гигиеническим требованиям: Проветривание, Освещение, Отопление, Вентиляция, Уборка	Регулярно	классы	Завхоз
4.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Регулярно	Все классы	Директор, завхоз
5.	Диагностика загруженности учащихся домашними заданиями.	Регулярно	Все классы	Зам. Директора по учебно-воспитательной работе
6.	Организация активного отдыха на переменах	Регулярно	1-7	Дежурный учитель, классные руководители
7	Создание санитарно-гигиенических условий в школьных кабинетах, коридорах, столовой по профилактике заболеваний коронавирусной инфекцией COVID 19/ Создание пропускного режима.	Регулярно	Все классы	Директор, завхоз, классные руководители, учителя, технический персонал

IV. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний.

1.	Прививки детей согласно плану.	В течение года	Все классы	Мед. работники
2.	Профилактическая работа во время карантина.	В течение года	Все классы	Мед. работники
3.	Профилактическая работа через беседы, уголки здоровья, полезные советы.	В течение года	Все классы	Мед. работники

V. Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга.

1.	Профилактика нарушения осанки на уроках физкультуры.	В течение года	Все классы	Учитель физкультуры
2.	Подвижные перемены с использованием возможностей спортивного зала	В течение года	Все классы	Учитель физкультуры, классные руководители.
3.	Организация школьных соревнований и участие школьников в районных и областных соревнованиях.	В течение года	Школьные команды	Учитель физкультуры, классные руководители
4.	Организация дней здоровья, прогулок, экскурсий и походов.	В течение года	Все классы	Зам. директора по воспит. работе, классные руководители
5.	Работа спортивных секций.	В течение года	1-11	Учитель физкультуры, классные руководители, предметники

VI. Профилактика травматизма.

1.	Занятия по правилам дорожного движения.	В течение года	Все классы	Руководитель кружка ЮИДД, классные руководители.
2.	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курса ОБЖ.	По программе	Все классы	Учитель ОБЖ
3.	Инструктаж сотрудников школы и обучающихся по правилам техники безопасности	Сентябрь	Все классы	Директор школы, Зам. директора по воспит. работе, классные руководители.
VII. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек.				
1.	Тематические уроки в рамках курса ОБЖ и окружающего мира	В течение года	Все классы	Учитель ОБЖ, учителя начальных классов
2.	Тематические классные часы (см. ниже)	В течение года	Все классы	Классные руководители
3.	Тематические родительские собрания	В течение года	Все классы	Зам. директора по воспитательной работе и классные руководители
4.	Конкурсы, викторины	По плану	Все классы	Зам. директора по воспитательной работе и классные руководители

Заключение

Данная программа «Здоровье» рассчитана на 3 года и предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию.

Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.

Примерная тематика классных часов.

1-4 классы.

1. Режим дня.
2. Закаливание организма.
3. Культура поведения в общественных местах.
4. Культура поведения за столом.
5. Культура питания.
6. Мой друг – «Мойдодыр».
7. Культура одежды.
8. Профилактика простудных заболеваний.
9. Береги здоровье смолоду.

5-8 классы.

1. Режим дня.
2. Что такое здоровье?
3. Способы укрепления здоровья.
4. Культура питания.
5. Культура одежды.
6. Гигиена мальчика и девочки.

7. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения.
8. О вредных привычках.
9. О вреде никотина.
10. О вреде алкоголя.
11. Имя беды – наркотик.
12. Покончить с грубостью.
13. Определение здорового образа жизни.

9-11 классы.

1. Береги здоровье смолоду.
2. О вкусах не спорят, о манерах надо знать.
3. Гармония тела.
4. Роль спорта в жизни человека.
5. Как одеваться: стильно, модно, удобно.
6. Система питания старшеклассника.
7. Культура гигиены девушки.
8. Культура гигиены юноши.
9. Покончить с грубостью
10. Победить зло.
11. Стресс.
12. Традиции и табакокурение.
13. Почему принимают наркотики?

Все классы.

1. Профилактическая работа по предотвращению заболеваний коронавирусной инфекцией COVID 19.

План работы “Школы здоровья”

Основные направления работы:

- пропаганда здорового образа жизни;
- повышение уровня санитарно-гигиенической культуры учащихся;
- формирование знаний, умений и навыков безопасной жизнедеятельности;
- формирование у школьников ценностей молодежной культуры, направленных на неприятие социально-опасных явлений.

Примерный учебный план:

Тема 1: Режим дня. Организация учебного труда школьника. Биоритмы в жизни человека. Работоспособность и утомление. Активный отдых. Составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастными особенностями ребенка.

Тема 2: Опорно-двигательная система. Общие сведения о строении и функционировании. Возрастные особенности скелета и мышц. Изучение своей осанки. Профилактика сколиоза и плоскостопия. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

Тема 3: Мое питание. Общие понятия о питании и пищеварительной системе человека. Питательные вещества. Витамины. Полезные и вредные продукты питания. Режим питания. Профилактика заболеваний пищеварительной системы.

Тема 4: Органы дыхания и их гигиена. Общие понятия о дыхательной системе. Как надо правильно дышать? Заболевания органов дыхания и их профилактика. Что разрушает легкие? Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. Как уберечься от простуды?

Тема 5: Профилактика вредных привычек. Привычки полезные и вредные. Что такое психоактивное вещество? Алкоголь и болезни. Вред и опасность курения. Наркотики сокращают жизнь. Тренинг: как сказать “нет”? Предупреждение токсикомании.

Тема 6: Угроза здоровью и жизни в природной среде. Природа – источник здоровья и опасности для человека. Правила поведения в природной среде. Опасности, подстерегающие в лесу, на воде. Ядовитые

растения, грибы. Меры по предотвращению отравлений. Ядовитые змеи, лесные звери и насекомые. Меры предосторожности при встрече с ними. Правила пользования огнем в лесу.

Тема 7: Здоровье и его сохранение. Сущность понятий “здоровье” и “болезнь”. Основные факторы, формирующие здоровье. Факторы риска болезней. Понятие “здоровый образ жизни”. Основные принципы здорового образа жизни. Валеологический самоанализ (анкетирование и тестирование по различным аспектам здоровья и здорового образа жизни). Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни родителей и прогнозирование своего здоровья).

Тема 8: Организм человека и его строение. Органы и системы органов, входящие в состав организма, их основные функции. Что определяет нормальное развитие организма? Как оценить физическое развитие? Валеологический анализ (анкетирование, позволяющее оценить особенности собственного развития).

Тема 9: Как следует питаться. Причины нарушений работы пищеварительной системы. Заболевания и функциональные нарушения. Рациональное и сбалансированное питание. Потребность в белках, жирах и углеводах. Вода, минеральные соли, макро– и микроэлементы. Их содержание в продуктах питания и влияние на сохранение здоровья.

Тема 10: Забота о коже и ее производных. Как устроена кожа человека? От чего защищает кожа? Травмы и заболевания кожи (ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, чесотка и др.). Правила ухода за кожей. Гигиена волос и ногтей. Почему выпадают волосы?

Тема 11: Обмен веществ и энергии. Что такое обмен веществ? Основные причины нарушения обмена веществ. К чему приводит переизбыток и привычка есть много сладкого? Валеологический самоанализ: анализ своих роста-весовых показателей и примерного дневного рациона питания. Составление суточного рациона и меню.

Тема 12: Мозг и нервы. Строение нервной системы. Что случается с человеком при повреждениях головного и спинного мозга? Отрицательное влияние на мозг алкоголя и курения. Что укрепляет нервы? Валеологический самоанализ: опросник, позволяющий оценить опасность для нервной системы своего поведения и коррекция своего образа жизни.

Тема 13: Кровь и кровеносная система. Состав крови и ее значение. Сердце и его работа. Показатели, по которым можно судить о работе сердца. Большой и малый круги кровообращения. Сердечно-сосудистые заболевания, их причины и профилактика. Группы крови, переливание, донорство.

Тема 14: Иммуитет и его укрепление. Что такое иммуитет? Органы иммуитной системы. Что ослабляет иммуитет и что его укрепляет? Значение прививок. Детские инфекции и их профилактика. Воздушно-капельные инфекции и их профилактика.