

Принято на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ «СОШ№5»  
Протокол № 1  
« 29 » 08. 2013 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ№5»  
*С.В. Костикова*  
С.В. Костикова  
Приказ № 184  
« 29 » 08. 2013 г.

# ПРОГРАММА

## «ЗДОРОВЬЕ»

## **1. Аналитическое обоснование программы**

Предметом острой тревоги в современном обществе стало отмечающееся в последнее время резкое ухудшение физического здоровья детей.

Необходимость преодоления этой тревожной тенденции, в интересах обеспечения жизнеспособности подрастающего поколения и нации в целом все более осознается как актуальная задача государства, общества и всех его социальных институтов.

Здоровье детей школьного возраста зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении.

Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание.

Еще в начале XX века основоположник отечественной школьной гигиены Ф.Ф.Эрисман внес понятие «школьные болезни», возникновение которых обусловлено обучением детей. К этим болезням им было отнесена близорукость (нарушение зрения), а также сколиоз (боковое нарушение позвоночника) и анемия (низкий уровень гемоглобина в крови). В современных условиях «школьные болезни» сохраняются, хотя их структура изменилась.

У наших школьников чаще выявляются нервно-психические расстройства как предпатологические и патологические состояния, которые специалисты увязывают с организацией учебно-воспитательного процесса в школе.

К другим заболеваниям, часто возникающим у школьников, относятся нарушение зрения, болезни костно-мышечной системы.

Заболеваемость детей школьного возраста держится на высоком уровне и составляет примерно 2400-2600 заболеваний на 1000 детей, так как каждый школьник на протяжении учебного года условно болеет 2,4 - 2,6 раза. У современных школьников стали чаще выявлять такие нарушения физического развития, как дефицит массы тела и низкий рост.

Все это подтверждает, что в образовательном учреждении необходимо осуществлять меры по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Опыт некоторых школ показывает, что создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует укреплению здоровья школьников.

Именно поэтому разработанная нами программа «Здоровье» направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий.

В её реализации задействованы все службы школы: администрация, педагоги, психолог, медицинский работник и технический персонал.

## **2. Основания для разработки программы:**

1. Конвенция ООН о Правах Ребенка;

2. Закон РФ «Об образовании»;
3. Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации.

### **3. Цель и задачи программы:**

Целью данной программы является 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.

Исходя, из конкретной ситуации в школе и в соответствии с постановленной целью можно определить следующие задачи деятельности педагогического коллектива.

Задачи:

1. Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
3. Популяризировать преимущества здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
4. Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.
5. Организовать просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

### **4. Основные принципы реализации программы**

- административное, научно-методическое обеспечение всех этапов и направлений деятельности;
- мониторинг и оценка эффективности промежуточных этапов реализации Программы, своевременное внесение коррективов;
- создание соответствующего психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
- мотивация учителя на сбережение и формирование личного здоровья, формирование позиции учителя не как проводника, а как носителя знаний;
- максимальное использование детского потенциала и готовности детей к собственным действиям в защиту здоровья, побуждение и поддержка детской инициативы;
- качество среды обитания школьников в целях создания условий достижения здоровья, гармоничного развития детей согласно их биологическому возрасту.

### **5. Основные направления программы.**

- Учебно-воспитательная работа - применение педагогических технологий, методик, отбор учебного материала в контексте сохранения здоровья детей.
- Диагностическая работа – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья учащихся; системный анализ состояния здоровья детей и уровня оздоровительной работы в школе с целью своевременной коррекции.
- Профилактическая и коррекционная работа – корректировка школьного банка информации о состоянии психического и физического здоровья детей; предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья воспитанников, а при наличии каких-либо недугов профилактика обострения и прогрессирования болезненного процесса.
- Научно-методическая и опытно-экспериментальная работа – изучение и внедрение передового социального, педагогического опыта по оздоровлению детей; скорейшее внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику образования, разработка новых авторских учебных программ, методик и методов обучения, а также их экспериментальное внедрение в учебный процесс.
- Информационно-просветительная работа – пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем валеологическим вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

#### **6. Участники программы:**

- Учащиеся
- классные руководители
- учителя-предметники
- медицинский работник
- врачи-специалисты ЦРБ
- школьные специалисты (психолог),
- родители.

#### **7. Ожидаемые конечные результаты:**

Реализация мероприятий программы позволит:

- сохранить репродуктивное здоровье учащихся;
- внедрить оптимальный режим учебного труда и активного отдыха детей в урочное и внеурочное время;
- постоянно корректировать учебные нагрузки в соответствии с состоянием здоровья детей;
- помочь социально адаптироваться (средствами образования) детям с проблемами в развитии и ограниченными возможностями здоровья, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;
- сформировать осознанное отношение детей и их родителей, членов педагогического коллектива к состоянию здоровья через пропаганду здорового образа жизни.

## 8. Сотрудничество школы с другими учреждениями

Учреждение	Задачи и направления	Формы взаимодействия
Детская поликлиника	профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение.	медосмотры, медицинская помощь, проведение лекториев и бесед медработниками
Взрослая городская поликлиника	профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение.	медосмотры, медицинская помощь, проведение лекториев и бесед медработниками
Троицкое медицинское училище	профилактика заболеваний, вредных привычек	встречи с волонтерами
ГИБДД	предупреждение детского травматизма.	лекции, беседы, ролевые игры для учащихся.

## 9. Основные мероприятия программы «Здоровье»

### 1 этап

<b>Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся. Медицинская диагностика</b>				
	Мероприятия	Срок	Класс	Ответственный
1.	Оформление медицинских карт и листов здоровья в классных журналах. Комплектация на их основе физкультурных групп	сентябрь	1-11	Мед. работнк Кл. руководители, учителя физкультуры
2.	Диспансеризация в детской поликлинике.	В течение года		Медсестра, кл. руководители, специалисты поликлиники
4.	Профосмотры детей в условиях школы	Ноябрь-декабрь		Мед. работник
5.	Анализ случаев травматизма в школе.	Декабрь апрель	1-11	Мед. работник Зам. директора по ВР
6.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	В теч. года	1-11	Мед. работник Кл. руководители.
<b>Мониторинг психофизического здоровья учащихся</b>				

1.	Тестирование в рамках программы оценки психофизического состояния и функционирования возможностей организма человека	В теч. года	1-11	Педагог-психолог
2.	Психологический мониторинг здоровья учащихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>• тест на адаптацию в нач. школе, средней школе;</li> <li>• тест на тревожность</li> </ul>	Сентябрь-апрель	1,5 10 1-11	Психолог
<b>Контроль за соблюдением санитарно - гигиенического режима в школьном учреждении</b>				
1.	Эстетическое оформление класса и школы.	В теч. года	1-11	Зам.директора По ВР
2.	Составление расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа	Сентябрь	1-11	Зам. дир. по УВР
3.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание;</li> <li>• освещение;</li> <li>• отопление</li> <li>• вентиляция</li> <li>• уборка</li> </ul>	Ежедневно 1 раз в н. 2 раза в г. 2 раза в г. 2 раза в г. Ежедневно	Все помещения	Зам. директора по АХЧ, зам. дир по УВР, мед. работник
4.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Ежедневно		Мед. работник
5.	Диагностика загруженности учащихся домашними занятиями	В теч. года		Зам. дир. по УВР
6.	Организация активного отдыха на переменах.	Постоянно	1-4	Кл. руководители
<b>Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний</b>				
1.	Прививки детей согласно приказам Минздрава	В теч. года	1-11	Мед. работник

2.	Профилактическая работа во время эпидемий.	В теч. года	1-11	Мед. работник
3.	Профилактическая работа через беседы, уголки здоровья, санбюллетени, полезные советы	В теч. года	1-11	Мед. работник
<b>Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга</b>				
1.	Профилактика нарушения осанки на уроках физкультуры.	В теч. года	1-11	Учитель физкультуры
2.	Подвижные перемены с использованием возможностей спортивного зала, рекреаций	В теч. года	1-11	Учитель физкультуры, учителя начальных классов
3.	Организация школьных соревнований и участие школьников в городских соревнованиях	В теч. года	1-11	Кл. руководители, учителя физ-ры
4.	Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий.	В теч. года	1-11	Зам. дир. по ВР Кл. руководители
5.	Работа спортивных секций	В теч. года	1-11	Учитель физ-ры
6.	Организация и проведение конкурсов: «Самый здоровый класс», «Спортсмен года»	В теч. года	1-11 5-11	Учитель физ-ры
<b>Профилактика травматизма</b>				
1.	Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурс рисунков, плакатов)	В теч. года	1-11	Зам. дир. по ВР, Кл. руководители
2.	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курса ОБЖ, ПДД	По программе	1-11	Преподаватель ОБЖ Кл. руководители
3.	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности	сентябрь	1-11	Директор школы, Кл. руководители
4.	Статистика и анализ случаев травматизма в	В теч. года	1-11	Мед. работник

	школе.			
<b>Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек</b>				
1.	Тематические уроки в рамках курсов ОБЖ, ПДД и биологии	В теч. года	1-11	Преподаватели ОБЖ, Биологии
2.	Тематические классные часы (Приложение 1)	В теч. года	1-11	Кл. руководители
3.	Тематические родительские собрания (Приложение 2)	В теч. года	1-11	Кл. руководители, Зам. дир. по ВР
4.	Встречи с сотрудниками ЦРБ	По плану	7-11	Зам. дир. по ВР
5.	Конкурсы, викторины (Приложение 3)	По плану	1-11	Зам. дир. по ВР Кл. руководители
6.	Посещение бассейна, катка, лыжной базы	По желанию	2-11	Кл. руководители

## **II этап**

На основе результатов обследования учащихся будет разработана программа оздоровительной работы и внесены коррективы в программу «Здоровья».

### **10. Координация и контроль реализации программы**

Контроль над реализацией программы осуществляет администрация школы, Попечительский совет.

Администрация и Попечительский совет:

- анализирует ход выполнения плана действий по реализации программы, вносит предложения по его коррекции;
- осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации программы;
- координирует взаимодействие заинтересованных общественных организаций по развитию системы оздоровления детей и подростков.

### **Заключение**

Данная программа «Здоровье» рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

В этом учебном году следует уделить особое внимание решению следующих задач:

- отработка системы выполнения уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения;
- создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;



- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей, а также углубиться в вопросы, связанные с мониторингом спортивно-оздоровительной работы в школе.

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.

# Приложения

**Тематические классные часы**

**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. Исторические аспекты винопития на Руси.
14. Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ.
15. Почему принимают наркотики.
16. Когда возникает интерес к наркотикам.
17. Наркотики и их жертвы.

### **Тематика родительских собраний**

1. Психологические особенности учащегося (по возрастам).
2. Режим дня и гигиенические нормы.
3. Режим питания.
4. Встреча с инспектором ПДН.
5. Лекции специалистов ЦРБ.
6. Семейные конфликты (ведет психолог).
7. Как уберечь вашего ребенка от наркотиков.

### **Конкурсы, викторины**

1. Конкурсы рисунков:
  - «Осторожно, дети!»;
  - «Я за здоровый образ жизни!»;
  - «Зеленая аптека».
2. Конкурс плакатов:
  - «Жизнь без наркотиков»;
  - «Нет вредным привычкам».
3. Викторины:
  - «Красный, желтый, зеленый»;
  - «Кушайте на здоровье».
4. Ролевая игра «Суд над табаком».
5. Веселые старты.
6. Спортивные соревнования «Моя спортивная семья».
7. Товарищеские встречи по разным видам спорта.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

План физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Участники	Ответственные
1	День здоровья	Сентябрь	1-10	Кл. руководители Учитель ФК
2	Осенний кросс	Сентябрь	2-10	Кл. руководители Учитель ФК
3	Соревнования по футболу	Октябрь	Команды мальчиков 1-10	Кл. руководители Учитель ФК
4	Соревнования по «Перестрелкам»	Октябрь	Команды девочек 2-5	Кл. руководители Учитель ФК
5	Городской осенний кросс	Октябрь	Сборная школы	Учитель ФК
6	Соревнования по лапте	Ноябрь	Сборная класса	Кл. руководители Учитель ФК
7	Соревнования по баскетболу	Ноябрь – декабрь	Сборные классов	Кл. руководители Учитель ФК
8	Школа мяча	Ноябрь – декабрь	Сборные 1-4 классов	Кл. руководители Учитель ФК
9	Городские соревнования по баскетболу	Ноябрь – декабрь	Сборная школы	Учитель ФК
10	Первенство школы по бадминтону	Декабрь-январь	Сборные 4-10	Кл. руководители Учитель ФК
11	Турнир по шашкам	Декабрь-январь	1-4	Кл. руководители Учитель ФК
12	Соревнования по волейболу	Январь-февраль	Сборная школы	Учитель ФК
13	Соревнования по пионерболу	Январь-февраль	Сборные 2-5 классов	Кл. руководители Учитель ФК
14	Турнир по шашкам	Январь-февраль	5-9	Кл. руководители Учитель ФК
15	Соревнования по тестам	Февраль	1-10	Кл. руководители Учитель ФК
16	Городские соревнования по волейболу	Февраль	Сборная школы	Учитель ФК
17	Конкурс «Красив в строю, силен в бою»	Февраль	Сборные команды 5-10 классов	Кл. руководители Учитель ФК

18	Лыжный биатлон	Февраль - март	3-10	Кл. руководители Учитель ФК
19	Конкурс «Девочки-умелицы»	Март	Сборные команды 5-10 классов	Кл. руководители Учитель ФК
20	Соревнования по армрестлингу	Март	Сборные команды 3-10 классов	Кл. руководители Учитель ФК
21	Соревнования по футболу	Апрель	Сборные команды 1-10 классов	Кл. руководители Учитель ФК
22	Соревнования по лапте	Апрель	Сборная класса	Кл. руководители Учитель ФК
23	День здоровья	Май	1-10	Кл. руководители Учитель ФК
24	Городские соревнования по лёгкой атлетике	Май	Сборная школы	Учитель ФК
25	Легкоатлетическая эстафета на приз газеты «Вперёд»	Май	Сборная школы	Учитель ФК
26	Соревнования «Народные игры»	Май	5-10	Кл. руководители Учитель ФК