МБОУ Досатуйская средняя общеобразовательная школа

**Комплексная программа**

**«Здоровье»**

**на 2016-2020 учебный год.**



Составила: Р.В.Полухина –

заместитель директора

по воспитательной работе

Досатуй

2016

1. **Введение.**

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся и педагогов, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относится к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

1. **Цель программы:**

Формирование творческой, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

1. **Задачи программы:**
2. Пропагандировать здоровый образ жизни, расширять кругозор школьников в области физической культуры и спорта.
3. Внедрять современные методы мониторинга здоровья.
4. Разработать систему мер, уменьшающих риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни учащихся и минимизирующих влияние стрессообразующих факторов образования.
5. Прививать обучающимся знания, умения и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.
6. Организовать учебно-воспитательный процесс в школе с учётом результатов медико-психологического обследования учащихся.
7. Просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
8. **Прогнозируемый результат:**

* Повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;
* Рост   уровня   физического   развития   и   физической подготовленности школьников;
* Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
* Повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
* Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности

Педагогов и родителей в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

1. **Участники программы:**

* учащиеся;
* классные руководители;
* учителя-предметники;
* врачи-специалисты;
* родители.

1. **Функции различных категорий работников школы в контексте реализации программы.**

*1.Функции медицинской службы:*

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

*2.Функции администрации:*

* общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
* общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
* организация преподавания вопросов здоровьесбережения на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
* организация и контроль уроков физкультуры;
* обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
* разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
* организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
* организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
* организация работы психологической службы в школе.

*3.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 профилактической 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.

1. **Срок реализации программы.**

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

**Модель выпускника**

**первой ступени обучения**

**Модель выпускника второй ступени обучения**

- 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 своё физическое и психическое состояние;

- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;

- поддержание физической формы;

- телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;

- гигиена умственного труда.

1. **Модель личности выпускника.**
2. **Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:**

* культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
* культуру физическую (способность управлять физическими движениями);
* культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
* культуру   интеллектуальную (способность   управлять   своими   мыслями и контролировать их);

*Базовыми компонентами на всех ступенях являются:*

* формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
* формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
* формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
* формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

1. **Основные направления программы и их краткое содержание:**

*Медицинское направление предполагает:*

1. создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья:
2. составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
3. проведение физкультминуток;
4. гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
5. четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
6. планомерная организация питания учащихся;
7. реабилитационную работу:
8. обязательное медицинское обследование;
9. мероприятия по очистке воды.

*Просветительское направление предполагает:*

1. организацию деятельности с учащимися и родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
2. пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, дни здоровья);
3. совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;
4. пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры.

*Психолого-педагогическое направление предполагает:*

1. предупреждение проблем развития ребенка;
2. использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
3. обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
4. развитие познавательной и учебной мотивации;
5. формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
6. совершенствование деятельности психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровье сберегающих технологий обучения.

*Спортивно-оздоровительное направление предполагает:*

1. организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
2. привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
3. широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

*Диагностическое направление предполагает:*

1. 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).

*Профилактическое и коррекционное направление предполагает:*

1. предупреждение и своевременное выявление отклонений в состоянии здоровья учащихся;
2. профилактика заболеваемости и коррекция здоровья утренняя зарядка, физкультминутки, динамические паузы, витаминотерапия;
3. мониторинг естественной и искусственной освещённости учебных кабинетов.
4. разработка комплексов упражнений лечебной гимнастики для разных групп, обучающихся по показателям здоровья;
5. организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.
6. **Реализация основных направлений программы:**

* убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника;
* проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня;
* посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе;
* контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков;
* проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями;
* ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений;
* обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой;
* контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений;
* привлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях во внеурочное время;
* в рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров;
* создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса;
* обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

1. **План деятельности по реализации программы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направления | Мероприятия | Сроки | Ответственные |
| I. | Медицинское | * 1. Оформление листков здоровья в журналах. | Ежегодно | Классный руководитель, Учитель физкультуры. |
| 2. Анализ случаев травматизма в школе. | Ежегодно | Администрация школы |
| 3.Организация и проведение контроля за выполнением санитарных правил. | Ежегодно | Администрация школы |
| 4. Анализ посещаемости и пропусков уроков по болезни. | Ежегодно | Классные руководители |
| 5.Медосмотр учащихся. | Ежегодно | Фельдшер |
| 6.Контроль за работой школьной столовой. | В течение года | Директор |
| 7.Организация профилактических прививок. | Ежегодно, в течение года | Фельдшер |
| 8. Рациональное расписание уроков (соблюдение требований СанПиНа) | Ежегодно, в течение года | Администрация, медицинский работник, учителя-предметники. |
| II. | Просветительское | Родительский всеобуч. | Ежегодно, в течение года | Классные руководители |
| Просветительская работа с учащимися (кл. часы, беседы). | Ежегодно, в течение года | Классные руководители |
| Совместная работа с учреждениями здравоохранения, ОВД по профилактике наркомании, токсикомании, алкоголизма, табакокурения. | Ежегодно, в течение года | Администрация  школы |
| Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей. | Ежегодно, в течение года | Классные руководители, администрация школы. |
| Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни. | Ежегодно, в течение года | Учителя-предметники |
| III. | Психолого-педагогическое | Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся. | Ежегодно, в течение года | Учителя-предметники, психолог. |
| Определение влияния учебной нагрузки на здоровье детей. | Ежегодно, в течение года | Классные руководители. |
| Изучение психологических возможностей и готовности детей к школе. | Ежегодно | Учитель, психолог. |
| Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности. | Ежегодно, в течение года | Учителя-предметники |
| IV. | Спортивно-оздоровительное | 1. Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены). | Ежегодно, в течение года | Классные руководители |
| 2. Организация спортивных мероприятий. | Ежегодно, в течение года | Учитель физкультуры. |
| 3. Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни. | Ежегодно | Администрация |
| 4. Привлечение учащихся, родителей к физической культуре и спорту. | Ежегодно, в течение года | Администрация, учитель физкультуры. |
| 5. Организация дней здоровья, походов, экскурсий, прогулок. | Ежегодно | Зам. директора |
| 6. Организация школьных соревнований. | Ежегодно, в течение года | Учитель физкультуры. |
| V. | Диагностическое | 1. Мониторинг состояния здоровья учащихся с 1 по 9 класс. | Ежегодно | Классные руководители, медицинский работник |
| VI. | Профилактическое и коррекционное | 1. Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся. | Ежегодно, в течение года | Учителя-предметники, психолог. |
| 2. Профилактика нарушений осанки, травматизма. | Ежегодно, в течение года | Учитель физкультуры, учителя-предметники. |

1. **Календарный план реализации программы здоровьесбережения.**

2016 - 2017 учебный год

*Сентябрь*

* Организация дежурства по школе и по классам.
* Налаживание работы кружков и секций.
* Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровье сбережению детей.
* Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
* Организация питания учащихся.
* Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
* Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.
* Туристический поход.
* Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

*Октябрь*

* Организация работы по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
* Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
* Подготовка классов к зиме.
* Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований.
* Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию здорового образа жизни.
* Физкультминутки (ежедневно).
* Подвижные игры на переменах.

Ноябрь

* Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
* Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».
* Проведение классных часов и мероприятий по теме «Курение - вред».
* Выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
* Физкультминутки и динамические паузы (систематически).
* Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

*Декабрь*

* Проведение классных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
* Проведение конкурса «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященного празднованию Дня семьи.
* Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
* Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

*Январь*

* «Весёлые старты».
* Физкультминутки и динамические паузы.
* Соревнования по шашкам.
* Родительский всеобуч «Режим дня и гигиенические нормы».

*Февраль*

* Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
* День защитника Отечества.
* Лыжня России.
* Физкультминутки и динамические паузы.

*Март*

* Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
* Подготовка ко Дню здоровья.
* Физкультминутки и динамические паузы.
* Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
* Лыжный туристический поход.

*Апрель*

* День смеха.
* Всемирный день здоровья.
* День Земли.
* Динамические паузы, физкультминутки.

*Май*

* Благоустройство школьной территории.
* Первенство школы по кроссу.
* Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
* Мероприятия, посвященные дню Победы в ВОВ.
* Проведение экскурсий на природу.
* Субботник «Чистота вокруг нас».

*Июнь*

* Игра-эстафета к дню защиты детей.
* Всемирный день защиты окружающей среды.
* Работа летнего школьного лагеря.

2017 - 2018 учебный год

*Сентябрь*

* Организация дежурства по школе и по классам.
* Налаживание работы кружков и секций.
* Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.
* Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
* Организация питания учащихся.
* Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
* Месячник безопасности по ПДД.
* Всемирный день туризма. Туристско-краеведческая экспедиция.
* Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

*Октябрь*

* Подготовка классов к зиме.
* Проведение классных часов «Пять олимпийских колец».
* Проведение бесед, классных часов по профилактике кори.
* Физкультминутки (ежедневно).
* Подвижные игры на переменах.
* Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Ноябрь

* Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
* Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».
* Операция «Милосердие», «Память».
* Физкультминутки и динамические паузы (систематически).
* Круглый стол для родителей «Здоровье наших детей».

*Декабрь*

* Антинаркотическая профилактика «Наркотикам – нет!»
* Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
* «Весёлые старты».
* Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
* Организация катка.

*Январь*

* Проведение лекций, бесед, классных часов на тему: «Правильно питайся!»
* Физкультминутки и динамические паузы.
* Игра-соревнование команд «По дорогам Олимпиады».

*Февраль*

* Оформление стенда, посвящённого Олимпийским играм в Сочи.
* День защитника Отечества.
* Масленица.
* Физкультминутки и динамические паузы.
* Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

*Март*

* Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
* Конкурс «А, ну-ка, девочки!»
* Физкультминутки и динамические паузы.
* Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
* Лыжный туристический поход.

*Апрель*

* Всемирный день здоровья.
* Выпуск плакатов, конкурс рисунков на экологическую тематику.
* Динамические паузы, физкультминутки.

*Май*

* Благоустройство школьной территории.
* Мероприятия, посвященные дню Победы в ВОВ.
* Проведение экскурсий на природу.
* Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.

*Июнь*

* Международный день защиты детей.
* Работа летнего школьного лагеря.

**Тематические классные часы**

***1-4-е 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.

***5-9-е 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.

14. Береги здоровье смолоду.

15. О вкусах не спорят, о манерах надо знать.

16. Роль спорта в жизни человека.

17. Как одеваться: стильно, модно, удобно?

18. Система питания старшеклассника.

19. Победить зло.

20. Почему принимают наркотики.

21. 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 сотрудниками ПДН ОВД

5. Здоровые дети в здоровой семье.

6. Семейные конфликты

7. Как уберечь вашего ребенка от наркотиков.

**Конкурсы, викторины**

1. Конкурсы рисунков:

• «Осторожно, дети!» (по правилам дорожного движения);

• *«Я*за здоровый образ жизни!»;

• «Зеленая аптека».

2. Конкурсы плакатов:

• «Жизнь без наркотиков»;

• «Нет вредным привычкам!».

• «Экология вокруг нас».

3. Викторины:

• «Красный, желтый, зеленый»;

• «Кушайте на здоровье».

4. Ролевая игра «Суд над наркотиками».

5. Веселые старты.

6. Спортивные соревнования «Моя спортивная семья».

7.Соревнования команд, эстафеты, подвижные и спортивные игры.