

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 3 «Образовательный центр» с. Кинель-Черкассы  
муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области



ПРОГРАММА  
сохранения здоровья обучающихся  
**«Школа здоровья»**

<b>Наименование программы</b>	Программа «Школа здоровья»
<b>Направление</b>	Сохранение и укрепление здоровья
<b>Нормативно-правовые основания для разработки программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89 и ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.90.</li> <li>2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»</li> <li>3. Федеральный закон от 24.07.98 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"</li> <li>4. Федеральный закон № 38 – ФЗ от 30.03.1995 «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ – инфекции)».</li> <li>5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993; СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»</li> </ol>
<b>Разработчик программы</b>	Коллектив ГБОУ СОШ № 3 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы
<b>Цель программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• создание в школе организационно - педагогических, материально-технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;</li> <li>• создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;</li> <li>• развитие организационного, программного и материально - технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;</li> <li>• формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;</li> <li>• разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы;</li> <li>• формирование представления об основах экологической культуры на примере</li> </ul>

	экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды.
<b>Задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;</li> <li>• гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;</li> <li>• освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;</li> <li>• посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.</li> </ul>
<b>Участники программы</b>	Учащиеся Педагоги Родители. ЦРБ с. Кинель-Черкассы Пожарная часть ГИБДД
<b>Ожидаемые результаты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;</li> <li>• повышение приоритета здорового образа жизни;</li> <li>• повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;</li> <li>• повышение уровня самостоятельности и активности школьников;</li> <li>• повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.</li> </ul>
<b>Диагностика эффективности программы.</b>	Мониторинг состояния здоровья учащихся

### **Пояснительная записка**

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 относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

### **Модель личности ученика.**

<i>Модель выпускника первой ступени обучения</i>	<i>Модель выпускника второй ступени обучения</i>	<i>Модель выпускника третьей ступени обучения</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;</li> <li>- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;</li> <li>- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.</li> <li>- знание основ строения и функционирования организма человека;</li> <li>- знание изменений в организме человека в пубертатный период;</li> <li>- умение оценивать свое физическое и психическое состояние;</li> <li>- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;</li> <li>- поддержание физической формы;</li> <li>- телесно-мануальные навыки, связанные с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;</li> <li>- убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;</li> <li>- знание различных оздоровительных систем;</li> <li>- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;</li> <li>- способность вырабатывать индивидуальный образ жизни;</li> <li>- гигиена умственного труда.</li> </ul>

	укреплением силы, выносливости, ловкости; - гигиена умственного труда.	
--	---	--

**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 природосообразными 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 основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

**Методы контроля над реализацией программы:**

- проведение заседаний Методического совета школы;
- 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:**

*1. Медицинское направление предполагает:*

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- реабилитационную работу;
- обязательное медицинское обследование;

*2. Просветительское направление предполагает:*

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;

- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, конкурсы рисунков, плакатов, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма).

### *3. 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.

### *4. 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.

### **Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесберегающие экологические технологии, направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой (зеленые растения в классах, рекреациях);
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

### **Реализация основных направлений программы:**

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
3. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
4. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
5. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
6. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.

7. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
8. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

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

#### *1. Учет состояния детей:*

- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

#### *2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:*

- индивидуальные занятия;
- дни здоровья.

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

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Выполнение
1.	<b>Просветительское направление</b>			
1.1.	Организация просветительской работы с родителями по ЗОЖ (лекторий).	Учителя, классные руководители, учитель ОБЖ	Ежегодно	График проведения лекториев
1.2.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	Администрация школы	Ежегодно	План работы школы
1.3.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Администрация школы	Ежегодно	План работы школы
1.4.	Организация просветительской работы с учащимися	Учителя, классные руководители, учитель ОБЖ	Ежегодно	План работы школы
1.5.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании,	Администрация школы	Ежегодно	План работы школы

	курения и алкоголизма.			
<b>2.</b>	<b>Психолого-педагогическое направление.</b>			
2.1.	Организация психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	Администрация школы	Ежегодно	План работы школы
2.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе.	Классные руководители	Ежегодно	Согласно плана диагностических исследований
2.3.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	Учителя	Ежегодно	Согласно планов уроков
2.4.	Выявление группы риска по социальной дезадаптации, устранения негативного влияния.	Классные руководители	Ежегодно	Согласно плана работы школы

### **Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива школы**

<i>Органы управления</i>	<i>Мероприятия программы</i>	<i>Сроки выполнения</i>
Администрация школы	Анализ результатов медицинского осмотра участников образовательного процесса.	апрель-май
	Анализ влияния состояния здоровья учащихся на уровень обученности.	май
	Анализ дозировки учебной нагрузки: учебные планы; график контрольных работ.	сентябрь
	Итоговый анализ состояния здоровья учащихся.	май



Педагогический совет	Использование здоровьесберегающих технологий.	апрель
Методический Совет	Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий	август
	Мониторинг влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний по предметам	апрель

## **Функции различных категорий работников школы**

### *1. Функции администрации школы:*

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- 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.

### *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;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

**Календарный план реализации программы здоровьесбережения  
на учебный год**

<b>№ П/П</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1</b>	Проведение уроков–здоровья: 1-2 класс: «Если хочешь быть здоров» 3-4 класс: «Из чего состоит наша пища» 5-6 класс: «Здоровье - это здорово»	классные руководители
<b>2</b>	Проведение классных часов: 1 класс: Режим дня – основа жизни человека (беседа – игра) 2 класс: «Осенний калейдоскоп» (о здоровой и полезной пище) 3 класс: «Цена ломтика» 4 класс: «Что такое здоровье?» 6 класс: «Разрешение конфликтов без насилия» 7 класс: «В здоровом теле – здоровый дух!»	классные руководители
<b>3</b>	Родительские собрания: 1 класс: «Режим труда и учёбы» 2 класс: «Здоровье ребёнка в руках взрослых» 3 класс: «Секреты здоровья ребёнка» 4 класс: «Режим и гигиена питания младших школьников» 5 класс: «Особенности адаптационного периода» «Психологические особенности подростков»	классные руководители
<b>4</b>	День здоровья (1- 7 классы)	классные руководители, родители
<b>5</b>	Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время.	заместитель директора по ВР
<b>6</b>	Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.	заместитель директора по ВР
<b>7</b>	Проведение недели антитеррористической и противопожарной безопасности	заместитель директора по ВР, ответственный по охране труда, ответственный по противопожарной безопасности

**Модель формирования здоровьесберегающей среды в учреждении с учетом индивидуального подхода к обучающимся**

<b>СУБЪЕКТЫ</b>			
<b>Обучающийся</b>	<b>Члены семьи обучающегося</b>	<b>Педагоги</b>	<b>Привлеченные специалисты и организации</b>
<b>ЦЕННОСТИ</b>			
Осознание причин своих личностных, и других переживаний, особенностей формирования межличностных отношений	Осмысление мотивов, потребностей, устремлений, установок, отношений, особенностей поведения и эмоционального реагирования ребенка	Открытие системы ценностей подростка внутреннего происхождения	Достижение соответствия между декларируемыми и реально-действующими ценностями
<b>ЦЕЛЬ</b>			
Сохранение и укрепление здоровья обучающихся			
<b>ЗАДАЧИ</b>			
Осознание ценности здоровья и активно-познавательное стремление к его совершенствованию, индивидуальная информированность и способность принимать ответственные эффективные решения, определяющие структуру и качество жизни	Удовлетворение потребностей обучающегося в здоровом образе жизни, формирование потребности в соблюдении элементарных гигиенических норм и правил, выведение подростка в режим саморазвития, самовоспитания	Сохранение и развитие здоровья обучающегося при его оптимальной трудоспособности и социальной активности, формирование системы умений и здоровьесформирующих технологий и стратегий	Формирование доминантной установки на восприятие позитивных сторон реальности и защиту от негативных влияний среды.
<b>ФУНКЦИИ</b>			
Самореализации	Психофизиологическая	Эстетически-познавательная	Психотерапевтическая
<b>АСПЕКТЫ</b>			
Личностный	Командный	Образовательный	Деятельностный
<b>ФОРМЫ</b>			
Консультации, беседы, инструктажи, тренинги, семинары-практикумы, дни открытых дверей, конференции			
<b>РЕЗУЛЬТАТЫ</b>			
(с позиций трех уровней отношения обучающегося к своему здоровью)			
<b>Когнитивный</b>	<b>Эмоциональный</b>	<b>Поведенческий</b>	
Позитивное отношение обучающегося к себе, самоуважение	Формирование дифференцированных обобщенных знаний о себе в процессе деятельности и общения с окружающими	Включенность в культурно-оздоровительную деятельность	

**План спортивно-массовой работы ГБОУ СОШ № 3 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы  
на учебный год**

наименование мероприятий	дата проведения	категория участников	ответственный
Легкоатлетический кросс	сентябрь 2 неделя	1-11 классы	преподаватели физкультуры
Подготовка к районному легкоатлетическому кроссу	3 неделя сентября	победители шк.этапа	преподаватели физкультуры
Тренировка экстренной эвакуации.	последняя неделя сентября	1-11 классы	учитель ОБЖ
Соревнования по мини-футболу	1-2 неделя октября	5-11 классы	преподаватели физкультуры
Папа, мама, я – спортивная семья	3-4 неделя октября	3,4 классы	преподаватели физкультуры
Веселые старты	1 неделя ноября	1-4 классы	преподаватели физкультуры
Зарница Поволжья школьный этап	1-3 неделя декабря	8-9 классы	учитель ОБЖ
Меткий стрелок	2-3 неделя декабря	8-11 классы	руководитель клуба стрельбы из лука
Зимний фестиваль ГТО	последний учебный день календарного года	1-11 классы	преподаватели физкультуры, классные руководители
Конкурс строя и песни	2-3 неделя января	2-9 классы	классные руководители, преподаватели физкультуры
Турнир по мини-гольфу	2-3 неделя января	2-11 классы	руководитель клуба по мини-гольфу
Соревнования по баскетболу	4 неделя января	6-11 классы	преподаватели физкультуры
Соревнования по шахматам	1 неделя февраля	1-11 классы	преподаватели физкультуры
Соревнования по волейболу	2 неделя февраля	7-11 классы	преподаватели физкультуры
Военизированная эстафета	21-22 февраля	2-9 классы	учитель ОБЖ
Весенний фестиваль ГТО	4 неделя марта	1-11 классы	преподаватели физкультуры
День здоровья	последний учебный день трим.	1-11 классы	преподаватели физкультуры
День противопожарной безопасности. Тренировка экстренной эвакуации.	последняя неделя апреля	1-11 классы	преподаватели физкультуры, учитель ОБЖ
Весенний легкоатлетический кросс	апрель		преподаватели физкультуры
Стрельба из лука			руководитель клуба стрельбы из лука
Оздоровление детей на пришкольной площадке	июнь, июль	1-7 классы	преподаватели физкультуры