

«Согласовано»

Заместитель директора  
по УВР:

\_\_\_\_\_ Успенская  
Л.И.

«\_\_\_\_\_» от

\_\_\_\_\_

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Шумиловская СОШ»

\_\_\_\_\_ Смирнова В.В.

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

## ПРОГРАММА

здоровьесбережения «Быть здоровым здорово»

муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Шумиловская средняя общеобразовательная школа »

на 2012-2017 годы

Рассмотрено на заседании ШМО  
классных руководителей

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

***В мире есть лишь две абсолютные ценности:  
чистая совесть и здоровье***

***Пояснительная записка.***

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. 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.

Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. И сегодня уже необходимо говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации. По данным НИИ педиатрии:

14 % детей практически здоровы;

50 % детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;

35 – 40 % детей страдают хроническими заболеваниями.

Беспокоят специалистов и другие недуги современной молодежи, такие как зависимость от табака, алкоголя и наркотиков.

Выявлены причинно-следственные факторы, негативно влияющие на здоровье детей:

интенсификация учебного процесса и гиподинамия;

стрессовая ситуация в семье и школе;

несоблюдение санитарно-гигиенических требований к организации учебного процесса;

недостаточная подготовка родителей и педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;

недостатки в существующей системе физического воспитания;

низкий уровень медицинского обслуживания, направленного, как правило, только на оказание экстренной, необходимой медицинской помощи.

Таким образом, появилась острая необходимость решения данной проблемы в масштабе страны, региона, города, школы и отдельно взятого класса.

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.

### ***Паспорт программы***

***Наименование программы:*** Общешкольная программа «Быть здоровым здорово».

**Необходимость создания программы:** ухудшение здоровья обучающихся в связи с изменениями экологической обстановки поселка и района, отношения к своему здоровью, социального благополучия.

### **Нормативно-правовые основания для разработки программы**

Программа по здоровьесбережению составлена на основании следующих нормативных документов: Конституции РФ; Конвенция о правах ребенка, закона РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»; закона РФ «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан»

**Цель программы:** повышение здоровьесберегающего потенциала ОУ, формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.

**Миссия программы** — научить «безопасному плаванию по жизни»

### **Задачи программы:**

1. Внести изменения и коррективы в нормативно-правовую базу МБОУ, разработать новые локальные акты.
2. Отработать систему выявления уровня здоровья обучающихся и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
3. Создать информационный банк о состоянии здоровья подростков;
4. Организовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с обучающимися, родителями и учителями-предметниками;
5. Формировать у обучающихся потребности ЗОЖ через урочную и внеурочную деятельность;
6. Сформировать банк современных форм и методов здоровьесбережения учащихся в образовательной среде.
7. Четко отслеживать санитарно - гигиеническое состояние школы.
8. Гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня.
9. Организовать планомерное полноценное сбалансированное питание учащихся.
10. Привлечь систему кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;

### **Основные направления программы:**

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей;
- подготовка педагогов по вопросам охраны здоровья детей;
- обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи;

- введение в содержание воспитания и образования детей занятий о своём здоровье и навыков ценностного отношения к нему;
- обеспечение двигательной активности детей;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, агитбригады, 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);
- широкое привлечение учащихся и их родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.
- развитие школьной здоровьесберегающей инфраструктуры

В рамках данных направлений мы должны осуществлять следующие простые и вместе с тем очень важные **действия**:

1. Убеждать учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.

2. Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры.

3. Задавать посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.

4. Следить за сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.

5. Проводить ежедневную влажную уборку, проветривание классных комнат на переменах, озеленять классные помещения комнатными растениями.

6. Ежемесячно проводить генеральную уборку классных помещений.

7. Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в столовой.

8. Следить за условиями теплового режима, освещённости классных помещений.

9. Привлекать учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне школы.

10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, воспитательные часы с учётом возрастных особенностей детей.

11. Способствовать созданию комфортной атмосферы в школе и классных коллективах.

12. Применять **разнообразные формы работы**:

1) Учет состояния детей:

Анализ медицинских карт учащихся.

Определения 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.

Динамические паузы.

Индивидуальные занятия.

Организация спортивных перемен.

Дни здоровья.

Физкультминутки для учащихся.

Организация летних оздоровительных площадок при школе с дневным пребыванием.

3) Урочная и внеурочная работа.

Открытые уроки учителей физкультуры, ОБЖ.

Открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.

Спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, шашки и шахматы, настольный теннис, легкая атлетика.

***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 положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;

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

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:**

Физически, нравственно, духовно здоровая личность.

Образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума.

Осознание себя как биологического, психического и социального существа.

Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.

Правильная организация своей жизнедеятельности.

Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.

Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Потребность в самостоятельной двигательной активности.

Самоконтроль, личностное саморазвитие.

Творческая продуктивность.

### ***Ожидаемые конечные результаты программы:***

В результате реализации программы будут:

- повышены функциональные возможности организма учащихся, будет снижена заболеваемость или стабилизация здоровья (в зависимости от первоначального диагноза), развит физический потенциал школьников
- вырастет уровень физического развития и физической подготовленности школьников.
- повышено качество обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус подростков;
- апробированы элементы методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам;
- увеличено число детей и подростков, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;
- повысится уровень самостоятельности и активности школьников.
- разработана школьная программа по здоровьесбережению;
- разработаны рекомендации для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;

- включено в план работы школы регулярное проведение недель здоровья (1 раз в четверть);
- организована система кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.

### ***Система управления и контроля за реализацией программы.***

Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет педагогический совет школы.

#### ***Методы контроля за реализацией программы:***

Проведение заседаний методического совета школы

Посещение и взаимопосещение уроков. Изучение и анализ опыта работы педагогов-экспериментаторов.

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.

#### ***База:***

МБОУ «Шумиловская СОШ»

***Сроки реализации программы:*** сентябрь 2012 г. – июнь 2017 г.

#### ***Участники программы:***

Учащиеся

Классные руководители

Учителя-предметники

Фельдшер, закрепленный за школой

Родители

### **План действий на учебный год:**

***Первое полугодие***



## Сентябрь

Организация дежурства по школе и по классам.

Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.

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.

«Чистые субботы».

Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.

Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

День бегуна, прыгуна, метателя.

## Октябрь

Организация работы учащихся по трудоустройству и поддержанию порядка на закреплённых участках, работа 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, участие в областной спартакиаде.

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни. Конкурс «Поколение NEXT за здоровое будущее!»

Физкультминутки (ежедневно).

Подвижные игры на переменах (ежедневно).

Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

Родительский лекторий.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

## Ноябрь

Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».

Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение – вред». Итог: выпуск рисунков и плакатов, посвящённых борьбе с курением и наркотиками.

Экскурсии.

Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.

Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

## Декабрь

Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвящённых всемирному дню борьбы со СПИДом.

Первенство школы по баскетболу.

Участие в районных соревнованиях по баскетболу.

Проведение конкурсов «Папа, мама, я – спортивная семья», посвящённых празднованию Дня семьи.

Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

Витаминация питания учащихся.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

## *Второе полугодие*

## Январь

Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».

«Весёлые старты».

Физкультминутки и динамические паузы.

Витаминация питания учащихся.

## Февраль

Месячник оборонно-массовой и патриотической работы и здоровьесберегающих технологий «Школа – территория здоровья»

День защитника Отечества.

Соревнования по шашкам.

Соревнование по стрельбе.

Физкультминутки и динамические паузы.

Витаминация питания учащихся.

## Март

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Подготовка ко Дню здоровья.

Физкультминутки и динамические паузы.

Витаминоизация питания учащихся.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

## Апрель

Всемирный день здоровья.

Операция «Милосердие», операция «Память».

Благоустройство школы.

Первенство школы по кроссу.

День здоровья.

Динамические паузы, физкультминутки.

## Май

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.

Мероприятия, посвящённые победе в ВОВ.

Соревнования по ОФП.

Весёлые старты.

Проведение экскурсий на природу.

«Чистые субботы».

## Июнь

Международный день защиты детей.

Всемирный день защиты окружающей среды.

Работа по плану летних каникул.

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

Формы управления	Мероприятия по выполнению программы «Здоровье»
1.Административный совет. Цель: обеспечить оперативное регулирование и коррекцию основных мероприятий по здоровью и здоровьесберегающему образу жизни.	Создание временной творческой группы по разработке программы «Здоровье». Анализ уровня показателей состояния здоровья участников образовательного процесса. Влияние состояния здоровья учащихся на уровень качества знаний, на уровень обученности по предметам. Дозировка учебной нагрузки (выполнение графика контрольных

	<p>работ).</p> <p>Эффективность уроков физкультуры.</p> <p>Анализ итогового контроля обученности, воспитанности, уровня здоровья учащихся.</p>
<p>2.Педсовет.</p> <p>Цель: обеспечить стратегию и тактику в решении вопросов здорового образа жизни.</p>	<p>Использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.</p>
<p>3.Методсовет, МО.</p> <p>Цель: обеспечить технологическую реализацию в развитии профессиональных компетенций и компетентности у участников образовательного процесса.</p>	<p>Обсуждение программы внедрения здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Освоение программ мониторинга образовательного процесса «Нормализация учебной нагрузки».</p> <p>Методическая панорама «Здоровьесберегающие технологии».</p> <p>Аукцион педагогических идей (здоровьесберегающие технологии).</p> <p>Мониторинг итогового контроля.</p>
<p>4.Управляющий совет, работа с родителями.</p> <p>Цель: выявить уровень готовности социума (семьи) к сотрудничеству со школой по обеспечению здоровьесберегающей среды.</p>	<p>Выявление особенностей психологического климата в семье, состояние здоровья всех членов семьи (индивидуальные беседы классных руководителей с родителями).</p> <p>Круглый стол «Здоровье наших детей».</p> <p>День семьи. «Папа, мама, я – спортивная семья».</p> <p>Знакомство с традициями семьи по оздоровлению.</p> <p>Знакомство родителей с различными оздоровительными системами. Влияние обстановки в семье на здоровье ребенка.</p> <p>День семьи «Здоровый образ жизни».</p> <p>Результаты работы по выявлению и созданию условий по обеспечению здоровьесберегающей среды.</p>
<p>5.Информационное обеспечение и контроль за реализацией программы.</p> <p>Цель: своевременный сбор, обработка, анализ и принятие управленческих решений по оперативному регулированию и коррекции по проблемам здоровьесбережения участников</p>	<p>Разработка материалов для выявления уровня показателей состояния здоровья участников образовательного процесса.</p> <p>Составление рационального режима дня для учащихся.</p> <p>Подготовка памяток по здоровому образу жизни для учащихся.</p> <p>Разработка материалов по выполнению санитарно-гигиенических норм.</p> <p>Разработка анкет для определения самочувствия учащихся в</p>

образовательного процесса.	школе. Диагностические тесты для учащихся.
7. Работа с учениками. Цель: обеспечить взаимодействие и сотрудничество учащихся и учителей в решении проблем здоровья, пропаганда здорового образа жизни.	Проведение медицинского осмотра, формирование групп здоровья. Работа лекторской группы старшеклассников «В XXI век без наркотиков!». Знакомство учащихся с различными системами поддержания здоровья. Анкетирование (наблюдение за состоянием самочувствия учащихся в школе). Неделя «Здоровый образ жизни».

### Этапы реализации программы:

Основная деятельность	Участники	Сроки	Ответственные
<i>1 этап – подготовительный (сентябрь 2012 г. – июнь 2013 г.)</i>			
1. Формирование психологической готовности к положительному восприятию данного проекта.	Экспертный совет	Сентябрь	Директор, зам. директора
2. Изучение научно-методической литературы, опыта инновационных учебных заведений по формированию здоровьесберегающей среды.	Педагогический коллектив	Сентябрь-октябрь	Инициативная группа
3. Разработка концепции Программы и плана мероприятий по реализации программы на 2-3 этапах.	МС	Февраль Март	Руководитель МС
4. Создание инициативной группы для разработки проекта.	Педагогический коллектив	Март-апрель	Зам. директора по УВР, ВР, руководители МО
5. Изучение практики работы педагогических работников по данной проблеме.	МС, экспертный совет	Сентябрь-март	Руководитель МС, зам. директора по ВР, УВР.

6. Создание и программирование работы временной творческой группы (ВТГ) “Здоровье и образовательная среда”.	МС, творческие педагоги	Февраль	Руководитель МС, зам. директора по ВР, УВР.
7. Создание научно-методического обеспечения успешной реализации проекта. (Экспертиза).	МС, ВТГ, МО классных руководителей, мед.работники	Февраль-май	Руководитель МС, зам. директора по ВР, УВР.
8. Анализ эффективности сложившейся системы работы по формированию здоровьесберегающей среды в школе.	МС, ВТГ, МО	Апрель-июнь	Руководитель МС, зам. директора по ВР, УВР, АХЧ.
<i>2 этап – проектно-диагностический (август 2013 г. – июнь 2014 г.)</i>			
1. Анализ деятельности по формированию здоровьесберегающей среды и определения возможного потенциала.	Педагогический коллектив и медицинский работник	Сентябрь-декабрь	Зам. директора по ВР, УВР
2. Обновление базы данных о состоянии здоровья учащихся.	Кл.руководители	Сентябрь-октябрь	Зам. директора
3. Мониторинг деятельности по формированию здоровьесберегающей среды.	МС, ВТГ	Ноябрь-март	Руководитель МС, зам. директора по ВР, УВР
4. Создание компьютерной базы данных о состоянии здоровья учащихся.	ВТГ	Октябрь-декабрь	Зам. директора
5. Создание банка методик психологической, педагогической, медицинской диагностики и мониторинга,	МС, педагоги-специалисты СС	Январь-апрель	Руководитель МС, зам. директора по ВР, УВР

реализации проекта.			
6. Изучение позитивного опыта здоровьесбережения учащихся	Классные руководители, МС	Ноябрь-март	Руководитель МС, зам. директора по ВР, УВР
7. Моделирование образовательных связей по здоровьесбережению.		Январь-апрель	Руководители центров
<i>3 этап – практический (август 2014 г. – июнь 2016 г.)</i>			
1. Обеспечение условий для реализации Программы.	Администрация	В течение этапа	Директор
2. Реализация направлений проекта.	ВТГ	В течение этапа	Руководитель МС, зам. директора по ВР, УВР
3. Изучение и анализ инновационной практики педагогических работников в реализации проекта.	НМС, экспертный совет	Январь-май 2015	Руководитель МС, зам. директора по ВР, УВР
4. Внедрение в практическую деятельность новых форм здоровьесбережения.	Школьный коллектив, медицинский работник	Ноябрь 2014	Зам. директора
5. Организация постоянно действующих научно-практических, методических, проблемных, психолого-педагогических семинаров, направленных на качественную реализацию проекта.	МС, ВТГ	Октябрь-март	Зам. директора
6. Информационно-консультативное научно-методическое обеспечение подготовки	МС, инициативная группа	Сентябрь-май	Зам. директора

педагогических работников к переходу в инновационный режим работы по проекту.			
7. Внесение изменений и корректив в нормативно-правовую базу МОУ, разработка новых локальных актов.	Администрация	Август-май	Директор
<i>4 этап – обобщающий (сентябрь 2016 – май 2017г.)</i>			
1. Обработка и интерпретация данных.	Экспертный совет	Сентябрь-декабрь	Руководитель МС, зам. директора по ВР, УВР
2. Соотношение результатов реализации программы с целями и задачами.	МС	Январь	Руководитель МС, зам. директора по ВР
3. Обобщение опыта работы педагогических работников по реализации проекта.	Члены МО, ВТГ, МС	Сентябрь-февраль	Руководитель МС, зам. директора по ВР, УВР
4. Разработка методических рекомендаций по внедрению инновационного опыта.	МС	Февраль-март	Руководитель МС
5. Проведение научно-практического семинара по обобщению опыта.	МС	Март-апрель	Администрация
7. Презентация опыта по формированию здоровьесберегающей среды.	Педколлектив	В течение этапа	Руководитель МС, зам. директора по ВР, УВР