

Утверждаю
Директор школы МБОУ
«Благодаровская средняя
общеобразовательная школа»
 А.В. Макеева
« 30 » 08 2017 г.



Программа

«Здоровье»

Срок реализации 3 года.

2017-2020 уч. г.

Рассмотрена и одобрена
на педсовете № 1
от « 30 » 08 2017 г.

Пояснительная записка

Одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Как известно, в современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения. По данным исследований Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора России, лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания. Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза - патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз - нарушение осанки, в 4 раза - нервно-психических расстройств. За последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых детей. Ежегодно более 35% юношей не способны нести воинскую службу по медицинским показателям. Также в результате изучения состояния здоровья учащихся было выявлено, что к концу занятий ухудшается самочувствие учащихся, многие на подготовку домашних заданий тратят более 2,5- 3 часов, более 60% ребят не могут сразу заснуть, что свидетельствует о нервном переутомлении. Все эти данные говорят о том, что учащиеся подвержены серьезным учебным перегрузкам. Анализ динамики нервно-психического здоровья детей в школьный период жизни показывает, что если абсолютно здоровыми и оптимально адаптированными можно считать около 1/3 первоклассников, в уже к 6 классу количество таких учащихся снижается до 22 %.Связано это не только со школой, но и с тем, в каких семьях живут дети. Поэтому в настоящее время, здоровье человека становится самой актуальной проблемой для многих отраслей знаний, среди которых особое место отводится педагогической науке, призванной через систему образования путем формирования культуры населения развивать и сохранять здоровье человека.

Педагоги все острее понимают свою ответственность за социальное, психологическое, экологическое благополучие новых поколений. Наша цель:

обучить детей и их родителей основам здорового образа жизни. Здоровье - одна из сущностных характеристик человека наряду с духовностью, интеллектуальностью, определяющая степень жизнеспособности, устойчивости организма в соответствии среде обитания, возможности реализовать свои биологические и социальные требования. На современном этапе развития образования происходит широкое внедрение информационных технологий в образовательный процесс, следовательно, проблема охраны здоровья учащихся становится более актуальной. На первый план выступает не только задача физического развития детей, сохранения и укрепления их здоровья, но и воспитания у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни.

Безусловно, что в современном мире на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы как неблагоприятные социальные и экологические условия. Одновременно с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на подрастающее население страны оказывают неблагоприятное воздействие множество факторов риска, имеющих место в общеобразовательных учреждениях. Они приводят к постепенному ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения.

Поэтому именно на данном этапе необходим тщательный и комплексный научный анализ эффективности разнообразных форм организации здоровьесберегающего образовательного процесса.

В системе гигиенических требований к школе есть требования к отоплению, вентиляции, наличию водопровода, канализации, оборудованной столовой с электрическими плитами.

Наличие здоровьесберегающих элементов в нашей школе, отвечающее требованиям САНПиНов:

- Расположение здания школы;
- Участок образовательного учреждения;
- Оборудование подсобных помещений (гардеробы, туалеты и т.п.);

- Водоснабжение и канализация;
- Учебные кабинеты: площадь и оснащенность;
- Кабинет информатики и его оснащенность
- Соблюдение размеров мебели;
- Воздушно-тепловой режим;
- Освещенность мест занятий;
- Отличное санитарное состояние;
- Наличие спортивного зала, раздевалок, подсобных помещений;
- Спортивное оборудование и инвентарь;

Следующим условием создания школьной полноценной среды является наличие оздоровительной инфраструктуры:

- Столовая и ее оснащенность;
- Организация качественного питания для всех учащихся;
- Обеспечение необходимым квалифицированным персоналом специалистов:
- учителя физической культуры;

Активная работа нашей школы позволяет проанализировать и основные наиболее часто использующиеся формы здоровьесберегающей деятельности.

Здоровьесберегающая деятельность школы:

- Диспансеризация;
- Профилактические прививки;
- Дни и Недели Здоровья;
- Спортивные школьные праздники;
- Участие в окружных и городских спортивных соревнованиях;
- Беседы о здоровье с учащимися;
- Беседы о здоровье с родителями;
- Витаминизация;
- Оформление классных и школьных «Уголков здоровья».

Профилактика и коррекция «школьных» болезней (близорукость, нарушение осанки) во многом зависит от соблюдения гигиенических норм естественного и искусственного освещения, соответствия размеров школьной

мебели возрастнo-антропометрическим параметрам школьника, а также от величины учебной нагрузки. Среди специфических методов профилактики прогрессирования близорукости используется специальная гимнастика для снятия зрительного напряжения.

Для профилактики и коррекции нарушений осанки используется гимнастика, позволяющая формировать правильную осанку и стабилизировать имеющиеся функциональные нарушения позвоночника. Для коррекции осанки проводятся занятия физкультурой в школе и дома, игры, способствующие улучшению осанки.

Для профилактики простудных заболеваний в школе в осенне-весенний период проводится витаминизация.

Наиболее значимыми для оценки общей организации учебного процесса, его здоровьесберегающей направленности является:

- оценка режима дня учебной и внеучебной нагрузки школьников;
- оценка организации физкультурно-оздоровительной работы и двигательного режима школьников.

Известно, что люди нередко устают и изнемогают не потому, что много работают, а потому, что плохо работают. К сожалению, формированию у детей умения правильно работать, организовать свой режим дня (школьный и внешкольный) с первого года поступления в школу уделяется внимания недостаточно. Возникновению утомления способствует и такой компонент умственной деятельности, как статическое напряжение: часто дети проводят без движения и в школе, и дома не менее трети суток бодрствования.

Таким образом, анализ режима дня учебной и внеучебной нагрузки школьников дает основание для решения проблем нормализации учебной нагрузки.

В нашей школе вопрос организации учебного процесса, режима дня, учебной и внеучебной нагрузки решен следующим образом:

- расписание первой смены;
- соединение базового и дополнительного образования;
- творческое развитие учащихся в системе дополнительного образования и внеурочной деятельности;
- формирование образовательного и воспитательного пространства;
- организация совместной работы с родителями;
- создание образовательного пространства школы как пространства выбора для учащихся;
- проектно-исследовательская деятельность в начальной школе и среднем и старшем звене;
- организация отдыха и досуга детей ;
- разнообразие и качество работы кружков, секций, студий в системе дополнительного образования;
- создание максимально комфортных условий в школе.

Цели программы:

- создать комфортную образовательную среду на основе индивидуально-дифференцированного подхода к работе с учащимися;
- разработать механизм и включения в учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий;
- создание условий для успешной социализации различных категорий учащихся с учетом состояния их физического и морально-психологического здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей.

Задачи программы:

- проводить сравнительный анализ состояния здоровья, режима дня, учебной нагрузки и объема домашних заданий учащихся 1-11 классов;
- формировать у учащихся осознанную потребность в здоровом образе жизни;
- повышать физическую и санитарно-гигиеническую культуру учащихся;

- предупреждать (профилактика) как внутренние, так и внешние причины неуспеваемости учащихся, развивать мотивацию к обучению;
- создать методическую копилку инноваций педагогов школы по здоровьесберегающим технологиям.

Срок реализации программы

Срок реализации программы «Здоровье» - 3 года.

Этапы выполнения программы:

1 этап – 2017-2018 уч. год

2 этап – 2018-2019 уч. год

3 этап – 2019-2020 уч. год

Прогнозируемые результаты.

- Рост физической и санитарно-гигиенической культуры учащихся. Формирование устойчивого интереса и потребностей к занятиям физкультурой и спортом, здоровому и активному образу жизни. Приобретение учащимися устойчивых навыков обеспечения безопасной жизнедеятельности как важного условия самореализации личности.

- Укрепление морально-психологического здоровья учащихся, развитие их коммуникативных способностей, нравственное и эстетической совершенствование личности каждого ребенка.

- Повышение социального самосознания статуса личности, развитие гражданской и творческой инициативы и самостоятельности, навыков социализации.

- Рост мотивации к обучению, развитие навыков самоконтроля и самоанализа, стойкий интерес к познавательной деятельности, в том числе творческой. Развитие навыков НОТ учебного труда школьника.

- Повышение профессиональной компетенции педагогов и работников школы в сохранении и укреплении физического, нравственного, морального и социального здоровья школьников.

- Привлечение внимания общественности к опыту работы школы и расширению материально-технических возможностей для совершенствования оптимального учебно-воспитательного процесса.

Реализация программы «Здоровье».

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Кросс Наций	21.09	Учитель физкультуры
2	Родительские лектории.	сентябрь, октябрь	Администрация школы
3	Соревнования по лёгкой атлетике. Первенство школы.	октябрь	Макеев А.А.
4	Весёлые старты.	ноябрь	Макеев А.А.
5	Первенство района по футболу	ноябрь	Макеев А.А.
6	Первенство района по баскетболу	ноябрь	Макеев А.А.
7	Первенство района по волейболу	ноябрь	Макеев А.А.
8	Первенство района по настольному теннису	ноябрь	Макеев А.А.
9	Районные соревнования по лыжным гонкам посвящённые открытию лыжного сезона	декабрь	Макеев А.А.
10	Акция «Будь здоров!»	декабрь	Антонова Л.А.
11	Встреча с заведующей Благодаровским ФАПом. Беседа на тему «Ваше здоровье в ваших руках».	1.12	зам. директора по ВР
12	Первенство района по волейболу	январь	Макеев А.А.
13	Первенство района по футболу	январь	Макеев А.А.
14	«Лыжня России»	февраль	Макеев А.А.
15	Районные соревнования « А ну-ка парни»	февраль	Антонова Л.А.
16	«Лыжня зовёт» - соревнования по лыжам.	февраль	Макеев А.А.
17	Первенство района среди юных туристов - лыжников	февраль	Макеев А.А.
18	Спортивные соревнования (ко Дню защитника Отечества).	22.02	Учитель нач. кл., Макеев А.А.
19	Беседы по профилактике ЗОЖ с учащимися.	В течение года	кл. руководители, зам. директора по ВР
20	Районные соревнования по лыжным	март	Макеев А.А.

	гонкам памяти Ф. И. Асабина.		
21	Оформление школьного «Уголка здоровья».	В течение года	Зам. директора по ВР, Антонова Л.А.
22	Праздник Масленица.	11.03	зам. директора по ВР, Кабанова С.Л., Антонова Л.А.
23	Районная неделя здоровья.	апрель	Макеев А.А.
24	Районные соревнования по лыжным гонкам посвящённые закрытию лыжного сезона	апрель	Макеев А.А.
25	Первенство района по волейболу	апрель	Макеев А.А.
26	Первенство района по велотуризму «Колесо фортуны»	апрель	Макеев А.А.
27	Спортивно-оздоровительный час «Будь здоров!» (к Всемирному дню здоровья)	06.04	Домнина Т.В. Газизова Г.Ш.
28	Районная военно-спортивная игра «Зарница»	май	Макеев А.А., Антонова Л.А.
29	Районный слет ЮИД».	май	Антонова Л.А.
30	Туристический слет работников образования.	май	Макеев А.А.
31	Слёт юных туристов - краеведов	май	Макеев А.А., Штрукина С.Н.
32	Опросы, анкетирования, обследования учащихся.	1 раз в четверть.	кл. руководители, зам. директора по ВР