

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с углублённым изучением отдельных предметов №2 им.  
А.Жаркова г. Яранска Кировской области

Принята на педагогическом совете  
протокол № 1 от 30.08.18 г.  
Директор школы \_\_\_\_\_ Ванчугов М.М.

**Комплексная программа  
«Здоровье»  
на 2018-2020 учебный год.**

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

## **II. Цель программы:**

Сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

## **III. Задачи программы:**

1. Пропаганда здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
2. Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
3. Разработка системы мер, уменьшающих риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни учащихся и минимизирующих влияние стрессообразующих факторов образования.
4. Привитие обучающимся знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.
5. Организация учебно-воспитательного процесса в школе с учётом результатов медико-психологического обследования учащихся.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

## **IV. 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 в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

## V. **Участники программы:**

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

## VI. **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 валеологии 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.

## VII. **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.

**VIII. Модель личности выпускника.**

**IX. 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.

**X. 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 здоровьесберегающих 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 утренней 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.

## **XI. 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.

## **Календарный план реализации программы здоровьесбережения.**

2018-2019 учебный год

*Сентябрь*

- Утверждение плана работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся на 2018-2019 учебный год
- Организация дежурства по школе и по классам.
- Организация 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.
- Общешкольный день здоровья
- 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.
- Туристические походы (классные)
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
- ЕДП ПДД

*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.
- ЕДП наркомании

*Ноябрь*

- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».

- Выпуск плакатов, посвященных борьбе с алкоголизмом.
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически).
- Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.
- ЕДП употребления спиртных напитков

### *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.
- ЕДП асоциального поведения

### *Январь*

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

### *Февраль*

- Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
- Военно-спортивная игра «России верные сыны»
- Лыжня России.
- Физкультминутки и динамические паузы.
- ЕДП противоправного порведения

### *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.
- Весенняя неделя добра
- Общешкольное мероприятие «Счастливая семья – счастливые дети»
- Динамические паузы, физкультминутки.
- ЕДП курения

### *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.

## 2019-2020 учебный год

### *Сентябрь*

Утверждение плана работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся на 2019-2020 учебный год

- Организация дежурства по школе и по классам.
- Общешкольный день здоровья
- Оформление стенда в столовой «Здоровое питание»
- Организация 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. Турслет.
- 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.

### *Январь*

- Проведение лекций, бесед, классных часов на тему: «Правильно питайся!»
- Физкультминутки и динамические паузы.



## *Февраль*

- День защитника Отечества
- 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.
- Весенняя неделя добра

## *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.