

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Усть - Ишимский
лицей «Альфа» Усть - Ишимского муниципального района Омской области**

**Программа здоровьесбережения
«Здоровье – это жизнь»**

с. Усть-Ишим

Пояснительная записка

Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. На социальное здоровье влияет целый ряд социально-экономических факторов, в свою очередь нарушения здоровья детей негативно сказывается на их способностях к освоению программ общего и профессионального образования и, как следствие, на последующей профессиональной деятельности. С другой стороны, сама система образования в настоящий момент рассматривается как фактор, негативно влияющий на здоровье обучающихся, прежде всего через неадекватные учебные нагрузки. В статьях Федерального закона «Об образовании», направлениях Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека, предусматривается создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников. Образовательное учреждение в соответствии с существующим законодательством несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся и воспитанников во время образовательного процесса. В соответствии с законом «Об образовании» Министерство образования РФ совместно с Минздравом РФ разработали нормативно-правовые документы по созданию оптимальных условий, санитарные нормы и требования для детских учреждений. Одной из важнейших задач совершенствования образовательного процесса в школе является организация двигательной активности школьников, обеспечивающей им активный отдых и удовлетворяющей их естественную потребность в движениях, спортивных мероприятиях, распределение интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки в течение дня и недели. Таким образом, для обеспечения качества образования необходимо создание соответствующих условий, что должно быть зафиксировано в документах образовательного учреждения. В нашем лице таким документом является программа «Здоровье».

Ежегодное проведение медицинских осмотров учеников 1-9 классов является обязательным, и результаты комплексной оценки состояния здоровья школьников должны стать отправной точкой при планировании мероприятий по программе «Здоровье».

Цели программы

- создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий для сохранения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- усиление контроля за медицинским обслуживанием участников образовательного процесса;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
- формирование представления об основах экологической культуры на примере экологически безопасного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды.

Задачи программы:

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, берегающих здоровье учащихся;
- планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к

формированию здорового образа жизни учащихся;

Функции работников лицея

5.1. Функции медицинской службы

- Организация диспансеризации учащихся школы;
- Организация медосмотра учащихся школы, определение уровня физического здоровья;

5.2. Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- 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.
- организация работы школьной службы медиации
- организация работы ПМПк
- Работа специалистов коррекционной направленности с обучающимися с ОВЗ

5.3. 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 профилактических работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- 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.

5.1. Функции медицинской службы школы:

- Организация диспансеризации учащихся школы;
- Организация медосмотра учащихся школы, определение уровня физического здоровья;

5.2. Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- 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.
- организация работы школьной службы медиации

- организация работы ПМПк
- Работа специалистов коррекционной направленности с обучающимися с ОВЗ

Ожидаемые конечные результаты программы:

- повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- 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.

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.

Методы контроля над реализацией программы:

- проведение заседаний Методического совета школы;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОЖ;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.

Основные направления деятельности программы:

Медицинское направление предполагает:

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

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, познавательные игры, 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).

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;
- совершенствование деятельности психолога - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся с ОВЗ специалистами(учитель-логопед, учитель-дефектолог, педагог-психолог).

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

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

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 (обустройство пришкольной территории, зеленые растения в классах, рекреациях, участие в природоохранных мероприятиях);
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психологопедагогические 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. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети

выполняемой работы в классе.

4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой.
8. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
9. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
12. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

Применение разнообразных форм работы:

Учет состояния детей:

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

Физическая и психологическая разгрузка обучающихся:

- организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных, танцевальных и рефлексивных перемен;
- дни здоровья;
- физкультминутка, зрительная гимнастика для учащихся;
- организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

15.3. Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол

Мероприятия по реализации программы

Медико-профилактическая работа

- организация медицинского обеспечения детей;
- первичная профилактика;
- питание учащихся;
- физическое воспитание;
- трудовое обучение и профессиональная ориентация;
- гигиеническое воспитание школьников;
- иммунопрофилактика;
- мероприятия по обеспечению адаптации детей к школе;
- ежегодный медицинский осмотр обучающихся и работников школы;
- анализ состояния здоровья детей по критериям и тестам.

№ п/	Наименование мероприятий	Сроки	Исполнитель
1	Проведение профилактических медицинских осмотров школьников	Ежегодно	ЦРБ
2	Определение группы занятий по физкультуре	Постоянно	ЦРБ
3	Обеспечение школы препаратами, необходимыми для оказания неотложной и лечебно-профилактической помощи учащимся и учителям	Постоянно	ЦРБ
4	Контроль за уроками физкультуры	Ежемесячно	Заместитель директора по УВР
5	Организация работы по профилактике нарушения зрения (внедрение обязательных физкультминуток с элементами корригирующей гимнастики для глаз)	Постоянно	Учителя-предметники
6	Проведение иммунопрофилактики	Ежегодно	ЦРБ
7	Организация отдыха учащихся в период летних каникул	Ежегодно	Родители
8	Контроль за составлением расписания уроков, расписания работы кружков и секций, работы спортивного зала	Май - август ежегодно	Зам. директора по УВР
9	Проверка соблюдения санитарно-гигиенических норм при оборудовании учебных кабинетов, в особенности кабинетов повышенной опасности	Май - август ежегодно	Зам. директора по безопасности
10	Контроль за проведением генеральных уборок помещений школы	Май - август ежегодно	Зам. директора по безопасности Зам. директора по АХР
11	Контроль за организацией спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы	Май - август ежегодно	Зам. директора по ВР
12	Проведение бесед о здоровом образе жизни с учащимися	Май - август ежегодно	Классные руководители
13	Проведение бесед с родителями о режиме дня и охране здоровья обучающихся	Май - август ежегодно	Классные руководители
14	Организация работы по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма	Май - август ежегодно	Зам. директора по безопасности Классные руководители

Психологическое здоровье.

Этот раздел включает в себя мероприятия, позволяющие решать задачи:

- создание психологического комфорта для учащихся в школе;
- организация психологической консультативной помощи учителям, детям и их родителям;

- формирование положительной мотивации к ведению здорового образа жизни, умение управлять своим здоровьем, корректировать своё психическое состояние, привитие чувства ответственности за своё здоровье.

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Исполнитель
1	Помощь в решении проблем взаимоотношений между участниками учебно-воспитательного процесса (тестирование, тренинги)	Постоянно	Зам. директора по ВР
2	Оказание помощи в разрешении конфликтных ситуаций, переживаемых детьми	Постоянно	Зам. директора по ВР
3	Диагностика отклоняющегося поведения	Постоянно	Социальный педагог Зам. директора по УВР
4	Выявление неблагоприятных факторов воздействия со стороны окружения, приводящих к нарушению поведения.	Постоянно	Социальный педагог Зам. директора по ВР
5	Цикл лекций по теме «Психология здоровья»: Психическое здоровье. Секрет нервной системы. Эмоции человека и здоровье. Нервное истощение, нервная депрессия, нервное напряжение, развитие неврастения. Способы создания мощной нервной силы. Формирование индивидуального способа саморегуляции. Духовно-нравственное здоровье человека и его взаимосвязь с другими компонентами здоровья. Отношение к себе, окружающим людям и здоровье. Кризисные состояния у подростков. Тренинг по разрешению конфликтных ситуаций в школе, в семье. Правила общения	По графику	Классные руководители

Социальное здоровье

Основные задачи мероприятий этого раздела:

- оказание помощи детям из малообеспеченных и неблагополучных семей:
- патронаж учащихся, которые находятся под опекой.

№п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Исполнитель
1	Оказание адресной помощи детям из малообеспеченных семей	Постоянно	Администрация, социальный педагог
2	Медико-социальный патронаж детей-инвалидов, обучающихся на дому	Ежемесячно	Учитель, социальный педагог
3	Патронаж учащихся, которые находятся под	Ежеквартально	Социальный

	опекой с целью обследования жилищных условий.		педагог, классные руководители
4	Обследование детей из неблагополучных семей с целью выявления негативного влияния и его устранения.	1 раз в месяц	Социальный педагог, классные руководители
5	Выявление группы риска	Постоянно	Социальный педагог, классные руководители
6	Помощь в разрешении конфликтных ситуаций, переживаемых детьми	Постоянно	Социальный педагог Зам. директора по ВР

Физкультурно-спортивная деятельность

Включает в себя мероприятия, позволяющие решать задачи:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности участников образовательного процесса;
- развитие основных двигательных качеств;
- воспитание у школьников нравственных качеств личности;
- внедрение технологий педагогики сотрудничества и личностно-ориентированной педагогики.

Большинство мероприятий этого раздела проводятся в лицее традиционно

- Спортивные мероприятия:
- «В здоровом теле – здоровый дух»,
- «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- «Зимние забавы»,
- Конкурс «Весёлые старты»;
- Конкурс плакатов «Мы выбираем здоровье» (9-11 классы);
- Семейная игра «Прочь, усталость»
- «День здоровья»

№ п/п	Наименование мероприятий	Ответственный
1	Организация урока физической культуры с учётом мониторинга уровня физического здоровья и индивидуальных особенностей учащихся	Заместитель директора по УВР, учителя физкультуры
2	Методическая консультация «Методика проведения гимнастики до занятий, игр на переменах и способы внедрения утренней гимнастики в быт каждого школьника»	Учителя физической культуры
3	Оформление школьного сайта с размещением	Администратор

информации о спортивных и иных достижениях в жизни школы	школьного сайта
--	-----------------

Охрана труда и здоровья участников образовательного процесса

Этот раздел предусматривает:

- создание безопасных условий жизнедеятельности обучающихся и охрану труда работников;
- содействие укреплению здоровья;
- сохранение жизни и здоровья участников образовательного процесса;
- профилактику детского дорожно-транспортного травматизма (ДДТТ).

№п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственные
1	Соответствие режима работы школы Уставу школы и гигиеническим требованиям	Постоянно	Администрация школы
2	Проведение паспортизации учебных кабинетов, мастерских, спортзала	По графику	Администрация школы Учитель
3	Разработка и пересмотр инструкций по охране труда работников и учащихся	1 раз в 5 лет	Зам. директора по безопасности
4	Своевременное проведение инструктажа по технике безопасности обучающихся, педагогов	1 раз в 6 месяцев	Зам. директора по безопасности
5	Соблюдение техники безопасности всеми сотрудниками и учащимися школы при организации учебно-воспитательного процесса	Постоянно	Администрация школы
6	Обеспечение достаточной освещённости искусственным светом всех учебных комнат	Постоянно	Зам. директора по безопасности Зам. директора по АХР
7	Обеспечение оптимального воздушно-теплового режима	Постоянно	Зам. директора по безопасности Зам. директора по АХР
8	Обеспечение кабинетов повышенной опасности медицинскими аптечками	Ежегодно	Зам. директора по безопасности Зам. директора по АХР
9	Осуществление образовательного процесса с учётом специфики курса основ безопасности жизнедеятельности	Постоянно	Учитель ОБЖ и учителя начальных классов
10	Использование технических средств обучения с соблюдением правил их эксплуатации	Постоянно	Учителя Зам. директора по безопасности Зам. директора по АХР
11	Введение в обязательном порядке физкультминутки в ходе уроков	Постоянно	Учителя Зам. директора по ВР
12	Выполнение требований к организации питания учащихся	Постоянно	Лицо, ответственное за питание
13	Организация инструктивно-методических занятий с педагогами по методике проведения занятий с детьми по Правилам дорожного движения	Ежегодно	Общественный инспектор по профилактике

			ДДТТ Заместитель директора по ВР
14	Организация изучения Правил дорожного движения с детьми согласно программе	Постоянно	Классные руководители Зам. директора по безопасности
15	Проведение встреч с работниками ГИБДД	Постоянно	Общественный инспектор по профилактике ДДТТ Заместитель директора по ВР
15	Создание отрядов юных инспекторов движения	Ежегодно	Заместитель директора по безопасности
16	Оформление уголка по безопасности дорожного движения	Ежегодно	Зам. директора по безопасности, Классные руководители
17	Обсуждение на родительских собраниях вопросов по профилактике ДДТТ	Постоянно	Классные руководители Администрация школы

Пропаганда здорового образа жизни

Основные задачи мероприятий этого раздела:

- повышение уровня знаний в вопросах охраны здоровья;
- воспитание разумного отношения к своему здоровью;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- формирование целостного понимания о здоровом образе жизни.

№ п/п	Тема лекции	Ответственные
1	Значение режима питания (1-4-е кл.). Значение режима питания (5-7-е кл.). Значение режима питания (8-11-е кл.)	Классный руководитель
2	Возрастные особенности детей. Организация труда и отдыха в семье (1-3-и кл.). Укрепление здоровья, предупреждение утомляемости, инфекционных заболеваний у подростков. Профилактика детского травматизма (5-7-е кл.). Возрастные и психологические особенности старших подростков (8-11-е кл.)	Педагог-психолог, зам. Директора по безопасности Классные руководители
3	Режим дня. Организация свободного времени (1- 3-и кл.). Режим дня. Организация свободного времени (5-7-е кл.). Соблюдение подростками правил личной и общественной гигиены (8-11-е кл.)	Классный руководитель. Родители.
4	Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Курение, алкоголь, наркотики. Их отрицательное влияние (8-11-е кл.)	Медработник ЦРБ

