

## **Пояснительная записка**

Проблемы сохранения здоровья обучающихся 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 обучающихся 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.

### **Сроки и этапы реализации программы:**

*1 этап – подготовительный (2017 – 2018гг.):*

- анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

*2 этап – апробационный (2018 – 2019гг.):*

- внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий.

*3 этап - контрольно-обобщающий (январь 2019 – май 2019гг.):*

- сбор и анализ результатов выполнения программы;
- коррекции деятельности.

### Модель личности обучающихся.

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 создана прогнозируемая модель личности обучающихся:

<i>Модель выпускника первой ступени обучения</i>	<i>Модель выпускника второй ступени обучения</i>	<i>Модель выпускника третьей ступени обучения</i>
<p>- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;</p> <p>- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.</p>	<p>- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;</p> <p>- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.</p> <p>- знание основ строения и функционирования организма человека;</p> <p>- знание изменений в организме человека в пубертатный период;</p> <p>- умение оценивать свое физическое и психическое состояние;</p> <p>- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;</p>	<p>- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;</p> <p>- убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;</p> <p>- знание различных оздоровительных систем;</p> <p>- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;</p> <p>- способность вырабатывать индивидуальный образ</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддержание физической формы;</li> <li>- телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;</li> <li>- гигиена умственного труда.</li> </ul>	<p>жизни;</p> <p>- гигиена умственного труда.</p>
--	---	---

**Реализация программы направлена на формирование у обучающихся 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:**

- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья обучающихся 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 обучающимися 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 обучающихся 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	Планируемый результат и выполнение
1.	<b>Просветительское направление</b>			
1.1.	Организация просветительской работы с родителями по ЗОЖ (лекторий).	Учителя, классные руководители, учитель ОБЖ	ежегодно	график проведения и тематика лектория
1.2.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
1.3.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
1.4.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	заместитель директора	октябрь	протокол педсовета
1.5.	Организация просветительской работы с учащимися	учителя, классные руководители, учитель ОБЖ	ежегодно	план работы

1.6.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	Администрация школы	ежегодно	план работы
<b>2.</b>	<b>Психолого-педагогическое направление.</b>			
2.1.	Организация психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	администрация школы	ежегодно	план работы
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	диагностические исследования
2.3.	Круглый стол по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»	заместитель директора	февраль	материалы конференции
2.4.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	преподаватели	ежегодно	планы уроков
2.5.	Выявление группы риска по социальной дезадаптации, устранения негативного влияния.	Классный руководитель	ежегодно	план работы

**Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива ГБОУ СОШ сссс.Владимировка**

органы управления	мероприятия программы	Сроки выполнения		
		2017– 2018гг.	2018 – 2019гг.	2019 – 2020гг.
Административный Совет	1. Создание временной творческой группы по разработке Программы здоровьесбережения	Май		
	2. Анализ результатов медицинского осмотра участников образовательного процесса.	После прохождения осмотра		
	3. Анализ влияния состояния здоровья обучающихся на уровень обученности.	Май	Май	май
	4. Анализ дозировки учебной нагрузки: учебные планы; график контрольных работ.	Сентябрь	сентябрь	сентябрь
	5. Итоговый анализ состояния здоровья обучающихся	май	май	май
Педагогический Совет	1. Обсуждение и принятие Программы здоровьесбережения	ноябрь		
	2. Использование здоровьесберегающих технологий.		январь	апрель
Методический Совет	1. Обсуждение Программы здоровьесбережения	сентябрь		
	2. Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий.	август	август	август
	3. Разработка критериев уровня здоровья участников образовательного процесса для мониторинга оценки качества образования.	октябрь		
	4. Мониторинг влияния состояния здоровья обучающихся на качество знаний по предметам.	апрель	апрель	апрель

#### 18. Календарный план реализации программы здоровьесбережения на 2017-2020 учебный год



№	мероприятие	ответственные
1	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
2	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
3	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
4	День здоровья (1- 7 классы)	классный руководитель, родители
5	Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время.	заместитель директора
6	Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.	заместитель директора

**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)			
Когнитивный	Эмоциональный	Поведенческий	
Позитивное отношение обучающегося к себе, самоуважение	Формирование дифференцированных обобщенных знаний о себе в процессе деятельности и общения с окружающими	Включенность в культурно-оздоровительную деятельность	