

РАССМОТРЕНА
на Педагогическом Совете
Протокол №_1_
«30»августа_2018г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОУ Ручевской СОШ
от «30»августа_2018г.

Программа

**по формированию здорового образа жизни среди
учащихся**

«ЗДОРОВЬЕ»

на 2018-2023 год

Содержание

1. Паспорт программы
2. Направления программы
3. ПЛАН реализации программы
4. Педагогические и организационно-методические аспекты рационализации физической активности школьников

1. Паспорт программы

Наименование программы	Программа «ЗДОРОВЬЕ» на 2018-2023 гг.
Заказчик программы	МОУ Ручевская СОШ
Основания для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.41, 42, - Федеральным законом Российской Федерации от 21.11.2011г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» ст.7, 54, - СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» гл.ХІ, - Конвенцией по правам ребенка ст.6 п.1.2, 19, Конституцией РФ ст.41 п.3, - Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» 24.07.98 №124-ФЗ, - Гражданским кодексом РФ гл.59 ст.1064, 1065 «Общие основания ответственности за причинение вреда», - Семейным кодексом РФ раздел 4 гл.12 ст 63, 65 «Права родителей по воспитанию и образованию детей», - Приказом Минобразования РФ от 15.01.2002г. №76 «О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях», Приказа Минобразования РФ от 07.08.2000г. №2414, - Письмом Минобразования от 12.07.2000г. №22-06.778 «О принятии дополнительных мер по предотвращению несчастных случаев с обучающимися и работниками образовательных учреждений», - Постановлением правительства РК от 16.12.2013г. №500 «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях», - Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2011 № 189, - локальные акты школы, регламентирующие вопросы охраны здоровья обучающихся
Разработчик программы	Рабочая группа по разработке программы «ЗДОРОВЬЕ»

Координатор программы	Зам. директора по УВР
Цель программы	создание здоровьесберегающей среды в ОУ, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья, на повышение качества образования.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы; 2. формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения; 3. гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня; 4. освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся; 5. планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся; 6. развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся; 7. привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся; 8. обеспечение охраны здоровья педагогов и техперсонала; 9. ведение диагностики динамики состояния здоровья детей; 10. проведение работы с родителями, направленной на формирование здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, создания в семьях условий, способствующих укреплению и охране здоровья. 11. Осуществление мониторинга состояния здоровья учащихся на всем периоде обучения;
Сроки и этапы реализации программы	<p>-1 этап – сентябрь 2018 г. – сентябрь 2019 г. подготовительный</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ мониторинга заболеваемости учащихся; - анализ фактов нарушения ПДД учащимися; -динамики формирования отношения к вредным привычкам; -изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение; -разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий; - создание службы школьной медиации и введение должности уполномоченного по правам участников образовательного процесса. <p>2 этап – сентябрь 2019 г. – сентябрь 2022 г. апробационный:</p> <ul style="list-style-type: none"> –внедрение новых форм, методов пропаганды ЗОЖ и выявление наиболее эффективных;

	<p>-систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;</p> <p>-выполнение оздоровительных мероприятий;</p> <p>- функционирование службы школьной медиации</p> <p>3 этап - сентябрь 2022 г.- сентябрь 2023 г.</p> <p>контрольно-обобщающий:</p> <p>-сбор и анализ результатов выполнения программы;</p> <p>-коррекции деятельности.</p>
Исполнители мероприятий	Администрация, педагогический коллектив школы, педагоги дополнительного образования, родительский актив, заинтересованные организации и службы
Ожидаемые результаты реализации программы	<p>повышение успешности учащихся в образовательной деятельности;</p> <p>- формирование у учащихся готовности к сохранению и укреплению здоровья;</p> <p>- снижение заболеваемости и функциональной напряженности учащихся;</p> <p>- повышение готовности педагогов к здоровьесозидающей деятельности;</p> <p>- усовершенствованную организацию здорового и рационального питания в ОУ.</p> <p>- наличие востребованного электронного банка ресурсов района и методических разработок в области обеспечения безопасности и здоровьесозидающей деятельности ОУ;</p> <p>- повышение уровней валеологической грамотности и обеспечения безопасной жизнедеятельности обучающихся и их родителей; осознанная потребность в здоровом образе жизни;</p> <p>- сбережение здоровья и формирование культуры здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса.</p>

Основные направления деятельности

* *Учебно-воспитательная работа* – научно обоснованная и строго регламентированная.

1. Организация режима ступенчатого повышения нагрузки для учащихся первого класса с целью обеспечения адаптации к новым условиям
2. Валеологический анализ расписания уроков
3. Организация перемен и длительной динамической паузы с обязательным пребыванием детей на свежем воздухе (1-4-е классы)
4. Организация перемен и создание на переменах таких условий, которые способствовали бы оптимальному двигательному режиму учащихся разных возрастов
5. Включение вопросов с определенной валеологической направленностью в план учебных программ по биологии, ОБЖ, психологии и др.
6. Контроль за выполнением норм самообслуживания
7. Контроль за правильным использованием ТСО
8. Валеологический анализ урока
9. Повышение валеологической грамотности учителей
10. Структурирование учебных программ на основе валеологических принципов

* *Диагностическая работа* – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья как учащихся, так и учителей; изучение подвижности адаптационных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов среды обитания.

1. Заполнение групп здоровья учащихся в ЭЖ
2. Осуществление контроля за соблюдением норм учебной нагрузки (дневной, недельной, годовой)
3. Проведение валеологической оценки степени трудности новых учебных программ и методов обучения с целью адаптации их к функциональным возможностям учащихся разных возрастных групп

* *Профилактическая и коррекционная работа* – процесса. предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья воспитанников, а при наличии каких-либо недугов – профилактика обострений и прогрессирования болезненного

1. Плановый медосмотр
2. Мониторинг естественной и искусственной освещенности учебных кабинетов
3. Формирование, сохранение и корректировка здоровья учащихся и педагогов
4. Мониторинг санитарного состояния учебного помещения – отопление, вентиляция, освещенность, водоснабжение, канализация
5. Плановая диспансеризация учащихся
6. Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность, сочетание продуктов)
7. Контроль за состоянием рабочей мебели
8. Ознакомление педагогического коллектива с конечным результатом медосмотра и диспансеризации
9. Плановая диспансеризация учащихся
10. Контроль за недопустимым использованием вредных для здоровья красок и других материалов в процессе ремонта классных комнат и помещения школы

* *Научно-методическая и опытно-экспериментальная работа* – скорейшее внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в

практику образования, разработка новых авторских учебных программ, методик и методов обучения, а также их экспериментальное внедрение в учебный процесс (в частности, курса валеологии для учащихся младших, средних, старших классов).

1. Внедрение новых результатов научных достижений в области экологии, медицины, касающихся охраны и укрепления здоровья учащихся и учителей, в практику учебно-воспитательного процесса
2. Обеспечение научно-методической литературой, учебными программами и учебниками по валеологии учащихся разных возрастов

* *Информационно-просветительская работа* – пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем валеологическим вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

1. Использование различных форм массовой пропаганды здорового образа жизни: организация лекций, проведение дня здоровья
2. Использование наглядной агитации: выпуск стенгазет, оформление уголков здоровья в классных комнатах, воспитание учащихся личным примером учителей (привлекательность внешнего вида, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, занятия спортом, отказ от вредных привычек)

Сотрудничество школы с другими учреждениями

Учреждение	Задачи и направления
Ручевская врачебная амбулатория	Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение
Стоматологический кабинет	Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение
ГИБДД	Предупреждение детского травматизма
Участковый инспектор	Профилактическая работа

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

1. Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся. Медицинская диагностика				
	Мероприятия	Срок	Класс	Ответственный
1	Оформление листовок здоровья в классных журналах. Комплектации на их основе физкультурных групп	сентябрь	1-11	Классные руководители
2	Диспансеризация в детской поликлинике	В теч. года		Прикрепленный медработник

3	Профосмотры старшеклассников во взрослых поликлиниках	В теч. года		Прикрепленный медработник
4	Профосмотры детей в условиях школы	В теч. года		Прикрепленный медработник
5	Анализ случаев травматизма в школе	В теч. года		Прикрепленный медработник Классные руководители
6	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	В теч. года		Прикрепленный медработник Классные руководители
2. Мониторинг психофизиологического здоровья учащихся				
2	Психологический мониторинг здоровья учащихся: - наблюдение	В теч. года		Прикрепленный медработник Классные руководители
3. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима в школьном учреждении				
1	Эстетическое оформление класса и школы	В теч. года		ДОО
2	Рациональное расписание уроков, не допускающее перезагрузок (соблюдение требований СанПиНа)	В теч. года		Зам. директора по УР
3	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: - проветривание - освещение - отопление - вентиляция - уборка	В теч. года		
4	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	В теч. года		Прикрепленный медработник
5	Диагностика загруженности учащихся домашними заданиями	В теч. года		Зам. директора
6	Организация активного отдыха на переменах	В теч. года		ДОО
4. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний				
1	Прививки детей согласно приказом Минздрава	В теч. года		Прикрепленный медработник Классные руководители
2	Профилактическая работа во время эпидемий	В теч. года		Прикрепленный медработник Классные руководители

3	Профилактическая работа через беседы, Уголки здоровья, сан бюллетени, полезные советы	В теч. года		Прикрепленный медработник Классные руководители
5. Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга				
1	Профилактика нарушения осанки на уроках физкультуры	В теч. года		Учитель физ.культуры
2	Подвижные перемены с использованием возможностей спортивного зала, рекреаций	В теч. года		ДОО
3	Организация школьных соревнований и участие школьников в районных и окружных соревнованиях	В теч. года		Учитель физ.культуры
4	Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий	В теч. года		Кл. руководители. Учитель физ.культуры
5	Работа спортивных секций	В теч. года		Учитель физ.культуры
6. Профилактика травматизма				
1	Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурс рисунков, плакатов)	В теч. года		Кл. руководители. Учитель физ.культуры Ст. вожатый
2	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках уроков ОБЖ и физической культуры	В теч. года		Учителя
3	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности	В теч. года		Учитель ОБЖ, директор школы
4	Статистика и анализ случаев травматизма в школе	В теч. года		
7. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек				
1	Тематические уроки в рамках уроков ОБЖ	В теч. года		Учитель ОБЖ
2	Тематические классные часы (Приложение 1)	В теч. года		Кл. руководители. Учитель физ.культуры Ст. вожатый
3	Тематические родительские собрания	В теч. года		Кл. руководители. Учитель физ.культуры
5	Конкурсы, викторины, дни здоровья	В теч. года		Кл. руководители. Учитель физ.культуры Ст. вожатый
6	Лекции врача Ручевской АВОП	В теч. года		Прикрепленный мед.работник

Педагогические и организационно-методические аспекты рационализации физической активности школьников

Чему надо научить ребенка в начальной школе

Выпускник начальной школы (4 класс) должен

• *знать*:

Что такое здоровый образ жизни

Для чего нужна физкультура

Что такое правильная осанка и как ее поддерживать

Как нужно правильно дышать при физической работе

Что такое закаливание и как себя закалять

Что такое гигиена и как соблюдать правила гигиены при занятиях физическими упражнениями

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, соревнованиях, в игровой деятельности, на воде и в туристских походах

• *уметь*:

Правильно и красиво ходить, бегать, прыгать, метать теннисный мяч, лазать по канату, ползать, перелезть через барьеры, плавать, ездить на велосипеде

Измерять длину и массу своего тела, частоту дыхания, частоту пульса в покое и после физической нагрузки.

• *уметь выполнять*:

Гимнастические упражнения утренней гимнастики и физкультпауз; упражнения на спортивных снарядах: гимнастической стенке, перекладине, канате, гимнастическом козле (висы, упоры, наскоки, лазание, стойки, шаги, махи, соскоки).

Элементы простейших акробатических упражнений (стойки, подскоки, перекуты, равновесия, упоры, перевороты лежа, кувырки, прыжки) в различных вариантах.

Основные плавательные упражнения (для рук и ног).

Передвижение на лыжах разными способами (с учетом климатических особенностей региона).

Упражнения, направленные на развитие быстроты, выносливости, координации движений, для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия.

Подвижные (сюжетные) игры с предметами: мячом, скакалкой.

Простейшие элементы спортивных игр, элементы ритмической гимнастики и танцев.

• *уметь применять в повседневной жизни*:

Основные двигательные действия (ходьба с различной постановкой стопы, в том числе в полу приседе и приседе, с различными движениями рук; бег и ходьба из разных исходных положений, в различных направлениях, на различных поверхностях; прыжки с места и разбега в длину и высоту, через предметы, со скакалкой; метания мяча, броски различных предметов на дальность и в цель; лазания по гимнастической скамейке и стенке различными способами).

Правила поведения в физкультурной и игровой деятельности.

Чему надо научить ребенка в начальной школе

Выпускник основной школы (9 класс) должен:

• *знать*:

Основные элементы здорового образа жизни (режим дня, питания, учебного труда, активного отдыха, использование физических упражнений, отказ от вредных привычек)

Что такое физическая культура и спорт, какова их роль в современном обществе

Чем полезны физические упражнения и с какими рисками связано их выполнение

История развития физической культуры и спорта. Олимпийские игры древности и современности.

Значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья человека

Представление о существующих оздоровительных системах физических упражнений

Представление о разнообразии существующих видов спорта

Особенности занятий с оздоровительной и спортивной направленностью, сходства и различия спортивной и оздоровительной тренировки

Правила поведения и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями

Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений

Гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию и инвентарю, спортивной одежде

Физиолого-гигиенические правила организации занятий: понятие о разминке, основной части занятия, заминке, представлении и циклической структуре тренировочного процесса

Элементы судейства соревнований

Правила проведения туристских походов

Основы само- и взаимопомощи при травмах, ушибах и в других нестандартных ситуациях

- *уметь:*

составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки; закаливающих процедур, корригирующей гимнастики для выработки правильной осанки, для развития функции дыхания, профилактики нарушений зрения и переутомления;

использовать приемы самонаблюдения, самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений

- *уметь выполнять:*

Упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки

Комплексы физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости

Гимнастические упражнения на спортивных снарядах:

- на перекладине (подтягивания, махи и перемахи, перевороты, подъемы, соскоки);
- на брусьях (висы, упоры, седы, махи и перемахи, соскоки);
- на гимнастическом козле (наскоки, соскоки, прыжки);
- на гимнастическом коне (наскоки, соскоки, прыжки);
- на бревне (наскоки, упоры, шаги, повороты, седы, стойки, соскоки).

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Акробатические упражнения (стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Легкоатлетические упражнения: основы базовой техники спортивной ходьбы; бега на короткие и средние дистанции; эстафетного и кроссового бега; прыжков в длину и высоту; метаний.

Спортивные игры: основы базовой техники и элементы тактических действий в баскетболе, волейболе, футболе.

Туризм: способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Подготовка личного туристского снаряжения. Индивидуальная подготовка к туристскому походу.

Элементы самообороны, спортивных и восточных единоборств.

Основы базовой техники бега на лыжах (с учетом климатических особенностей региона).

Основные способы плавания: вольный стиль, на спине, брасс.

- *уметь применять в повседневной жизни:*

Комплексы упражнений для коррекции осанки, развития отстающих физических качеств, совершенствования техники движений и технических приемов в спортивной деятельности; при необходимости – комплексы лечебной физической культуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.

Навыки организации и проведения с младшими детьми или сверстниками комплексов физических упражнений и игровых занятий.

Элементы судейства, организации и проведения соревнований и туристских походов.

Знания о способах управления физической нагрузкой в процессе занятий на основе данных самоконтроля.