

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ №1  
Н.Н.Федорова  
«\_31\_»\_августа\_2020 г

## **Программа по здоровьесбережению «Здоровье – это жизнь»**

*В мире есть лишь две абсолютные ценности: чистая совесть и здоровье*

### **1.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.

### **Паспорт программы**

**Необходимость создания программы:** ухудшение здоровья обучающихся в связи с изменениями экологической обстановки города и района, отношения к своему здоровью, социального благополучия.

**ЦЕЛЬ:** формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.

**ЗАДАЧИ:**

- отработать систему выявления уровня здоровья обучающихся и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- создать информационный банк о состоянии здоровья подростков;
- организовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с обучающимися, родителями и учителями-предметниками;
- формировать у обучающихся потребности ЗОЖ через урочную и внеурочную деятельность;
- осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностики за состоянием здоровья подростков;

Сроки реализации программы. **2020 – 2023 гг**

**этапы реализации программы:**

I этап - 2020– 2021 гг.

II этап - 2021 – 2022 гг.

III этап - 2022 – 2023 гг.

**1 этап – подготовительный (1 год):**

- 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 ( 3 года):**

- 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 (1год):**

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

**Перечень основных блоков:**

- Педагогический (работа классного руководителя, учителя физической культуры, учителей-предметников);
- Психологический (работа педагога-психолога);
- Социальный (взаимодействие с родителями, учреждениями дополнительного образования);
- Блок двигательной активности (физическое развитие)

**Исполнители.** Педагоги школы

**Ожидаемые результаты.**

В результате реализации программы будут:

- снижена заболеваемость или стабилизация здоровья (в зависимости от первоначального диагноза),
- повышено качество обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус подростков;
- апробированы элементы методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам;
- увеличено число детей и подростков, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;
- разработана школьная программа по здоровьесбережению;
- разработаны рекомендации для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;
- включено в план работы школы регулярное проведение недель здоровья (1 раз в четверть);
- создан класс здоровья;
- организована система кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.

**Система управления и контроля за реализацией программы.**

Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет педагогический совет школы.

Формы контроля: результативность работы рассматривается 1 раз в год на МО классных руководителей.

### ***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

В соответствии с законом РФ “Об образовании” здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. И сегодня уже необходимо говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации. По данным НИИ педиатрии:

- 14 % детей практически здоровы;

- 50 % детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;
- 35 – 40 % детей страдают хроническими заболеваниями.

Беспокоят специалистов и другие недуги современной молодежи, такие как зависимость от табака, алкоголя и наркотиков.

Таким образом, появилась острая необходимость решения данной проблемы в масштабе страны, региона, города школы и отдельно взятого класса. Наблюдаются хронические заболевания, связанные с дыхательной системой и желудочно-кишечным трактом, наличие обучающихся с нарушениями осанки и зрения.

Выявлены причинно-следственные факторы, негативно влияющие на здоровье детей::

- интенсификация учебного процесса и гиподинамия;
- стрессовая ситуация в семье и школе;
- недостаточная подготовка родителей и педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;
- недостатки в существующей системе физического воспитания;
- низкий уровень медицинского обслуживания, направленного, как правило, только на оказание экстренной, необходимой медицинской помощи;
- отсутствие межведомственного подхода к решению данной проблемы.

### **Основные блоки программы:**

- педагогический (работа классного руководителя, учителя физической культуры, учителей-предметников);
- психологический (работа педагога-психолога);
- социальный (взаимодействие с родителями, учреждениями дополнительного образования);
- блок двигательной активности (физическое развитие).

Задача классного руководителя в педагогическом блоке – стать организатором, координатором совместного творчества (сотворчества) детей, родителей, педагогов-предметников, медиков, которое помогало бы каждому его подопечному осознать здоровье как самоценность, выбрать здоровый образ жизни, поддерживало и развивало детские инициативы в этой области. Эта совместная деятельность может быть не только интересной и увлекательной, она выгодна с точки зрения здоровья для каждого участника этого процесса.

Социально-профилактическая работа в социальном блоке по формированию ценностного отношения к здоровью из эпизодической должна перейти на уровень системы. Данная профилактика должна стать частью всей системы воспитания.

Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни должно также стать одним из основных направлений работы психолого-социальной службы школы. Проведение мониторингов по выявлению учащихся “группы риска” поможет педагогу-психологу наметить формы и методы избирательной профилактики с разными группами учащихся, что даст позитивный результат. Комплексный психолого-педагогический подход к проблеме позволит аккумулировать эффект от взаимодействия всех специалистов.

Отдельным блоком выделен блок физического развития, в котором акцентируется внимание на увеличение двигательной активности. Работа этого блока построена на посещении спортивных секций ученическим коллективом.

Блоки реализуются через основные направления работы, представленные по годам:

В учебной деятельности здоровьесберегающий компонент реализуется в ходе уроков. Во внеурочной деятельности программа “Здоровье – это жизнь!” опирается на школьную программу воспитательной работы

### Основные направления и предполагаемые результаты реализации программы

Направления работы	Исполнители	Предполагаемые результаты
<b>1-4 класс</b> – “Здоровье – это здорово!”, по девизом “Твой завтрашний успех начинается сегодня”;	Классный руководитель, учителя-предметники	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание благоприятного психо-эмоционального фона;</li> <li>-развитие адаптационных возможностей;</li> <li>- формирование у обучающихся потребности ЗОЖ.</li> </ul>
<b>5-6 класс</b> – “Здоровье – это спорт!” под девизом “Не тешься успехом долго, намечай новую цель, снова добивайся, снова побеждай”;	Классный руководитель, учитель физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование физических качеств;</li> <li>- формирование приоритетного отношения к своему здоровью.</li> </ul>
<b>7 класс</b> – “Здоровье – это победа над собой!” под девизом “Не стремись победить других, все победы начинаются с победы над самим собой”;	Классный руководитель, учителя-предметники	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие самопознания;</li> <li>- формирование психологической культуры личности.</li> </ul>
<b>8-9 класс</b> – “Здоровье – это умение общаться!” под девизом “Для успеха в жизни умение общаться с людьми не менее важно, чем обладание талантом”;	Классный руководитель, учителя-предметники	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование коммуникативных навыков, качеств толерантной личности.</li> </ul>

<b>10-11 класс</b> – “Здоровье – это жизнь!” под девизом “Успешный человек тот, кто научился учиться и знает, как изменить себя”.	Классный руководитель, учителя-предметники	Формирование здоровой целостной личности
---	---	--

***Предполагаемые результаты:***

Результативность программы прослеживается через мониторинговую деятельность, включающую в себя педагогическую, психологическую, медицинскую диагностику .

***Механизм осуществления программы***

1. Внедрение научно-методических подходов к созданию условий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья подростков.
2. Организация и внедрение в практику работы мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей и семьи.
3. Обеспечение непрерывного здоровьесберегающего образования подростков и специалистов структур – участников программы по вопросам культуры здоровья и здорового образа жизни.