

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Маркинская средняя общеобразовательная школа**

«Утверждаю»
Директор школы: С.С.Малахова

Программа

**по сохранению и укреплению здоровья
обучающихся и педагогов**

«Школа здоровья»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента практически здоровых ребят, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого положения – гиподинамия, нарушение экологии, общее состояние социальной среды, незнание своего организма. А ведь организм человека – самое совершенное творение природы. В нем нет ничего лишнего, ненужного. Каждая клетка, каждый орган, каждая часть тела выполняют свою функцию, определенную им биологическим законом. Понимание техпроцессов, которые происходят в организме, является главным условием для организации здорового образа жизни ребенка.

Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. Для этого необходимо изменить общественное отношение к здоровью, повысить персональную ответственность. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

По итогам последней диспансеризации отмечено, что из 112 обследованных учащихся 51 человек имеет нарушение осанки, уплощение стопы-12, хронический тонзилит-4, вторичная кардиопатия-3, нарушение зрения-12, хронический бронхит-2, вегетодистония-3.

Причины, вследствие которых наблюдается такая заболеваемость детей:

- недостаточная осведомленность родителей в вопросах сбережения здоровья детей, включая вопросы полного питания;
- гипертрофированный приоритет больничной помощи в системе здравоохранения;
- непопулярность здоровьесохраняющих стереотипов поведения.
- негативного отношения к возможности употребления ПАВ.

Основными мероприятиями по сохранению и укреплению здоровья учащихся считаем:

- совершенствование медицинской помощи учащимся в школе;
- совершенствование системы питания в школе;
- совершенствование системы физического воспитания учащихся;
- совершенствование социально-педагогического обеспечения учебно-воспитательного процесса;
- совершенствование учебно-воспитательного процесса;
- совершенствование методического обеспечения учебно-воспитательного процесса.
- разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий, направленных на профилактику раннего обнаружения и употребления ПАВ.

Программа дает школьнику возможность открыть в себе главные психические и физические возможности. Существует огромное количество предметов, из которых учащиеся узнают об окружающем мире, его законах, но должен быть предмет, который знакомит ребенка с самим собой, возможностями его организма, с правилами сохранения здоровья.

2. Цели и задачи программы.

Цель:

- Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов.
- Формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в образовательном учреждении.
- Создание в школьной среде условий, препятствующих распространению наркотиков, становлению активно отрицательной позиции к психоактивным веществам

Задачи:

- формирование у школьников через цикл учебных дисциплин и вне-учебных форм деятельности негативного отношения к возможности употребления ПАВ, системы знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни, мотивации на сохранение своего здоровья окружающих людей;
- осуществление медико-физиологического и психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья обучающихся, создание информационного банка «Состояние здоровья учащихся»;
- разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий, проводимых в рамках первичной профилактики наркозависимости.

Сроки реализации программы: 2021 -2023 г.

3. Этапы выполнения программы «Школа здоровья»

Этап	Наименование мероприятий	Сроки реализации	Исполнитель
1	2	3	4
1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья школьников в образовательном учреждении			
1.1.	Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиНА	2021-2023 гг.	Администрация Кардакова Л.И.
1.2.	Проведение экспертной оценки хода реализации инновационных педагогических технологий	2021-2023 гг.	Руководители МО
1.3.	Развитие материально-технической базы - приобретение и установка диагностического оборудования; -восстановление освещения на спортивной площадке -асфальтирование беговой дорожки -приобретение спортивного инвентаря -строительство спортивной площадки	2021-2023 гг.	Администрация
1.4.	Повышение уровня знаний педагогического коллектива школы через семинары, лекции и др. формы работы	2021-2023 гг.	Учителя физкультуры Донсков А.М.
1.5.	Разработка методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий на различных уроках	2021-2023 гг.	Администрация
2. Организация и проведение диагностических мероприятий			
2.1.	Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся	2021-2023 гг.	Администрация, медицинские работники, социальный педагог
2.2.	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и учителей на основе комплексной оценки	2021-2023 гг.	Администрация, медицинские работники, социальный педагог
3. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий для обучающихся			
3.1.	На уроках повышенной сложности проводить физкультурные паузы и физкультурные минутки.	В течение года	Учителя предметники
3.2.	Во время перемен организовать любые формы двигательной активности	Каждый день	Учителя начальных классов, Донсков

	(подвижные игры, настольный теннис, игры со скакалкой, игры с мячом)		А.М
3.3.	Регулярно проводить проветривание классных комнат и школьных коридоров	Каждый день	Зав. Кабинетом
3.4.	На уроках физической культуры выполнять комплексы общеукрепляющих упражнений, уделив особое внимание следующему: -снятию тонического напряжения мышц, туловища, возникающего вследствие продолжительного пребывания уч-ся в положении сидя; - восстановлению суставной подвижности шейного и грудного отделов позвоночника» -развитию и укреплению мелкой моторики кисти у первоклассников; -рекомендовать применение упражнений по повышению организма к гипоксии;	На каждом уроке	Донсков А.М. Злобин А.В. Учителя нач.классов
3.5.	Обеспечить свободный доступ в спортзал и на спортивную площадку в вечерние часы	В течение года	Донсков А.М.
3.6.	Организовать в школе секции способствующие уменьшению дефицита двигательной активности: -секция «Волейбол» -секция «ОФП»	2 раза в неделю	Донсков А.М.
3.7.	Снижать уровень психологического напряжения посредством улучшения эмоционального фона урока	На каждом уроке	Учителя-предметники
3.8.	Провести День здоровья	07.04.	Донсков А.М.
3.9	Организация горячего питания	Сентябрь. В течение года	Кардакова Л.И Никонова Т.А
3.10.	Провести месячник спортивно-массовой работы	Февраль	Донсков А.М.
3.11.	Скорректировать объем домашних заданий в соответствии с возрастными особенностями	В течение года	Учителя-предметники
3.12.	Провести школьные, спортивные соревнования: -день туризма -ручной мяч	Сентябрь Октябрь	Донсков А.М.

	-футбол -волейбол -настольный теннис -месячник спортивной работы -соревнования по шашкам и шахматам -футбол -футбол «Колосок»	Сентябрь Ноябрь Декабрь Февраль Март Апрель Май	
3.14.	Введение в курс по физической культуре раздела «Атлетическая гимнастика»		Донсков А.М.
3.15.	С целью профилактики нарушений зрения и оздоровления, учащихся с патологией органа зрения проводить специальную гимнастику для глаз	В течение года	Никифорова Н.А. Медпункт
3.16.	С целью повышения резистентности организма и для общеукрепляющего воздействия проводить профилактическую «С» витаминизацию учащихся	В течение года	Никифорова Н.А. Медпункт
4. Формирование системы знаний о здоровьесбережении			
4.1.	Различные формы урочной и внеурочной деятельности	2021-2023	Учителя физкультуры, медпункт, классные руководители, социальный педагог
4.2.	Организация и проведение олимпиад, спортивных праздников и состязаний для школьников с участием педагогов и родителей обучающихся	Ежегодно	Заместитель директора по воспитательной работе, учителя физкультуры
5. Работа с родителями обучающихся			
5.1.	Различные формы работы с родителями обучающихся	Постоянно	Администрация, родительский комитет, классные руководители

4. Направления реализации программы

- Применение здоровьесберегающих технологий.
- Профилактика употребления ПАВ
- Пропаганда здорового образа жизни
- Профилактика ДДТ
- Внеурочная работа по физической культуре
- Летний оздоровительный лагерь.

Организационно-методическая работа	Деятельность медико-социальной службы	Работа с учащимися	Организационно-педагогическая работа с педагогическим коллективом и родителями школьников
1	2	3	4
Сентябрь			
<p>1.Обновление картотеки на педагогически запущенных детей и учащихся ,состоящих на внутришкольном учете,КДН</p> <p>2.Уточнение социального паспорта школы</p> <p>3.Корректировка планов воспитательной работы классных руководителей.</p> <p>4.Постановка на внутришкольный учет семей, находящихся в социально опасном положении.</p> <p>5.Утверждение состава координационной группы по предупреждению правонарушений и</p>	<p>1.Выявление «трудных» подростков .</p> <p>2.Организация совместной работы школы с КДН, комиссией по содействию семье и школе при Администрации Маркинского сельского поселения, участковым инспектором.</p> <p>3.Изучение особенностей педагогически запущенных выработка рекомендаций для педагогов и родителей по работе с этими детьми.</p> <p>5. Классные часы на тему: «Формирование здорового образа</p>	<p>1.Участие в акции «Спорт против наркотиков».</p> <p>2.Знакомство учащихся 1-х и 5-х классов с правилами поведения в школе.</p> <p>2.Беседа о культуре поведения с учащимися 1-4 классов.</p> <p>3.Дискуссия учащихся 10-11 классов на тему : «Последствия курения»</p>	<p>1.Собеседование с классными руководителями по организации профилактической работы в классе.</p> <p>2.Вовлечение учащихся в кружки, секции .</p> <p>3.Организация контроля за пропусками учащихся без уважительных причин.</p> <p>5.Организация обследования условий жизни детей – сирот, находящихся под опекой.</p> <p>6.Индивидуальные беседы со школьниками, состоящими на внутришкольном учете.</p>

преступлений среди несовершеннолетних. (Администрация)	жизни детей и подростков». 8-11 кл. (Классные руководители)		
Октябрь			
1.Выявление трудностей в работе классных руководителей с учащимися и их семьями.	1.Беседа с учащимися 10-11 классов « Как избежать насилия?»	1.Компьютерные игры «Наркомания- знак беды» 2.Беседа «Профилактика инфекционных заболеваний « с учащимися 5-8 классов. 3.Дискуссия «Что мы знаем о наркотиках?» в 9 классах. 4.Встреча детей «группы риска» с участковым инспектором.	1 Психологическая коррекция взаимоотношений учителей с детьми «группы риска» 2.Организация обследования жилищно- бытовых Условий школьников из неблагополучных семей. 3.Анализ контроля пропусков учащихся без уважительных причин.
Ноябрь			
1.Организация методической помощи классным руководителям в работе с подростками девиантного поведения (Социальный педагог)	1.Анкетирование учащихся 7-9 классов «Отношение подростков к пагубным привычкам» 2. Проведение заседания координационной группы. 3. Классный час в 8 классах « Наркотики –это свобода или зависимость, полет или падение?» (Классные руководители, социальный педагог)	1.Классный час в 3-4 классах «Безвредного табака не бывает». 2.Игра «Я ребенок .Я человек. 5-6 классы (о правах ребенка) (Савилова Т.Г. Никонова Т.А.)	1.Семинар « Гармония семейных отношений – залог здорового образ жизни». 2.Посещение семей опекаемых детей. (Классные руководители, Социальный педагог)

Декабрь			
1. День борьбы со СПИДом (встреча с венерологом) Классные часы 8-11 класс (Классные руководители, Социальный педагог)	1. Беседа с учащимися 3-4 классов «Настроение. От чего оно зависит и как его можно улучшить?» (Классные руководители, Никонова Т.А.)	1. Лекторий для учащихся 10-11 классов «Мы выбираем здоровый образ жизни». 2. Дискуссия учащихся 9 классов на тему «Мы в ответе за свою жизнь» (Классные руководители, Никонова Т.А.)	1. Совещание при заместителе директора по ВР с повесткой дня «Организация работы с учащимися, состоящими на внутришкольном учете и неблагополучными семьями.
Январь			
1. Сверка списков учащихся, состоящих на внутришкольном учете . (Никонова Т.А) 2. Анализ работы по профилактике правонарушений . (Социальный педагог)	1. Показ видеофильмов о вреде алкоголя, курения, наркотиков. 2. Деловая игра с учащимися «Суд над наркоманией» 11 кл.	1. Лекторий для учащихся 5-6 классов «Всего одна рюмка». 2. Классный час в 9 классах « Влияние алкоголя на организм человека. Социальные последствия употребления алкоголя»	1. Совещание классных руководителей по вопросу «Профилактическая работа по предупреждению правонарушений и преступлений среди несовершеннолетних»
Февраль			
1. Выявление причин недостатков в воспитательной работе классных руководителей 5-8 кл.	1. Тренинг жизненных навыков «Курение : мифы и реальность.» 7-11 класс. 2. Дискуссия учащихся 8-9 классов «Влияние вредных привычек на физическую и умственную работоспособность»	1. Лекторий для 8-9 классов «Профилактика алкоголизма» 2. Классный час в 10 классе «Жизненные ценности современной молодежи» 3. Час размышлений «	Семинар с учителями «Проблемы школьников ,воспитывающихся в неполных семьях.» 2. Анализ контроля за пропусками без уважительных причин.

	(Классные руководители)	Влияние наркомании и токсикомании на организм человека» (Классные руководители. Никонова Т.А.)	
Март			
1.Консультирование классных руководителей по организации и проведению диагностики уровня воспитанности учащихся.	1.Час общения на тему «Экология материнства. Конвенция о защите прав материнства» с девушками 11 класса.	1.Лекторий «Мы выбираем здоровый образ жизни» 2-4 класс 2. Конкурс рисунков «Мы – за здоровый образ жизни» 1-7 класс. 3.День независимости от вредных привычек.	1.Совещание при зам.директора по ВР с повесткой дня «Анализ посещаемости учащимися «группы риска» кружков и секций. 2.Посещение семей из неблагополучных семей. (Социальный педагог)
Апрель			
1.Отчет классных руководителей по организации работы с учащимися, допускающими пропуски без уважительных причин	Дискуссия «Семейное благополучие и гармония.» 10-11 кл. (Классные руководители)	1.Чтение и обсуждение газетных статей «Под знаком беды». 2.Встреча с участковым инспектором Солодуновым А.С. с детьми «группы риска»	1Планирование летнего отдыха детей-сирот , находящихся под опекой. 2.Обследование жизни опекаемых детей и детей – сирот. (социальный педагог)
Май			
1.Отчет классных руководителей о проведенной профилактической работе. (Классные	1.Проведение заседания координационной группы, посвященного организации летнего	1.Лекторий для 9-11 классов «Болезни, передающиеся половым путем».	1 Анкетирование учащихся с целью выяснения их занятости в летний период (Классные

руководители)	отдыха и трудоустройства школьников, отличающихся девиантным поведением. (Пругло А.Н.)	Беседа «Профилактика употребления пива» 10-11 класс (Классные руководители)	руководители)
---------------	---	---	---------------

5. Механизмы реализации программы.

1. Укрепление материальной базы диагностическими программно – техническими средствами.
2. Увеличение количества уроков физической культуры до 3 часов в неделю за счет часов вариативной части учебного плана.
3. Оптимизация расписания уроков и внеурочной деятельности школьников.
4. Изменения в структуре уроков, позволяющие включить в них различные виды физкультурных и оздоровительных пауз.

6. Предполагаемые результаты реализации программы

- 1) изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни;
- 2) повышение социально – психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе;
- 3) увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях;
- 4) сокращение у педагогов и обучающихся:
 - острых респираторных заболеваний;
 - количества психоэмоциональных расстройств.
- 5) повышение уровня обученности школьников и качества знаний;
- 6) повышение информированности обучающихся по вопросам здоровьесбережения.

7. Формы представления результатов программы

- Подготовка ежегодных презентаций о ходе реализации программы.