

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ Г. ЗЕРНОГРАДА

ПРИНЯТА

*на педагогическом совете
МБОУ гимназии г.Зернограда
Протокол от 09.01.2018 №3*

УТВЕРЖДЕНА

*И. о. директора
МБОУ гимназии г.Зернограда
_____ Решетняк Л. Ю.
Приказ от 12.01.2018 №21*

Программа здоровьесбережения

**«Здоровье – это жизнь»
на 2018 – 2021 уч.годы**

г.Зерноград
2018 год

Содержание программы:

- 1. Введение*
- 2. Цели программы*
- 3. Задачи программы*
- 4. Функции различных категорий работников гимназии*
- 5. Участники программы*
- 6. Сроки и этапы реализации программы*
- 7. Модель личности ученика*
- 8. Ожидаемые конечные результаты программы*
- 9. Реализация программы*
- 10. Методы контроля над реализацией программы.*
- 11. Основные направления деятельности программы.*
- 12. Здоровьесберегающие образовательные технологии.*
- 13. Реализация основных направлений программы.*
- 14. Применение разнообразных форм работы.*
- 15. План деятельности по реализации программы.*
- 16. Календарный план реализации программы здоровьесбережения на 2017-2018 учебный год.*

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 гимназии, 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 гимназии 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.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы, **раздел 16 «Календарный план реализации программы»** будет обновляться каждый учебный год.

2. Цели программы:

1. создание в гимназии организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
2. Усиление контроля за медицинским обслуживанием участников образовательного процесса;
3. Создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
4. Развитие организационного, программного и материально - технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
5. Обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в гимназии с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
6. Разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников гимназии.

3. Задачи программы:

1. Четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния гимназии; гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
2. Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
3. Планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
4. Развитие психолого-медико-педагогической службы гимназии для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
5. Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
6. Посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

4. Функции различных категорий работников гимназии.

1. Функции медицинской службы гимназии:

- Проведение диспансеризации учащихся гимназии;
- Медосмотр учащихся гимназии, определение уровня физического здоровья;
- Выявление учащихся специальной медицинской группы.

2. Функции администрации:

- Общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- Общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в гимназии;
- Организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
- Организация и контроль уроков физкультуры;
- 5. 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 гимназии.

3. Функции классного руководителя:

- Санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в гимназии;
- 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 работ с родителями;
- Организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;

- Организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- Организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- Организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

5. Участники программы:

- Обучающиеся
- Педагогическое сообщество
- Родители.
- Социальные партнеры

6. Сроки и этапы реализации программы:

I этап - 2018гг. (январь – июнь)

II этап – 2018(сентябрь-декабрь) – 2019гг.

III этап - 2019 – 2020 гг.

1 этап – подготовительный (1 полугодие 2018 г.):

- 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 (1 год):

- 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.

7. Модель личности ученика.

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам гимназии необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Для этого нами создана прогнозируемая модель личности ученика

Модель выпускника первой ступени обучения

Модель выпускника второй ступени обучения

Модель выпускника третьей ступени обучения

- знание основ личной

гигиены, выполнение правил гигиены;

- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.

- знание основ строения и функционирования организма человека;

- знание изменений в организме человека в пубертатный период;
- умение оценивать свое физическое и психическое состояние;
- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;
- поддержание физической формы;
- телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;
- гигиена умственного труда.
- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;
- убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;
- знание различных оздоровительных систем;
- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;
- способность вырабатывать индивидуальный образ жизни;
- гигиена умственного труда.

8. 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.

9. Реализация программы направлена на формирование у обучающихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

1. Культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
2. Культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
3. 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.

10. Методы контроля над реализацией программы:

- проведение заседаний Методического совета гимназии;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в гимназии.
- 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.

11. 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 гимназии;
- планомерная организация питания учащихся;
- реабилитационную работу;
- обязательное медицинское обследование;
- мероприятия по очистке воды.

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда 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 психолого - медико – педагогической службы гимназии для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий

обучения;

- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

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 гимназии 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.

12.Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- здоровьесберегающие медицинские технологии;

- здоровьесберегающие технологии административной работы в гимназии;

- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;

- 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.

13.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 гимназии 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 партнёров.

11.Создание комфортной атмосферы в гимназии и классных коллективах,

толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

12. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

14.Применение разнообразных форм работы:

1.Учет состояния детей:

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

2.Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

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

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 легкая атлетика, шашки и шахматы, настольный теннис.

15.План деятельности по реализации программы

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
1. Медицинское направление				
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в гимназии; -выявление учащихся специальной медицинской группы; -ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	врач педиатр	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации	врач педиатр	ежегодно	

	учащимся гимназии.			
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся 9-х,11-х классов.	врач педиатр	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Медосмотр учащихся гимназии, определение уровня физического здоровья.	врач педиатр	ежегодно	план медосмотров
1.5.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	врач педиатр	ежегодно	план прививок
1.6.	Оформление медицинских карт и листов здоровья в классных журналах.	врач педиатр	ежегодно	классные журналы
1.7.	Анализ случаев травматизма в гимназии.	врач педиатр, заместитель директора	ежегодно	материалы отчетов
1.8.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	врач педиатр	ежегодно	материалы отчетов
1.9.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	мед.сестра	ежедневно в течение года	
1.10.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none"> • проветривание; • освещение; • отопление • вентиляция • уборка 	мед.сестра, учителя	ежедневно в течение года	
1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	заместитель директора	ежегодно	справка по оценке расписания
1.12.	Постоянный контроль за школьной столовой.	врач педиатр, директор гимназии	ежедневно в течение года	

2. Просветительское направление

2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	заместитель директора	ежегодно	график проведения лектория
2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	заместитель директора	Январь-май 2018	тематика лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация гимназии	ежегодно	план работы
2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация гимназии	ежегодно	план работы
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	заместители директора	Январь-май 2018	протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).	заместитель директора	ежегодно	план работы
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора	ежегодно	план работы
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры.	учителя-предметники	в течение года	планы уроков
3. Психолого-педагогическое направление				
3.1.	Организация работы кабинета психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного	администрация гимназии	ежегодно	план работы

	процесса.			
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; - разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения.	психолог гимназии, врач педиатр, классные руководители	ежегодно	диагностические исследования
3.3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	психолог гимназии	ежегодно	план работы психолога
3.4.	Конференция по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»	заместитель директора	2018-2019 уч.г.	материалы конференции
3.5.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков

	учебной деятельности.			
4. Спортивно-оздоровительное направление				
4.1.	Организацию спортивных мероприятий.	учителя физической культуры	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора	ежегодно	план работы кружков и секций
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров гимназии к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	заместитель директора	ежегодно	план работы
5. Диагностическое направление				
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	председатель МС	ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Подготовка и проведение семинара для учителей гимназии по теме «Проблемы диагностики развития».	председатель МС, психолог	2018-2019 уч.г.	материалы семинара

16. Календарный план реализации программы здоровьесбережения на 2018-2019 учебный год

Январь

1. Организация дежурства по школе и по классам.
2. Налаживание работы кружков и секций, организация внеурочной деятельности.
3. Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.
4. Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы гимназии по здоровьесбережению.
5. Организация питания учащихся.
6. Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
7. Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.
8. Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

9. Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

10. Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

11. Организация работы спецгруппы.

Февраль

1. Организация работы учащихся по трудоустройству и поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.

2. Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

3. Подготовка классов к зиме.

4. Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.

5. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

6. Физкультминутки (ежедневно).

7. Подвижные игры на переменах (ежедневно).

Ноябрь

1. Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».

2. Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме «Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.

3. Собрание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.

4. Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

5. Отчёты о проделанной работе по здоровью и сбережению.

Декабрь

1. Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.

2. Первенство гимназии по волейболу.

3. Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.

4. Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

5. Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь

1. Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».

2. «Весёлые старты».

3. Физкультминутки и динамические паузы.

Февраль

1. Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.

2. День защитника Отечества.

3. Соревнования по шашкам.

4. Физкультминутки и динамические паузы.

Март

1. Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

2. Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.

3. Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

1. Всемирный день здоровья.

2. Операция «Милосердие», операция «Память».
3. Благоустройство школьной территории.
4. Первенство гимназии по кроссу.
5. День здоровья.
6. Динамические паузы, физкультминутки.

Май

1. Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
2. Мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ.
3. «Весёлые старты».
4. Проведение экскурсий на природу.
5. Презентация уроков чистоты.