

Утверждаю:

Директор МБОУ «Гимназия №11»

А.В. Мартинюк

30.08.2016



**Программа «Здоровье»
МБОУ «Гимназия №11» на период 2017 – 2020 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» государства. Будущие нашей страны — счастливые дети. *Лучший способ сделать детей счастливыми — сделать их здоровыми!* Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни.

Местом формирования здоровья ребенка сегодня является, к сожалению, не семья, где опыт родителей часто недостаточен, не медицинские учреждения, занимающиеся болезнями и больными детьми, а система образования. Но школа, без помощи родителей и медицинских учреждений не сможет решить проблемы сохранения здоровья детей и привития навыков здорового образа жизни. Решить эти проблемы можно только сообща.

Раздел 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы «Здоровье»

Формировать навыки организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей сред, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

Задачи программы «Здоровье»:

1. Создание уклада жизни Гимназии, сохраняющего здоровье детей и учителей.
2. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс, сохраняющих здоровье учителей и учащихся.
3. Внедрение программ воспитания бережного отношения к здоровью для всех участников образовательного процесса.
4. Создание системы физкультурно-оздоровительной работы.

Раздел 2: Общие положения нормативно-правовой базы программы «Здоровье»

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

«Конвенция ООН о правах ребенка» и «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей».

Конституции Российской Федерации.
Закона РФ №273 ФЗ «Об образовании в РФ».

Раздел 3: Кадровое обеспечение программы «Здоровье»

Директор Гимназии;
Заместитель директора по воспитательной работе;
Учителя биологии
Педагог-организатор;
Педагог-психолог;
Социальный педагог;
Фельдшер, медицинская сестра;
Педагог-логопед;
Тренер по футболу;
Руководитель танцевального кружка;
Учителя физкультуры;
Учитель ОБЖ;
Педагоги дополнительно образования.

Раздел 4: Ожидаемые результаты реализации программы «Здоровье»

В результате функционирования данной программы в Гимназии предполагается:

1. Объединение усилия медицинских работников, психолога, педагогов и родителей учащихся по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников
2. Осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики.
3. Снизить заболеваемость всех участников образовательного процесса.
4. Повысить уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

Основные направления работы с детьми.

1. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку в образовательном учреждении и дома.
2. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур.
3. Уделять внимание культуре поведения ребенка при приеме пищи.
4. Закреплять навыки самообслуживания.
5. Создать условия для разностороннего развития и воспитания детей. Обеспечить широкий выбор разнообразных видов деятельности.
6. Помогать детям осознавать свои, даже самые небольшие достижения, поддерживать любые успехи.
7. Способствовать повышению у детей самооценки.
8. Обеспечить природную потребность детей в двигательной активности.
9. В домашних условиях способствовать сочетанию прогулок с занятиями сезонными видами спорта.
10. Активно использовать все доступные средства для профилактики нарушения осанки:
 - движение во всех видах;
 - подвижные игры на воздухе, на перемене;
 - утреннюю гимнастику;
 - динамические паузы;

- постоянное наблюдение учителей за позой ребенка во время урока и родителей во время выполнения домашних заданий.
- 13. Формировать чувство осторожности, прививать знания основ безопасности.
- 14. Помогать детям осознать, что здоровье – главная ценность каждого человека и за него он отвечает сам.
- 15. Рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием здоровья.

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ» ДЛЯ 1- IV КЛАССОВ

Задачи:

Дать школьникам необходимый минимум знаний в области гигиены; познакомить учащихся со строением своего организма; раскрыть понятия "здоровье", "здоровый образ жизни", "режим дня"; научить школьников основным приемам оказания первой медицинской помощи.

Формы работы	Мероприятия	Ответственные
1. Лектории:	1 класс: «Как стать неболейкой?»; "Режим дня — наш помощник"; 2 класс: "Здоровье и вредные привычки"; "Чистота — залог здоровья"; 3 класс: "Не бояться простуды"; 4 класс: "Труд и спорт нужны каждому"; "Нужна первая помощь, и немедленная".	Классные руководители, медицинские работники
2. Занятия-практикумы:	4 класс: "Как помочь товарищу, если он попал в беду" (первая помощь); 2 - 3 класс: «Что необходимо помнить, чтобы не стать жертвой»	Преподаватель ОБЖ, классные руководители, медицинские работники
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия:	1 - 4 классы: Гимнастика до начала учебных занятий; физкультминутки на уроках; подвижные игры на переменах и в группе продленного дня; соревнования «Веселы старты».	Учителя физической культуры
4. Праздники:	спортивный праздник "Зимние забавы"; "Мама, папа, я — спортивная семья"; 1 класс: "Веселый урок здоровья (друзья доктора Айболита)".	Зам.директора по ВР, педагог-организатор, классные руководители

5. Задания самому себе:	Изучить состояние здоровья. Поговорить с родителями об особенностях своего организма. Мои физические данные: объем легких, рост, вес, сила, выносливость, чем я чаще болею, причины болезней; задания самому себе по укреплению здоровья (закаливание, зарядка, занятия физкультурой и спортом).	Классные руководители
--------------------------------	--	-----------------------

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ» ДЛЯ V-VIII КЛАССОВ

Задачи: Вооружение учащихся знаниями в области анатомии, гигиены человека, развитие гигиенических навыков, формирование полового самосознания.

Формы работы	Мероприятия	Ответственные
1. Лектории:	5 класс: "Твое здоровье"; "Основы рационального питания»; 6 - 8 класс: "Чтобы зубы не болели"; "Беречь глаз как алмаз"; 8 - 9 классы: "Алкоголь и подростки"; "Курение и здоровье"; "Резервы нашего организма".	Педагог-организатор, классные руководители, медицинские работники
2. Начальный курс по нравственно-половому воспитанию	6, 7 классы: "Физиологические особенности организма женщины"; 8класс: "Физиологические особенности организма мужчины"; "Гигиена юноши"; "Гигиена девушки"; 9 класс: "Алкоголь: мы и наше потомство".	Медицинские работники, учителя биологии, врачи-специалисты
3. Физкультурно — оздоровительные мероприятия	5 - 9 классы: подвижные игры "Веселые старты"; туристические походы; занятия в кружках и секциях .	Учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования
4. Конкурсы:	5- 9 классы:	Классные руководители, педагог-организатор

	"Самый спортивный класс"; "Сильные, смелые, ловкие"; "А ну-ка, мальчики"; "Мала школьная Олимпиада".	
5. Работа спортивных секций:	1. Футбол 2. Волейбол 3. Баскетбол 4. Лыжные гонки 5. Лёгкая атлетика	Учителя физической культуры
6. Мероприятия и праздники:	устный журнал: 7, 8 классы: "Зеленого змия — в черную книгу"; устный журнал 7 - 9 классы: "Курение: иллюзия и реальность" и др.	Социальный педагог, классные руководители

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ» ДЛЯ 1Х-Х1 КЛАССОВ

Главная цель: Физическая и психологическая подготовленность учащихся к взрослой жизни.

Формы работы	Мероприятия	Ответственные
1. Лектории:	"Психосексуальное развитие юноши и девушки"; "Знать, чтобы не оступиться"; "СПИД ~ медико-биологические, и социальные аспекты болезни"; "Критические ситуации: сексуальное насилие и принуждение";	Педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители
2. Беседы:	"Умейте властвовать собой"; Беседы о здоровой и больной личности.	Заместитель директора по ВР, классные руководители
3. Конференции:	"Охрана внутренней среды человека"; "Раздумья о здоровье"; "Алкоголизм — проблема социальная"; Итоговые дела: День здоровья (сентябрь, октябрь); Веселые старты семейных команд (февраль); Малая школьная олимпиада (сентябрь); День туризма (май); Президентские состязания; День открытых дверей .	

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ПЛАНЕ РАБОТЫ ГИМНАЗИИ

Диспансеризация учащихся
Календарный план внутришкольных соревнований .

Малая Олимпиада Гимназии
Дни здоровья.
Лыжные прогулки.
Лектории по антиалкогольной, антинаркотической, антиспидовой пропаганде.

Педагогический совет « Создание здоровьесберегающей среды в Гимназии».
Спортивные семейные праздники.
Программа работы с ослабленными детьми.
Создание уголков здоровья в классах.
Конкурс на звание «Самый спортивный класс»

«Как стать неболейкой».
Оформление наглядной агитации.
Организация спортивных мероприятий на микрорайоне.
Создание объединений по интересам (видам спорта) в рамках работы спортивного клуба «Лидер».

ОТСЛЕЖИВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ

Ориентирами состояния здоровья и физического развития учащихся выступают:

- общая активность: физическая, трудовая, общественная, познавательная;
- овладение школьниками основами личной физической культуры, учитывающей индивидуальное состояние здоровья, самочувствия учащихся;
- осведомленность о перспективах своего физического развития: сформированность у учащихся теоретических и методических знаний о путях физического развития в данном возрасте ;
 - развитие прежде всего координационных способностей (выносливость, гибкость, скорость, сила);
- сформированность адекватной самооценки своего здоровья, своих физических возможностей и особенностей;
- потребность и способность в физическом самовоспитании: саморегуляция поведения, использование режима дня, специальных упражнений по созданию положительного настроения, регулированию осанки, выработка походки и т. д.

ПРИМЕРНАЯ ПЛАН-СХЕМА ДЛЯ ОТСЛЕЖИВАНИЯ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕГОСЯ

МЕДИЦИНСКИЕ ДАННЫЕ О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ:

- а) Заключение врачей - специалистов
- б) Антропометрия: рост, вес, спирометрия, динамометрия;
- в) Хронические заболевания.

II САМООЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПО КРИТЕРИЯМ ПРОГРАММЫ КОЧЕТОВА.

1 ступень (I — IV кл.)

1. Знаешь ли ты состояние своего здоровья? (да, нет, не совсем)
2. Назови особенности своего организма. _____
3. Твои физические данные: объем легких _____

Рост _____

вес _____

сила _____

выносливость _____

4. Чем ты чаще всего болеешь и причины болезни _____
5. Закаливаешься ли ты? (да, нет, не всегда)
6. Делаешь ли зарядку? (да, нет, не всегда)
7. Выполняешь ли правила культуры питания? (да, нет, не всегда)
8. Следишь ли за чистотой тела? (да, нет, не всегда)

2 ступень (V- IX кл.)

Соответствие физиологических данных нормам:

рост _____

вес _____

1. Занимаешься ли ты закаливанием организма? (да, нет, не всегда)
2. Выполняешь ли ты режим дня? (да, нет, не всегда)
3. Соблюдаешь ли ты эмоциональное равновесие? (да, нет, не всегда)
4. Нагружаешь ли ты свое тело 2 часа в день? (да, нет, не всегда)
5. Делаешь ли ты ежедневно физзарядку по 5-10 мин.? (да, нет, не всегда)
6. Знаешь ли ты, что тебе полезно, а что вредно? (да, нет, не совсем)

3 ступень (X - XI КЛ.)

Оценить в себе следующие физические качества по 3-х балльной системе.

Ответы: да, не совсем, нет

1. Изыщество
2. Подвижность
3. Энергичность
4. Бодрость
5. Выносливость
6. Работоспособность
7. Физическая сила
8. Координация движения
9. Чувство ритма
10. Гибкость позвоночника

Косвенные показатели нездоровья

1. Вредные привычки: алкоголь, (есть, нет, не знаю) ,
2. курение, (есть, нет, не знаю)
3. наркотики, (есть, нет, не знаю)

4. Ненормированный режим труда и отдыха (да, нет, не знаю)
5. Подавленное состояние (да, нет, не знаю)

6. Малоподвижный образ жизни (да, нет, не знаю)

7. Нарушение норм питания (да, нет, не знаю)

Раздел 5. Основные направления Программы.

3.1. Повышение квалификации педагогов в области здоровьесберегающих технологий;

3.2. Изучение и внедрение передового педагогического опыта по оздоровлению детей;

3.3. Формирование валеологического мышления всех участников образовательного процесса (дети, педагоги, родители).

3.4. Применение педагогических технологий, методик, отбор учебного материала в контексте сохранения здоровья детей.

3.5. Системный анализ состояния здоровья детей и уровня оздоровительной работы в Гимназии.

Раздел 6: Реализация программы «Здоровье»

<i>Направление деятельности</i>	<i>Реализация данного направления с «Педагогическим и работниками»</i>	<i>Реализация данного направления «Учащимися»</i>	<i>Реализация данного направления «Родителями»</i>	<i>Мониторинг и диагностика</i>
<i>Медико-физиологическое</i>	Диспансеризация учителей; Плановая вакцинация; Индивидуальные и групповые консультации учителей; Проведение уроков здоровья.	Углубленный осмотр учащихся; Плановая вакцинация; Индивидуальные и групповые консультации учащихся. Проведение уроков здоровья;	Индивидуальные и групповые консультации родителей.	Диагностика и мониторинг здоровья учащихся; Контроль за состоянием кабинетов, спортивного зала Гимназии; Контроль за противоэпидемическим состоянием пищеблока; Контроль за организацией питания;
<i>Психологическое</i>	Индивидуальные беседы и консультации Оформление стендов и информационных листов;	Индивидуальные беседы и консультации; Оформление стендов и информационных листов; Уроки здоровья	Индивидуальные беседы и консультации Оформление стендов и информационных листов;	Мониторинг и диагностика психологического климата в классах; Анкетирование учащихся по выявлению комфортности пребывания на уроках.
<i>Организация здорового питания</i>	Организация питания учителей; Оформление стендов и уголков по тематике:	Организация 2-х разового питания учащихся 1 – 4 классов. Организация	Проведение тематических родительских собраний: «Питание и здоровье ребёнка»	Анкетирование родителей, учащихся, учителей по вопросам

<i>ия</i>	«Здоровое питание»...	классных часов и бесед по теме: «Здоровое питание» Оформление стендов и уголков по тематике: «Здоровое питание»...	Оформление стендов и уголков по тематике: «Здоровое питание»...	питания; Контроль за состоянием пищеблока;
Повышения уровня знаний о здоровье		Подготовка методических рекомендаций для учащихся по вопросам здоровья.	Подготовка методических рекомендаций для родителей по вопросам здоровья.	Анкетирование учащихся и родителей по вопросам здоровья; Формирование здоровьесберегающих условий в школе.
	<p>Повышения профессионального уровня учителей</p> <p>Организация курсов повышения квалификации по здоровьесберегающим технологиям; Подготовка методических рекомендаций для педагогов, по вопросам здоровья.</p> <p>Обучение и воспитание культуры здоровья.</p> <p>Воспитание:</p> <p>Проведение школьных турниров по отдельным видам спорта; Проведение Дней здоровья, Дней бегуна, лыжника....; Семейно-</p>	<p>Обучение и воспитание культуры здоровья</p> <p>Обучение:</p> <p>Уроки здоровья (1—5 класс); Спортивные секции; Кружки.</p> <p>Воспитание:</p> <p>Проведение школьных турниров по отдельным видам спорта; Проведение Дней здоровья, семейно-спортивных праздников; военно-спортивных сборов</p>	<p>Обучение и воспитание культуры здоровья</p> <p>Обучение:</p> <p>Проведение тематических родительских собраний. Индивидуальные консультации родителей.</p> <p>Воспитание:</p> <p>Проведение школьных турниров по отдельным видам спорта; Проведение Дней здоровья, Дней бегуна, лыжника....; Семейно-спортивные праздники;</p>	<p>Анкетирование педагогов по вопросам эффективности работы данного направления; Анкетирование учащихся и родителей по вопросам эффективности работы данного направления; Взаимодействие семьи и Гимназии в воспитании здорового ребенка; Оценка оздоровительного потенциала Гимназии; Анкетирование учащихся по выявлению комфортности пребывания на уроках. Организация отдыха и оздоровления учащихся и учителей;</p>

	спортивные праздники; Военно-спортивные сборы			
Экологическое направление	Озеленение школы в соответствии САНПиН; Создание тематических газет, стендов; Организация тематических вечеров...;	Озеленение школы; Создание тематических газет, стендов; Организация тематических вечеров; Кружковая работа		Контроль за соответствием учебных кабинетов, требованием охраны здоровья обучающихся; Рейды по проверке санитарно-гигиенического режима в Гимназии;
Спортивно-оздоровительное направление	Организация посещения бассейна, спортивных секций для учителей, занятия на спортивных тренажерах	Участие в спортивных мероприятиях Гимназии и города.		
Информационная деятельность	Производственные совещания; Заседания школьных МО; Занятия с учащимися по охране здоровья; Инструктажи по охране труда на уроках, при проведении мероприятий.	Анкетирование с целью выявления вредных привычек; Индивидуальные и групповые беседы с учащимися, склонными к вредным привычкам и их родителями; Акции: «Курить или не курить», «Нет-распространению СПИДа», «Мир без наркотиков»...; Индивидуальные, групповые медико-педагогические консультации по проблемам здоровья; Классные часы «Поговорим о здоровье» Выпуск тематических плакатов и листовок;	Выпуск тематических листовок; Тематические родительские собрания; Спортивно-семейные праздники;	Анкетирование с целью выявления вредных привычек; Организация отдыха и оздоровления учащихся и учителей;

		Тематические выпуски школьной газеты; Подготовка тематических стендов.		
Укрепление материальной базы	Освещение кабинетов Гимназии; Установка пластиковых окон на 2 этаже Облагораживание территории Гимназии;	Работа на пришкольном участке.	Участие Управляющего Совета в облагораживании Помещений Гимназии	