**МОУ – Грязновская СОШ**

**Программа «Здоровье»**

**Актуальность.**

Согласно ст. 12,13,20,32 Закона РФ « Об образовании», где чётко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нём – одна из главных задач школы.

По данным обследований проведённых медицинскими работниками школы, уровень здоровья учащихся 1 - 11 классы резко снизился. За два года почти в два раза выросло количество учащихся, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, заболеваниями органов зрения и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Необходимость усиления работы педагогического коллектива по укреплению здоровья детей – очевидна.

Формирование здорового образа жизни школьников может способствовать реализации школьной программы «Здоровье», так как укрепление здорового образа жизни россиян возможно только на пути воспитания.

**Цель программы**: Педагогическое обеспечение укрепления здоровья школьников.

**Задачи:**

1.Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.

2**.** Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.

3.Организовать систему профилактической работы по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.

I. **Обоснование**

В словаре русского языка С.И. Ожегова понятие «здоровье» рассматривается как правильная, нормальная деятельность организма. Очевидно, что здоровье в нашем понимании этого слова лежит в основе благополучия любого человека. Только здоровый человек может стать в полной мере творцом своей судьбы, добиться определённых успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем его мире.

Однако, в результате порождённых социальной ситуацией противоречий, сложившихся сегодня в нашем обществе, здоровью человека уделяется всё меньше и меньше внимания. В такой ситуации как никогда актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.

Очевидно, что значительную помощь а решении этой задачи должна оказывать школа.

II. **Целеполагание**

Предметом, а также целью данной программы является поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья / в данном случае и в дальнейшем имеется ввиду здоровье: физическое, психическое и социальное / учащихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха. Исходя из конкретной ситуации в школе и в соответствии с поставленной целью можно определить следующие задачи и направления деятельности педагогического коллектива по реализации программы «Здоровье».

**III. Основные направления работы по реализации программы:**

1. Мероприятия по созданию условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития.

2. Профилактическая работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы.

3. Профилактическая работа по предупреждению детского травматизма на дорогах.

4. Профилактическая работа по предупреждению развития «вредных» привычек: табакокурения, токсикомании, наркомании.

5. Изучение уровня здоровья учащихся школы.

**IV. Формы работы**

*1. Туризм, краеведение:*

- туристические слёты

- учёба туристического актива

- общешкольные дни здоровья

- походы выходного дня

- прогулки в лес

- однодневные походы в каникулярное время

- краеведческая работа (по плану музея)

- ярмарка творческих отчётов о краеведческой работе классов

*2. Соревнования и спортивные праздники*

- спортивные турниры по различным видам спорта

- спортивные праздники, вечера, олимпиады

- цикл спортивных мероприятий, приуроченный к тем или иным датам

- творческие встречи по разным видам спорта

- подготовка сборных команд школы по различным видам спорта для участия в районных соревнованиях

- расширение сети спортивных секций

*3. Профилактика заболеваний у учащихся и сотрудников школы*

- беседы, лекции, встречи с интересными людьми

- введение фитотерапии

- совершенствование совместной работы с ОВП

- создание комнаты психологического и эмоционального отдыха

*4. Мониторинг физической подготовленности учащихся.*

**V.****Функциональное обеспечение создания реализации программы:**

1. ***Функции медицинской службы школы в аспекте реализации программы:***

* проведение диспансеризации учащихся школы;
* медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
* выявление учащихся специальной медицинской группы;

1. ***Функции директора и его заместителей в аспекте реализации программы:***
   * общее руководство разработкой и реализацией программы;

обеспечение реализации программы: организация, координация, контроль;

* + общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
  + общее руководство по обеспечению правильного режима работы и отдыха учащихся;
  + организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и введение предмета «Валеология» в классах среднего и старшего звена;
  + организация контроля уроков физкультуры;
  + обеспечение работы спортзала во внеурочное время, во время каникул и работы спортивных секций;
  + разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся

1. ***Функции классного руководителя в аспекте реализации жизнедеятельности детей в******школе:***
   * Санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
   * 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, табакокурения;
   * Организация и проведение профилактической работы с родителями;
   * Организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, медработниками, наркологами;
   * Организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы..) в рамках программы «Здоровье»;
   * Организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
   * Организация и проведение диагностик уровня и качества знаний правил гигиены, ПДД, правовой культуры.

**Примерная структура реализации программы «Здоровье».**

**1. Младший школьный возраст.**

1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.

2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза.

3. Организация работы по профилактике детского травматизма на дорогах.

|  |  |
| --- | --- |
| Классные часы | **1-й класс**  Культура питания. Уход за телом, одеждой. Режим дня. Роль зарядки, гимнастики, бега или любых физических упражнений в жизни человека. Как необходимо сидеть за столом во время занятий. Культура чтения. Что необходимо помнить, оставаясь дома одному. |
| Праздник | «Мой друг — Мойдодыр» |
| Родительские  собраний | «Режим дня первоклассника», «Рабочее место первоклассника» |
| Лекции, встречи | Встреча учащихся и родителей со школьным медработником по организации мед.обследования ребенка в школе. |
| Конкурсы | Знатоков «Все без исключения должны знать правила дорожного движения». Рисунков «Осторожно, дети!» |
| Классные часы | **2-й класс**  Режим дня («Каждому делу — свое время»). Роль прогулки, ее сущность. Закаливание. Культура питания (О продуктах, содержащих витамины. Как вести себя за столом. Режим питания), Температуры воздуха в квартире, проветривание. Как необходимо одеваться осенью (весной) и зимой. Роль физических занятий в жизни ребенка. |
| Праздник | «Сильнее, выше, быстрее» + занятия по ПДД |
| Родительские  собрания | «Зарядка и закаливание», «О необходимости соблюдения режима питания». |
| Лекции, встречи | Встреча учащихся с работником ГИБДД по вопросам детского травматизма на дорогах. Круглый стол для родителя: «Как уберечь ребенка от травм, отсутствуя на работе по восемь часов в день» |
| Конкурсы | Рисунков «Я за здоровый образ жизни», «Меню второклассника, здоровое и любимое», ПДД «Перекресток» |
| Классные часы | 3-4-й классы  Режим работы. Утренняя гимнастика. Красиво одеваться, значит опрятно. Культура одежды. Как создать уют в детской комнате. Рабочий стол. За рабочим столом, Лекарственные растения. Профилактика простудных заболеваний. Культура питания. Качество приготовленной пищи. |
| Праздник | «Дорога к победе над собой» ВЕСЕЛЫЙ ТУРГРАД |
| Родительские  собрания | Поговорим «О школьной форме» (диспут), «Режим питания ребенка. Школьный завтрак» |
| Лекции, встречи | Встреча учащихся и родителей с врачом психологом «Как избежать стрессов и психических расстройств младшего школьника» |
| Конкурсы | Рисунков «Зеленая аптека». Знатоков ПДД «Осторожно — движение». |

**2. Младший подростковый образ (5-6-й классы).**

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация профилактики детского травматизма на дорогах.

|  |  |
| --- | --- |
| Классные часы | Режим дня. Режим работы и отдыха. Умение уважать режим работы и отдыха других людей. Культура питания. Режим питания. Школьный завтрак. О продуктах питания. Культура одежды. Как и куда одеваться. Гигиена мальчика и девочки. Культура гигиены. Физическая культура. Спорт в жизни человека. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения. Походка . О вредных привычках. О вреде курения + программа ПДД |
| Занятия для  родителей | «Физическая культура и спорт». «Об особенностях физического развития младшего полростка» |
| Встречи, лекции | Лекция гинеколога для мам, нарколога для пап (токсикомания). Встреча родителей с работником ПДН по вопросу профилактики ранней преступности. |
| КТД | День Здоровья в школе. ВЕСЁЛЫЙ ТУРГРАД. «Мама, папа, я – спортивная семья». «Осенний марафон» |
| Конкурсы, викторины | Конкурс плакатов «Я за здоровый образ жизни!» Фотоконкурс «Выхожу я на дорогу». Конкурс газет о лекарственных травах. |

**3. Средний подростковый возраст (7-8 классы).**

* 1. Приобщение к здоровому образу жизни.
  2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.
  3. Организация мероприятий по профилактике травматизма.
  4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.

|  |  |
| --- | --- |
| Классные часы | Что такое здоровье? (физическое, духовное, психическое). Способы укрепления здоровья. Гармония тела. Фототерапия. Культура питания подростка. Система питания. Культура гигиены подростка. Культура одежды, уход за телом. Подросток и никотин. Подросток и алкоголь. |
| Дискуссии | Почему люди употребляют алкоголь и курят?  Человек и наркотики.  Как защититься от наркотика. |
| Занятия для родителей | «Особенности физического и психического развития подростка 13-14 лет»  (с привлечением психолога). Встречи с работниками ПДН, РОВД по вопросу профилактики преступности. Лекции нарколога и врача кожно-венерологического диспансера по профилактике наркомании и венерических заболеваний («ранний» возраст наркомана – причины и следствия). |
| Конкурсы, викторины | Зимняя спартакиада. Осенний марафон. Встречи по баскетболу, футболу.  Конкурс плакатов: «Скажем наркотику – нет!» |
| КТД | Круглый стол. «Красота – великая сила!». «Путь к здоровью». День Здоровья в школе. |

**4. Старший подростковый возраст (9 – 11-й классы).**

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Профилактика наркомании, алкоголизма.
3. Профилактика преступности.

|  |  |
| --- | --- |
| Классные часы | Единство физического, духовного и психического здоровья. Красота физическая. Гармония тела. Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно? Система питания старшеклассника. Культура гигиены девушки. Культура гигиены юноши. Из истории алкоголя и наркотика: причины быстрого распространения. |
| Дискуссии | Как устоять от соблазна «попробовать»? Четыре ступени, которые ведут в ад (алкоголь и подросток). Алкоголь – наркотик – преступление. «Без кайфа жизни нет?» |
| Занятия для родителей | Секс и подростки (беседа с врачом). «Прелести» свободной любви (беседа с врачом). Индивидуальные консультации с врачом и психологом по вопросам половых отношений и коррекция поведения юношей и девушек. Наркомания – знамение времени. Как уберечь ребёнка от дурного влияния, пагубных привычек, наркотика. Особенности полового развития старшего подростка (15-16 лет). Плоды «свободной любви». Подросток – преступник: причины, последствия. Встречи родителей с работниками ОДН, ОВД. Лекции врача – нарколога из кожно-венерологического диспансера. Консультации с психологом родителей учащихся с девиантным поведением |
| Индивидуальная работа | Консультации, тренинги учащихся с девиантным поведением с психологом. |
| Конкурсы | Моделей школьной одежды осенне-зимнего сезона. Фотоконкурс «Выхожу я на дорогу». Плакатов «Скажем наркотину – нет!». Осенний марафон. Товарищеские встречи по спортивным играм. |
| КТД | День Здоровья в школе. Круглые столы: «Я и мир вокруг меня», «Моя тусовка», «Мой друг – наркоман», «Возьмёмся за руки, друзья!» |

**VI. План деятельности школы по реализации программы «Здоровье»**

**1. Программа оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание работы | Сроки | Ответственные | Система целесообразных форм и мер организации работы |
| 1 | Поддержание санитарно-гигиенического режима в школе (световой и тепловой режим, проветривание, состояние мебели, окон и т.д.); организация работы санпостов, дежурства | В течение года | Директор школы |  |
| 2 | Эстетическое оформление интерьера класса и школы (разведение цветов, живые уголки, информационные центры и др.) | Постоянно | Директор школы, заведующий кабинетом |  |
| 3 | Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок | Ежегодно сентябрь январь | Заместитель директора школы |  |
| 4 | Смотр кабинетов (аттестация рабочих мест); их соответствие требованиям (санитарно-гигиеническим, психофизическим, эстетическим) | Ежегодно | Директор школы, заведующий кабинетом |  |
| 5 | Организация активного отдыха на переменах (подвижные игры, настольные игры, работа библиотек и др.) | Постоянно | Заместитель директора школы | Семинар для классных руководителей |
| 6 | Работа школьной психологической службы: диагностика, организация психоэмоциональной разгрузки учителей и учащихся.  Уроки психологии (10 — 11-й классы). | Постоянно | Директор школы, психолог | Тематика родительских собраний |
| 7 | Введение учебных предметов, непосредственно формирующих здоровый образ жизни: ОБЖ, экология, «Окружающий мир», «Самосовершенствование личности» |  | Администрация школы | Педсовет |
| 8 | Проведение «здоровых уроков»; разнообразие форм проведения уроков | Постоянно | Администрация школы, учителя-предметники | Педсовет |
| 9 | Проведение тематических валеологических занятий | По плану школы | Заместитель директора школы | Примерная тематика валеологических занятий в школе |
| 10 | Подготовка учащихся к экзаменам как к радостному событию | 2 полугодие | Администрация школы, учителя-предметники | Семинар с учителями школы |
| 11 | Проведение мероприятий по охране зрения учащихся | повседневно | Учителя-предметники | Мероприятия по охране зрения учащихся |

**2. Уровень здоровья учащихся.**

**Мероприятия по сохранности и укреплению здоровья детей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Состояние здоровья учащихся (анализ на основе углубленного осмотра) | Начало учебного года | Руководители школы; Школьный медицинский работник | Педсоветы, родительские собрания, родительские комитеты, где разрабатываются программы совместной деятельности.  Выступление врача и школьного медицинского работника на педсоветах, родительских собраниях. Индивидуальные консультации о состоянии здоровья детей и рекомендации по его восстановлению |
| 2 | Улучшение качества медицинского обслуживания:  • Усовершенствование материальной базы медицинского кабинета.  • Программа деятельности школьного медицинского работника: работа с больными детьми; профилактическая работа через беседы, «Уголки здоровья», санбюллетени, полезны советы, экраны чистоты и т.д. | постоянно  не реже  1- гo раза  в месяц | Школьный медицинский работник |  |
| 3 | Организация горячего питания | постоянно | Администрация школы |  |
| 4 | Профилактическая работа во время эпидемий |  | Администрация школы, медицинские работники | Составляется специальная программа |
| 5 | Оздоровительная работа с детьми в летний период | Июнь— август | Директор,зам. дир. по ВР, школьный мед. работник, классные руководители | Организация и работа школьных оздоровительных лагерей, турпоходы, экскурсии |
| 6 | Пропаганда специальной литературы по здоровому образу жизни |  | Библиотекарь школы |  |
| 7 | Организация постоянно действующих лекториев для учащихся, учителей; родителей по пропаганде  здорового образа жизни |  | Классные руководители | Тематика составляется на основе диагностических данных, исследований педагогов, родителей, учащихся |

**3**. **Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Результаты тестирования учащихся (5-8-е, 9-11-е кл.) по выявлению склонностей учащихся к вредным привычкам. Определение дальнейшей деятельности школы | Ежегодно | Заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители | Вопросы и анкеты |
| 2 | Участие в проведении: Международного дня борьбы со СПИДом  Международного дня борьбы с курением | 1.12  19.11, 31.05 | Заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители; школьные медицинские работники | • Конкурсное сочинение: «СПИД — чума века».  • Конкурс плакатов и др.  • Выпуск бюллетеней.  • Тест «Что мы знаем о курении».  • Информационный бюллетень «Курение и организм».  • Игра «Вы рискуете своими легкими».  • Беседа врача |
| 3 | Родительский лекторий: «В дом пришла беда»  «Легко ли быть молодым в наше время» | Раз в полугодие  Первое полугодие |  | Круглый стол. Участники:  • Школьные родительские комитеты.  • Педагоги.  • Отдел по борьбе с наркоманией.  • Подростковый врач, нарколог и др.  • Спец. по вопросу работы с подростками |
| 4 | Цикл лекций по профилактике вредных привычек | Постоянно |  | Цикл лекций, составленный классными руководителями на год, с учетом возрастных особенностей  учащихся |
| 5 | Проведение школьной акции «Мы — против наркотиков» | Ежегодно | Заместитель директора по воспитательной работе | В программе:  • Пресс-конференции «Наркомания — родня эпидемии».  • Круглые столы с родителями и учащимися.  • Диспут «Наркотиковая религия».  • Конкурс рисунков, сочинений.  • Обзорные книжные выставки и материалы СМИ.  • просмотр фильмов |

**4.** **Физкультурно-массовая оздоровительная работа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Анализ занятости учащихся физкультурой и спортом:  • определение физической подготовленности;  • занятость в спорт. секциях, объединениях |  | Зам. директора по воспитательной работе; учитель физкультуры | В школе должно быть:  • расписание работы спортивных секций, клубов на базе школы |
| 2 | Школьные программы спортивно-массовой оздоровительной работы | Учебный год | Директор школы | • Дни здоровья.  • Работа спорт. секций.  • Спорт. соревнования.  • Подвижные игры, конкурсы.  • Турслёты, походы |
| 3 | Летняя оздоровительная программа |  | Зам. директора по воспитательной работе | Школьный оздоровительный лагерь |

Данная программа «Здоровье» рассчитана на реализацию в течение 5 лет и предполагает постоянную работу по его дополнению и совершенствованию.

За время реализации программы «Здоровье» учащиеся школы смогли значительно улучшить свой физический потенциал.

Уровень физической подготовленности возрос с 62 до 79 процентов.

Наблюдается положительная динамика участия спортсменов школы в районных спортивных соревнованиях.

**Средства обеспечения деятельности программы:**

1. Учёба классных руководителей.
2. Работа с ученическим активом.
3. Работа с родителями.
4. Работа с классным коллективом.
5. Работа с параллелью классных коллективов.
6. Общешкольные досуговые коллективно-творческие дела.
7. Клубная деятельность.
8. Спортивно-оздоровительные, туристические дела, праздники.