

**Комплексно-целевая программа**

# «ЗДОРОВЬЕ»

# Введение

Здоровый образ жизни воспитанников - основное стержневое направление воспитательного процесса. Состояние оптимальной работоспособности учащегося неразрывно связанно с хорошим самочувствием. Здоровый ребенок с удовольствием и радостью включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. А это залог успешного развития всех сфер личности, это и есть возможность актуализации как цели воспитания.

Актуальность в организации педагогической деятельности на формирование здорового образа жизни очевидна. По данным медицинского исследования уровня здорового образа жизни детей нашей школы за 2022-2023 уч.год выявлено: снижение зрения, хронические заболевания, кариес, сколиоз.

Одной из причин снижения здоровья учащихся является их переутомление. Это порождается множеством факторов-чрезмерные учебные нагрузки, увеличение учебной информации, сокращение двигательной активности и т.д. Разбираясь в проблемах неуспеваемости детей, выяснили, что неуспеваемость-результат пробелов в знаниях, а пробел, в основном из-за болезни.

Успешность обучения и развития ребенка во многом определяется состоянием здоровья. «Школьные стрессы», «Школьные шоки», Школьные страхи» - эти явления в школах, от года к году проявляются с большей остротой. Происходит нарушение психического состояния, которое выбивает учеников из нормальной жизни, приводит к резкому ухудшению здоровья и не позволяет ребенку успешно справляться с учебной нагрузкой.

Общая ослабленность ребенка влечет за собой задержку функционального созревания, ухудшая состояние центральной нервной системы. Все это снижает работоспособность детей, повышает утомляемость и приводит к низкой успеваемости.

В нашей школе можно выделить значительно количество детей так называемые «медленные дети». У них медленный темп деятельности, темп работы в классе им не посилен. Постоянное «быстрее» отрицательно действующий фактор, неуспехи, недовольство родителей, как правило, все это приводит к нарушению психического здоровья детей.

Основным показателем психического здоровья детей является формирование навыков общения, установление контактов с детьми, характер поведения ребенка. В школе имеются дети со значительными трудностями в социально-психологическом плане, у которых негативное поведение, резкое появление отрицательных эмоций. И еще один из главных факторов, без которого невозможно сохранить здоровье детей в школе, является соответствие режима учебных занятий, методов преподавания, содержания и насыщенности, а так же условий внешней среды возрастным возможностям.

На основании чего каждому учителю необходимо знать, какие дети имеют ослабленную нервную систему, для рационального соблюдения режима с целью восстановления работоспособности, применять в работе безвредные технологии обучения, на каждом уроке проводить физические минутки. Чтобы в школе осуществлялось на деле здоровье сохраняющее обучение, необходимо разработать комплексную программу, в которой определить стратегию, направленную на улучшение состояния здоровья и качества жизни детей и подростков.

**Цель:**

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Задачи:**

1. Выработать систему выявления уровня здоровья обучающихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
2. Создавать условия для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
3. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора обучающихся в области физической культуры и спорта.
4. Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости обучающихся школы.
5. Просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**Прогнозируемый результат**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

**Участники программы**

- обучающиеся;

- классные руководители;

- учителя-предметники;

-социальный педагог;

-педагог-психолог;

- родители;

- врач Толстихинской амбулатории

**Основные направления деятельности**

**1) Построение образовательного процесса на здоровьесберегающей основе:**

- Обеспечение необходимых условий для деятельности учащихся на уроке;

- Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминуток, подвижных игр);

-Чередование видов деятельности учащихся на уроке.

**2) Медицинская и профилактическая работа в школе и Толстихинской амбулатории:**

- Медицинские осмотры учащихся; ежегодные профосмотры сотрудников школы;

- Плановая вакцинация детей;

- Организация санитарно-гигиенического и противоэпидемического режимов;

- Диспансерное наблюдение за здоровыми детьми и детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

**3) Организация питания обучающихся:**

- Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, раздаче блюд;

- Проведение плановых ремонтов помещений столовой, технического оборудования;

- Обеспечение горячим питанием всех обучающихся.

**4) Организация спортивно-оздоровительных мероприятий:**

- Подготовка спортивных команд и обучающихся школы по различным видам спорта для участия во внутри школьных, районных соревнованиях;

- Организация спортивных праздников и мероприятий с участием родителей;

- Работа спортивных секций для обучающихся и родителей;

- Вовлечение обучающихся в участие в школьные спортивные мероприятия.

**5) Пропаганда ЗОЖ в урочной и внеурочной деятельности:**

- Пропаганда ЗОЖ среди учащихся и родителей;

- Проведение дней здоровья;

- Тематические классные часы;

- Спортивные акции;

- Организация книжных выставок на тему сохранения и укрепления здоровья;

- Использование наглядной агитации: выпуск стенгазет, оформление уголков здоровья в классных комнатах.

**6) Психолого-педагогическое направление**:

-Обеспечение адаптации на разных этапах обучения;

-Формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;

-Совершенствование деятельности психолого - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения; организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

**7) Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

- Оснащение помещений необходимым оборудованием;

- Обеспечение кабинетов школьной мебелью в соответствии с ростом учащихся;

- Проведение комплексных мероприятий по обеспечению теплового режима в школе;

- Обеспечение медицинскими аптечками кабинетов физики, химии, биологии, технологии, спортзала;

- Приобретение спортивного инвентаря;

- Приобретение методической литературы.

**Функции различных категорий работников школы в контексте реализации**

**Функции директора и его заместителей:**

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;

- общее руководство и контроль за организацией горячего питания обучающихся в школе;

-организация контроля уроков физкультуры;

обеспечение работы спортивного зала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;

- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья обучающихся и ее контроль;

- организация работы классных руководителей по программе «Здоровье» и ее контроль;

-организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;

- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, медработниками.

1. **Функции медицинского работника:**

- профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение;

- медицинская помощь, беседы, индивидуальные консультации с обучающимися и родителями.

- организация медосмотра обучающихся школы, определение уровня физического здоровья.

**3. Функции классного руководителя:**

- 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, токсикомании, табакокурения;

- организация и проведение профилактической работы с родителями;

- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы «Здоровье»;

- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

**Сотрудничество школы с другими**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Учреждение** | **Задачи и направления** | **Формы взаимодействия** |
| Районная поликлиника | Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение | Профилактические осмотры, диспансеризация, медицинская помощь |
| Толстихинская амбулатория | Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение | Медицинская помощь, беседы, индивидуальные консультации |
| ОГИБДД МО МВД «Уярский» | Профилактика ДДТ, ПДД | Занятия и беседы по правилам дорожного движения. |

**План реализации программы «ЗДОРОВЬЕ»**

**на 2023-2026 годы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Мероприятия** | **Срок** | **Ответственные** |
| 1. ***Построение образовательного процесса на здоровье сберегающей основе*** | | | |
| 1. | Составление расписания уроков, соответствующего нормам СанПиНа. | 1 раз в полугодие | Зам. дир. по УВР |
| 2. | Проведение во время уроков физкультминуток. | В течение года | Учителя-предметники |
| 3. | Для повышения качества учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры: обеспечить совершенствование уроков ф/к, повысить их качество, достигать высокой двигательной плотности на основе широкого использования в учебном процессе рациональных форм организации учебной деятельности, игрового и соревновательного методов обучения. | В течение года | Учитель ФК |
| 4. | Регулярно осуществлять внутри школьный контроль за преподаванием физической культуры и внеклассными спортивно-оздоровительными мероприятиями | В течение года | Администрация школы |
| 5. | Исключить во время проведения уроков физической культуры и внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятий случаев травматизма учащихся. | В течение года | Учитель ФК, администрация школы |
| 1. ***Медицинская работа. Профилактика заболеваний и травматизма*** | | | |
| 1. | Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах. | Сентябрь | Классные руководители, учитель физкультуры |
| 2. | Профилактические осмотры учащихся и работников школы в ЦРБ. | По графику | Врач амбулатории |
| 3. | Плановая вакцинация учащихся и сотрудников школы. | По графику | Врач амбулатории |
| 4. | Диспансеризация учащихся. | По необходимости | Врач амбулатории, специалисты ЦРБ |
| 5. | Контроль посещаемости и пропусков занятий по болезни. | В течение года | Зам. дир. по УВР, кл. руководители |
| 6. | Осуществление регулярного контроля за санитарно-гигиеническим состоянием школьного учреждения, пищеблока, спортзала, мастерских согласно санитарным правилам и нормам. | В течение года ежедневно | Завхоз, тех. персонал |
| 7. | Контроль за питьевым режимом. | В течение года ежедневно | Завхоз |
| 8. | Проведение бесед, классных часов по профилактике заболеваний и травматизма. | В течение года | Кл. рук-ли, преп. ОБЖ |
| 9. | Тематические уроки по профилактике заболеваний и травматизма в рамках курса ОБЖ. | По плану | Преп.ОБЖ, классные руководители, представители ОГИБДД |
| 10. | Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурсы). |  | Кл. рук-ли, пр. ОБЖ |
| 11. | Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности. | По плану | Преподаватель ОБЖ |
| 12. | Статистика и анализ случаев травматизма в школе. | 1 раз в полугодие | Социальный педагог |
| 13. | Вынесение вопросов охраны здоровья и гигиенического воспитания школьников для обсуждения всем коллективом. | По необходимости | Зам.директора по ВР |
| 14. | Организация дежурства по школе. | Ежедневно | Зам. дир. по ВР, кл руководители |
| 1. ***Организация питания школьников.*** | | | |
| 1. | Организация горячего питания для учащихся (для детей из малообеспеченных и многодетных семей – бесплатное). | В течение года ежедневно | Директор школы, соц. педагог  Завхоз |
| 2. | Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, раздаче блюд. | В течение года ежедневно | Директор школы, завхоз |
| 3. | Контроль за качеством питания. | Ежедневно | Завхоз, директор школы |
| 4. | Проведение плановых ремонтов помещений столовой, технического оборудования. | Июль-август  По необходимости | Завхоз, директор школы |
| 1. ***Организация спортивно-оздоровительных мероприятий.*** | | | |
| 1. | Организация и проведение подвижных перемен. | В течение года | Кл.рук-ли, дежурный учитель |
| 2. | Организация школьных соревнований и участие школьников в спартакиаде. | В течение года | классные руководители, учитель ФК |
| 3. | Организация дней здоровья, прогулок, экскурсий. | По плану учебно-воспитательной работы | Зам.дир.по ВР, кл. рук., учитель ФК |
| 4. | Организация тематических вечеров, конкурсов КВН и т.д. о ЗОЖ. | По плану учебно-воспитательной работы | Зам.директора по ВР, кл. рук. |
| 5. | Работа спортивных секций для обучающихся. | По расписанию | Учитель ФК |
| 6. | Организация отдыха детей в летний период | июнь, июль,  август | Зам. дир.по ВР, ст. вожатый |
| 7. | Проведение Декады «Мы за здоровый образ жизни» | По плану уч.-восп. работы | Зам. дир. по ВР, учитель ФК, пр. ОБЖ, кл. рук-ли |
| 1. ***Пропаганда ЗОЖ в урочной и внеурочной деятельности.*** | | | |
| 1. | Пропаганда ЗОЖ среди учащихся и родителей путём проведения родительских собраний, бесед, индивидуальных встреч и т.д. | В течение года по плану уч.-восп. работы | Зам. дир. по УВР и ВР, кл. рук-ли |
| 2. | Организация книжных выставок на тему сохранения и укрепления здоровья; | По плану работы библиотеки | Библиотекарь школы |
| 3. | Использование наглядной агитации: выпуск стенгазет, оформление уголков здоровья в классных комнатах. | В течение года | Кл. рук-ли |
| 4. | Тематические классные часы. | В течение года по плану | Кл. рук-ли, пр. ОБЖ |
| ***6. Психолого-педагогическое направление****.* | | | |
| 1. | Мероприятия по профилактики ПАВ | В течение года по плану педагога-психолога | Кл. рук-ли  Педагог-психолог |
| 2. | Профилактика суицидального поведения | В течение года | Кл. рук-ли  Педагог-психолог |
| 3. | Коррекционно-развивающие занятия с детьми (включая детей с ОВЗ). | В течение года | Педагог-психолог |
| 4. | Преодоление тревожности у учащихся. | В течение года | Кл. рук-ли  Педагог-психолог |
| 5. | Психологическая консультация по возникающим проблемам для учащихся. | По обращению учащихся школы | Кл. рук-ли  Педагог-психолог |
| ***7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.*** | | | |
| 1. | Оснащение помещений необходимым оборудованием. |  | Завхоз, директор школы |
| 2. | Обеспечение кабинетов школьной мебелью в соответствии с ростом учащихся. | В течение года по необходимости | Завхоз, директор школы |
| 3. | Проведение необходимых мероприятий по обеспечению теплового режима в школе. | Сентябрь-май | Завхоз, директор школы |
| 4. | Обеспечение медицинскими аптечками кабинетов физики, химии, биологии, технологии, спортзала. | В течение года по необходимости | Завхоз,  директор школы |
| 5. | Приобретение спортивного инвентаря. | В течение года | Директор школы, учителя ФК |
| 6. | Приобретение методической литературы по теме ЗОЖ. | По необходимости | Администрация |

**Мониторинг эффективности программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Критерии эффективности программы** | **Показатели** | **Формы мониторинга** | **Объект мониторинга** | **Предмет мониторинга** | **Ответственные** |
| Состояние здоровья учащихся | -Количественные показатели заболеваемости, диспансерного учета  -распределение учащихся по группам здоровья  -физическое развитие учащихся | Анкетирование  Медицинские статистические отчеты  Анализ медицинских карт и обследований  Анализ пропусков занятий по болезни  Анализ выполнения возрастных физических норм | Здоровье учащихся | Заболеваемость учащихся  Утомляемость учащихся | Медицинский работник амбулатории |
| Санитарно – гигиенические условия | Выполнение требований СанПинНов | Заключения СЭС смотр учебных кабинетов | Учебная нагрузка, оборудование помещений, гигиена помещений, организация питания | Посадка учащихся за парты в соответствии с рекомендациями врачей, состояние помещений | Администрация, медицинский работник амбулатории |
| Физкультурно – оздоровительная деятельность | -Участие в районных спортивных соревнованиях  -проведение традиционных спортивных соревнований, туристических слетов  -проведение Дней здоровья  -посещение учащимися спортивных секций | Анализ проведенных мероприятий, анкетирование | Внеклассная и внеурочная деятельность | Динамика количества проведенных мероприятий, динамика количества учащихся, посещающих спортивные секции | Зам. директора по воспитательной работе |
| Профилактика вредных привычек | -проведение тематических  классных часов  и родительских собраний  -индивидуальное консультирование учащихся и родителей специалистами  -организация родительского всеобуча по формированию у учащихся здорового образа жизни | Анкетирование учащихся и родителей  Посещение классных часов | Деятельность по профилактике вредных привычек | Обучение родителей формам работы с детьми по профилактике вредных привычек | Зам. директора по воспитательной работе, соц педагог,  медицинский работник, классные руководители |
| Наличие методической базы педагогического сопровождения программы | Наличие методической литературы по применению здоровье сберегающих технологий в учебном процессе  Методические разработки уроков с применением здоровье сберегающих технологий  Методические разработки тематических классных часов | Динамика пополнения методической базы,  анкетирование учителей,  посещение уроков | Учебная деятельность  Развитие методической базы | Дифференцированный подход к учащимся с разным состоянием здоровья  Динамика количества учителей, применяющих здоровье сберегающие технологии в учебном процессе | Зам. директора по воспитательной работе, библиотекарь |

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Данная программа «Здоровье» рассчитана на 3 года и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.