

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рассветская основная общеобразовательная школа»



Утверждаю

Директор школы

Липунова Н.Н. Липунова

« 08 » 2023г.

**Программа
по сохранению и укреплению
здоровья учащихся**

с. Рассвет

1. ВВЕДЕНИЕ.

Краткая аннотация Программы.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью ученика, характером эмоционального фона и другими факторами. Ученику приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса.

Из-за отсутствия в школе элемента соревнования, связанного с ориентацией на высокие показатели, у детей, не справляющихся с программой, легко развивается негативное представление о собственной личности, они смиряются с ролью неудачников и неуспевающих, что препятствует дальнейшему личностному развитию и увеличивает риск возникновения психосоматических расстройств.

Следует особо отметить, что поступление в школу, переход к предметному обучению и в старшие классы вызывает дополнительное напряжение функциональных систем организма ребенка и может привести к истощению психоэмоциональных ресурсов. Нельзя забывать и о возрастных кризисах в процессе обучения. Гормональная перестройка, неустойчивость самооценки и другие показатели – все это способствует нарушению процессов адаптации и при неблагоприятных условиях может привести не только к развитию или обострению психосоматических заболеваний, но и к формированию отклоняющегося поведения как способа снятия перенапряжения, ухода от реальности.

В реальных условиях, при проявлении поведенческих нарушений и снижении успеваемости на фоне перегрузок, ребенку предлагается облегченный вариант учебной программы, вместо того, чтобы обучить его снимать напряжение, овладеть навыками самоконтроля, самопознания, самореализации. Происходит так называемая коррекция учебной программы, а основной целью становится приспособление ребенка к новому сниженному интеллектуальному статусу. В этом случае дальнейшее обучение тормозит формирование всех психических процессов и приводит к искажению эмоционально-личностного развития. В условиях повышенного эмоционального напряжения формируются неадекватные формы поведения.

С другой стороны, детско-подростковый возраст – это тот уникальный период, в течение которого наиболее легко и естественно происходит обучение методам самоконтроля и самореализации, основным стратегиям конструктивного поведения, приводящим впоследствии к эффективной самореализации, наиболее полному проявлению интеллектуального и творческого потенциала личности.

Оздоровление общества в широком понимании немислимо без признания человеком с самого раннего возраста стандартов здоровья как жизненно необходимых ценностей.

Здоровый образ жизни – залог счастливой и благополучной жизни ребёнка в гармонии с миром сегодня и в будущем.

Здоровье является признаком культуры. Оно даёт здоровому человеку значительно больше возможностей для реализации себя во всех сферах жизни.

Изучение состояния здоровья подрастающего поколения является важнейшей медико-социальной задачей. Ежегодное проведение углубленных медицинских осмотров учеников 1-11 классов является обязательным, и результаты комплексной оценки состояния здоровья школьников должны стать отправной точкой при планировании мероприятий по программе «Путь к здоровью».

Программа разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании» и законом Волгоградской области «Об образовании» и программой развития.

Цели программы:

Создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса;

Формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, стремления к укреплению своего здоровья и развитию своих физических способностей.

Задачи программы:

1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса.
2. Формирование у учащихся и педагогов потребности в физическом и психическом саморазвитии.
3. Совершенствование санитарно-гигиенической, просветительской, консультативной, информационной работы со всеми участниками образовательного процесса.
4. Пропаганда среди обучающихся и их родителей здорового образа жизни. Профилактика наркомании, СПИДа, алкоголизма, курения у школьников.
5. Повышение результативности методической работы по вопросам здоровьесбережения образовательного процесса и предупреждения травматизма.
6. Обновление материально-технической базы, используемой для реализации программы «Путь к здоровью».
7. Привлечение внимания семьи, органов местного самоуправления, широкой общественности реализации программы «Путь к здоровью».
8. Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня физического, психического и социального здоровья учащихся;
- самореализация личности;
- социальная адаптация;
- снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями, заболеваниями позвоночника и глаз.
- повышение уровня профилактической работы;
- создание оптимального режима учебного труда;

- осознанное отношение детей, их родителей (законных представителей), педагогов к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- 100% охват учащихся школы горячим питанием в школьной столовой.

Цель: Оценка эффективности форм и содержания здоровьесберегающей технологии.

Задачи:

- диагностика психологического, физиологического состояния и творческого потенциала школьников;
- анализ и обобщение полученных срезовых диагностических материалов;
- создание методических пособий и рекомендаций на основе положительного опыта эксперимента.

Методы тестирования психологического и физиологического здоровья.

Психологические методики, физиологические диагностические тесты, используемые при заполнении паспорта здоровья ребенка.

Методы восстановления и развития психофизиологического здоровья.

Современные методы адаптивной физкультуры (коррекционно - развивающие паузы, утренняя гимнастика, подвижные перемены и прогулки на свежем воздухе), психологические консультации с применением игровых тренажеров биологической обратной связи.

2. Материально – технические условия школы.

Здоровьесберегающая инфраструктура ОУ.

Здоровьесберегающая инфраструктура МБОУ «Рассветская ООШ» включают в себя следующие объекты:

спортивный зал, спортивная площадка, столовая, все учебные кабинеты оснащены разноростовой мебелью, кабинеты для занятий начальных классов оборудованы ученическими столами.

Спортивный зал. Площадь спортивного зала 36 м². Спортивный зал оснащен необходимым оборудованием для проведения уроков физкультуры и внеклассных занятий по физкультуре кроме спортивных игр. Имеются: гимнастические снаряды (бревно, брусья, перекладина, снаряды для опорного прыжка, подкидной мостик, гимнастические маты), легкоатлетические снаряды (канат, планка для прыжков в высоту), оборудование и инвентарь для игр в баскетбол (корзины, мячи) и волейбол (сетка, мячи), стол и ракетки для игры в настольный теннис, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические палки, обручи, скакалки. При использовании оборудования в спортивном зале неуклонно соблюдаются санитарно- гигиенические нормы и правила техники безопасности.

Спортивная площадка. Спортивная площадка включает в себя: детская площадка, 1 футбольное поле, волейбольную площадку, прыжковую яму, площадку для игр. При занятиях на спортивной площадке соблюдаются все санитарно- гигиенические нормы и правила техники безопасности.

Спортивный городок. Спортивная площадка включает в себя универсальную площадку с гимнастическим оборудованием состоящим из разноуровневой перекладины, гимнастической стенки, параллельных брусьев, гимнастического бревна, прыжкового сектора и рукохода.

Столовая. Школьная столовая имеет пищеблок и обеденный зал на 40 посадочных места. Столовая оснащена необходимым оборудованием для приготовления горячей пищи и выполнения санитарно-гигиенических норм и правил.

2.1. Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий в учебной деятельности.

Учебные нагрузки в школе не превышают возрастные нормативы, оговоренные в СанПиНах. В план работы школы на год включены позиции содействия здоровью. В школе выработана стратегия содействия здоровью согласно принятым нормативам и правовым документам. Данная стратегия предполагает вовлечение всех сотрудников, учащихся школы и их родителей, а также другие учебные учреждения района и общественность района. В школе существует долгосрочный план по реализации стратегии содействия здоровью школьников.

Создан комплекс управленческих условий, к их числу относятся:

Организация оздоровительных режимных моментов и организация занятий в течение дня (зарядка, физкультминутки, факультативные и индивидуальные занятия, кружки, спортивные секции)

Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся (неподвижная поза на уроке, отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно-информационного принципа учебного процесса, отсутствие чувственно-эмоционального фона на уроке)

Составление расписания уроков, предусматривающее чередование предметов с высоким баллом по шкале трудности с предметами, которые позволяют частичную релаксацию учащихся

Своевременное информирование субъектов образовательного процесса о состоянии здоровья учащихся и условиях, способствующих сохранению и развитию здоровья

Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной работоспособности учащихся и шкалы трудности учебных предметов, с одним подъемом в течение недели.

Урок – главное поле реализации здоровьесберегающих образовательных технологий. Все педагоги школы активно используют технологии, признанные здоровьесберегающими: педагогика сотрудничества, игровые технологии, технологии уровневой дифференциации, групповые технологии. Данные технологии решают проблему эргономичности обучения, так как они являются эффективными, безопасными для здоровья обучаемых и способствуют развитию личности. Выполняются все основные условия здоровьесберегающих технологий:

- в содержание и организацию преподавания всех учебных предметов интегрированы вопросы, связанные с охраной здоровья, с учетом межпредметных связей и схемы общего структурирования учебно-тематических блоков;
- процесс обучения строится с учетом возрастных анатомофизиологических и психологических особенностей детей (биологического возраста, их базовых потребностей, ведущей деятельности, психологических новообразований и др), закономерностей становления их психических функций (переход от совместных действий к самостоятельным, от действий материального плана к действиям речевого и умственного планов и т.д.)
- обучение строится по единицам, а не по элементам, отдается предпочтение значимому, осмысленному материалу, учитываются закономерности угасания следа при запоминании;
- учтены индивидуальные особенности учеников, разработаны приемы работы с разными типами учащихся, особое внимание детям группа риска;

- учащиеся стимулируются к самостоятельному выбору и использованию наиболее значимых для них способов проработки учебного материала, что способствует их саморазвитию;
- работой всех учителей обеспечивается достаточный уровень мотивации учащихся, они эмоционально вовлечены в процесс обучения, заинтересованы в его результатах;
- учебно-воспитательный процесс ориентирован на формирование представлений, а не на передачу знания, на развитие личности ребенка как субъекта обучения;
- обеспечивается предупреждение переутомления учащихся, перегрузки их памяти и связанные с этим состояния дистресса путем чередования периодов напряженной работы и расслабления, адекватного восстановления после периодов интенсивной деятельности, смены видов деятельности и т.д.;
- вся образовательная технология строится на приоритете позитивных воздействий, у ученика планомерно формируются сознание успешности его деятельности, адекватная самооценка, для чего выбираются соответствующие по сложности задания; учитель использует показатель успешности ученика для позитивных начал личности;
- оценка деятельности ученика выполняет стимулирующую роль и осуществляется не только по конечному результату, но и по процессу его достижения;
- учебный процесс ориентирован на развитие творческого начала в учебной деятельности учащихся.

3. Организация физкультурно- оздоровительной работы.

В школе введен спортивно-двигательный режим, включающий в себя утреннюю зарядку, подвижные перемены, динамические паузы, физкультминутки на уроках, дни здоровья, работу спортивных кружков.

В школе отсутствуют пропуски занятий физкультуры без уважительных причин, учащиеся, освобожденные по состоянию здоровья от занятий по физкультуре. В школе работает спортивный кружок «Спортивные игры». Разработан и действует комплекс физкультминуток для учащихся начальной школы, в стадии апробации находится такой комплекс для учащихся основной школы, разрабатывается для учащихся старших классов.

Проводятся день здоровья, в котором участвуют все участники образовательного процесса.

Просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

С целью формирования у учащихся осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья, в плане воспитательной работы школы имеется раздел, направленный на формирование здорового образа жизни, который включает в себя следующие мероприятия:

- День здоровья,
- Уроки физкультуры культуры,
- Конкурсы рисунков:
 - «Алкоголь – яд и обман»,
 - «Курить – здоровью вредить»,
 - «Нет наркотикам»;
- Конкурс сочинений «Мы против СПИДа»,
- Тематические классные часы,

Программа по сохранению и укреплению здоровья детей разрабатываются творческой группой учителей под руководством ст. вожатой Шульгиной Н.В., которая ведет работу с классными руководителями в форме бесед, психологических тестов, аналитических игр и с непосредственным участием преподавателя физкультуры и при содействии классного руководителя и включают в себя разминку, подвижные игры, и т.п.

4. Организация системы работы с педагогами и родителями.

Фельдшер Олзоева А.Л. выступает перед родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья школьников.

Проводится родительский всеобуч по темам:

- *Курение и статистика;*
- *Алкоголь - яд и обман;*
- *Наркомания - дело не личное;*
- *Проблема здоровья детей.*
- *Как сохранить здоровье ребенка?*
- *Режим дня и его значение.*
- *Физкультура и спорт в жизни школьника.*
- *СПИД – реальность или миф.*

Для того чтобы здоровьесберегающие технологии прочно вошли в практику работы каждого педагога школы, на педагогических советах и заседаниях школьных методических объединений рассматриваются технологии и методики, позволяющие оптимально построить урок и внеурочную работу. Тематика педсоветов, ориентирующих учителя на здоровьесберегающие технологии, разнообразна. Мы обсуждали такие темы как: «Ориентация учителя на здоровьесберегающее обучение и воспитание», «Приоритет духовности в условиях здоровьесберегающего обучения и воспитания», «Методика диагностики педагогических технологий здоровьесберегающих технологий», «Реализация задач сохранения и укрепления здоровья школьников через систему воспитательной работы» и др. Проведение круглых столов по тематике здоровьесберегающего обучения, где педагоги школы могут обменяться опытом, получить ответы на интересующие их вопросы. Круглые столы проводятся по следующим темам: «Влияние разноуровневой дифференциации на психофизиологическое состояние ученика», «Здоровьесберегающие технологии (из опыта работы)», «Современные здоровьесберегающие образовательные технологии в системе личностно-ориентированного обучения воспитания».

5. Медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья.

В школе организована регулярная профилактическая работа. Фельдшером проводится комплекс профилактических упражнений лечебной физкультуры.

при нарушении осанки;

при плоскостопии;

при сколиозе;

при нарушении зрения;

общеукрепляющие упражнения.

В целях профилактики простудных заболеваний, организуется витаминизация питания (овощные салаты, соки), общая витаминизация

(аскорбиновая кислота в драже), фиточаи. Для профилактики нарушения зрения и болезней глаз используется:

упражнения для снятия зрительного утомления во время физкультминуток на уроках (особенно письменных уроках и уроках с применением компьютерной техники)

Режим смены динамических поз, использование конторок, физкультминутки на уроках позволяют провести профилактику дидактогенных заболеваний.

Регулярные беседы, выпуск санбюллетеней позволяет организовать профилактику травматизма, инфекционных заболеваний, вредных привычек.

Администрацией школы и медицинской сестрой осуществляется контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности на всех этапах учебно-воспитательного процесса.

Большая работа в школе проводится по наблюдению за состоянием здоровья учащихся. На каждого ученика заведена карта индивидуального развития, в которую заносятся данные о физическом и психологическом здоровье учащихся (на начало, середину и конец учебного года).

Наблюдение учащихся ведется по этапной программе:

1 этап - доврачебное обследование (выполняется м/с)

2 этап - осмотр детей 3 раза в год школьной медсестрой

3 этап - плановый медосмотр специалистами ЦРБ (1 раз в год)

По результатам обследований проводится мониторинг уровня здоровья, уровня физического развития.

Одной из важнейших задач образования является сохранение здоровья школьников. Все образовательные учреждения наравне с решением педагогических задач должны сопоставлять учебную нагрузку с индивидуальными особенностями учащихся для сохранения их здоровья.

Улучшения состояния здоровья школьников можно достичь, внедряя здоровьесберегающие технологии в работу школ.

План организации здоровьесберегающего образовательного процесса

№ п/п	Мероприятия	сроки	исполнитель
1	Обновление банка данных о заболеваемости учеников. Анализ заболеваний и их динамика.	1 раз в год	Фельдшер
2	<u>Составление базы данных:</u> - учащихся группы риска; - проблемных семей; - многодетных семей; - малообеспеченных семей; - неполных семей; - детей с заболеваниями.	сентябрь	ст. вожатый
3	Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий.	постоянно	директор, завхоз

4	Организация дежурства учащихся 5 – 9 классов по школе.	в течение года	ст. вожатый
5	Диспансеризация учащихся школы.	в течение года	мед. работник
6	Учет посещаемости учащимися школы.	в течение года	зам. директора по УВР, кл. руководители
7	Контроль состояния здоровья школьников по итогам диспансеризации.	сентябрь	фельдшер
8	<u>Издание приказов:</u> - об охране жизни и здоровья школьников; - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил техники безопасности и охраны труда.	сентябрь	Директор
9	Составление графика работы технического персонала.	сентябрь	Завхоз
10	Соблюдение теплового, воздушного и светового режима в школе.	постоянно	Завхоз, электрик
11	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период.	к началу зимнего периода	директор, завхоз
12	Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в школе.	постоянно	директор, завхоз
13	Содержание в исправности всех средств пожаротушения.	постоянно	завхоз
14	Обеспечение хранения спортивного инвентаря.	постоянно	учит. физ. культуры, завхоз
15	Организация ремонта учебных кабинетов.	летний период	завхоз, зав. кабинетами
16	Подготовка актов по приемке школы к новому учебному году.	июль - август	зам. директора
17	Приёмка школы к новому учебному году.	август	директор
18	Рейды: - по проверке внешнего вида учащихся; - по выполнению школьниками режима дня .	ежемесячно	зам. директора по УВР, ст. вожатый Совет обучающихся
19	Проведение учебных пожарных	сентябрь - май	директор,

	тревог.		завхоз, препод. ОБЖ
20	Приобретение сантехнического оборудования, электрических ламп.	в течение года	завхоз
21	Приобретение моющих и чистящих средств.	постоянно	завхоз
22	Приобретение посуды и оборудования для столовой.	в течение года	завхоз
23	Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации к условиям школьной образовательной среды.	сентябрь - май	зам. директора по УВР
24	Проверка состояния охраны труда в школе и документации по технике безопасности в учебных кабинетах.	в течение года	администрация школы, профком
24	Обеспечение требований к охране труда при проведении итоговой аттестации в 9 классе.	май - июнь	зам. директора по УВР
25	Обеспечение исправности электрохозяйства.	постоянно	завхоз
26	Обеспечение требований техники безопасности во время ремонта школы.	в летний период	завхоз
27	Разработка плана мероприятий по охране труда и технике безопасности в школе.	сентябрь	администрация школы, профком
28	Оформление листков здоровья в классных журналах.	сентябрь	кл. руководители, фельдшер
29	Обеспечение учащихся 1 – 9 классов из малообеспеченных семей бесплатным питанием.	в течение учебного года	директор, Старший повар.
30	Организация рациональной системы питания учащихся 1 – 9 классов.	в течение года	Старший повар
31	Контроль физического воспитания учащихся.	в течение уч. года	администрация школы
32	Контроль преподавания ОБЖ.	в течение уч. года	администрация школы