

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Восточенская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:

# ПРОГРАММА «Школа содействия здоровью»

Составители:  
Григорьева Р.А.- зам директора по ВР  
Ляшко Т.А.- социальный педагог

## **Программа: «Школа содействия здоровью»**

*Когда нет здоровья, молчит мудрость,  
не может расцвести искусство, не играют  
силы, бесполезно богатство и бессилён разум.*

*Геродот*

**Цель:** создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического, социального здоровья обучающихся, формирование мотивации на здоровье и здоровый образ жизни.

### **Задачи:**

1. Привлечение к регулярным занятиям физкультурой и спортом наибольшего количества учащихся.
2. Воспитание у учащихся норм здорового образа жизни.
3. Поиск эффективных средств активного отдыха учащихся.
4. Регулирование процесса адаптации учащихся на разных ступенях обучения.
5. Привитие обучающимся знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.
6. Организация учебно-воспитательного процесса в школе с учётом результатов медико-психологического обследования учащихся.

### **Организаторская деятельность.**

**К основным направлениям деятельности относятся:**

- физкультурно-оздоровительная работа;
- организация образовательного процесса с учётом функционального развития и здоровья учащихся;
- профилактика вредных привычек;
- формирование культуры у учащихся и педагогов;
- лично- ориентированная педагогика (педагогика доброжелательности);
- формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Основные направления деятельности программы реализуются в процессе преподавания уроков здоровья, курсов естественно - научного цикла, через систему тренингов, практических занятий и других мероприятий.

Оздоровительная, реабилитационная. санитарно-гигиеническая и профилактическая работа осуществляется учителями - предметниками, соц.педагогом, органами самоуправления. Программа может быть реализована при необходимых условиях, а именно:

1. учитель физической культуры, работающий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной медицинской группе;
2. наличие спортивного инвентаря и оборудования по разделам программы занятий с основной медицинской группой;
3. наличие в образовательном процессе 3-х уроков физической культуры;
4. планирование учебной программы по физической культуре в зависимости от физической подготовленности, физического развития и состояния здоровья учащихся.
5. развитие блока дополнительного образования с системой развивающих занятий.
6. организация мероприятий по оценке физической подготовленности и функционального здоровья детей.

## **I. Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения.**

### **Характеристика здания.**

Здание школы расположено вблизи автодороги.  
Участок образовательного учреждения оборудован в соответствии с рекомендациями СанПиНа.  
Здание школы типовое.  
Ремонт здания проводится ежегодно (только косметический).  
Организован подвоз детей, проживающих в деревне Диссос.

### **Инфраструктура школы.**

| <b>Элементы инфраструктуры</b> |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| Водопровод                     | имеется                     |
| Отопление                      | центральное                 |
| Теплые туалеты                 | имеются                     |
| Столовая оборудована           | оснащение частично заменено |
| Плита электрическая            | имеется                     |
| Холодильники                   | имеется                     |

### **Кабинеты и другие учебные помещения.**

Занятия в школе проводятся по кабинетной системе. Помимо учебных кабинетов имеется кабинет информатики и учебные мастерские.

Кабинеты соответствуют требованиям техники безопасности, требованиям СанПиНа. Размеры мебели в большинстве классов соответствуют требованиям СанПиНа.

Выполнение общепринятых санитарно-гигиенических мероприятий (проветривание помещений, организация влажных уборок, соблюдение теплового и светового режимов) соблюдается.

### **Спортивный зал, оборудование и инвентарь.**

Спортивный зал оборудован необходимым инвентарём согласно требованиям к оснащению образовательного процесса. Это даёт возможность проводить уроки физической культуры для всех учащихся.

На пришкольном участке оборудована спортивная площадка:

- футбольное поле
- прыжковая яма
- рукоход
- волейбольная площадка
- полоса препятствий.

### **Организация питания школьников.**

1. В школе организованны горячие завтраки, ежедневно для всех учащихся.
2. Для детей подвоза, детей ОВЗ, СОП, организовано двух разовое горячее питание.
3. В школьное меню включены регулярно: свежие овощи, фрукты, соки.

### Мероприятия по улучшению инфраструктуры школы.

| Показатели, характеризующие инфраструктуру школы | Что необходимо сделать?  | Ответственные  | Сроки                                  | Результат |
|--|--|--|--|-----------|
| <b>Здание</b>                                    |  |  |  |           |
| Ремонт здания                                    | Ремонт пищеблока   | зав хозяйством   | 2020 год                               | +         |
|  | Выравнивание потолков в кабинетах  | зав хозяйством   | 2020 год                               | +         |
| <b>Кабинеты и другие учебные помещения</b>       |  |  |  |           |
| Коридор  | Покрытие стен моющей акриловой краской   |  | 2017 год                               | +         |
| <b>Спортивный зал, оборудование и инвентарь</b>  |  |  |  |           |
| Спортивное оборудование и инвентарь              | Приобрести:<br>лыжи<br>мяч футбольный<br>маты<br>скамейки гимнастические<br>коньки | директор школы,  | 2020                                   | +         |
|  |  | заведующий хозяйством,                                       | 2020                                   | +         |
|  |  | учитель физкультуры  | 2018                                   | +         |
|  |  |  | 2018                                   | +         |
|  |  |  | 2018                                   | +         |
| Спортивный клуб                                  | Контролировать работу  | Коробкин К.С.  | В течение года                         | +         |
| <b>Организация питания школьников</b>            |  |  |  |           |
| Качество питания                                 | Контролировать качество питания  | члены УС, родительского комитета, родители, дежурный учитель | 1 раз в месяц, ежедневно при посещении |           |

## II. Организация образовательного процесса.

Рациональная организация образовательного процесса – неотъемлемая часть всей здоровьесберегающей деятельности школы. Перегрузка детей школьного возраста учебными занятиями в школе и дома оказывает негативное влияние на их здоровье. Высокие информационные нагрузки и постоянный дефицит времени являются ведущими факторами невротизации обучающихся. Для обеспечения нормальной деятельности центральной нервной системы, поддержания высокой работоспособности, профилактики утомления и переутомления школьников объем учебной нагрузки соответствует возрастным возможностям детей и подростков.

Расписание уроков, в школе составлено исходя из суммарной учебной нагрузки, дневной и недельной биологической кривой работоспособности учеников с учётом трудоемкости каждого урока.

### Рациональная организация образовательного процесса.

| Характеристика образовательного процесса  |                             | Отвечает требованиям СанПиНов |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| Объемы недельной образовательной нагрузки |                             | +                             |
| Расписание уроков                         |                             | +                             |
| Продолжительность уроков                  | 40 мин.                     |                               |
| Начало учебного дня                       | 8.15                        |                               |
| Сменность                                 | занятия ведутся в две смены |                               |

В школе используются учебники и учебные пособия, прошедшие апробацию и одобренные Министерством образования.

В начальной школе проводятся занятия активно-двигательного характера (час здоровья, динамические перемены и т.п.)

Индивидуальная работа проводится в системе.

### III. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса.

| №   | Мероприятия  | Сроки          | Исполнители   |
|-----|--|----------------|---|
| 1.  | Обновление банка данных о заболеваемости учащихся. Анализ заболеваний и их динамика.   | 1 раз в год    | соцпедагог  |
| 2.  | Составление социологических карт по классам, составление списков:- учащихся «группы риска»; - проблемных семей; - многодетных семей; - неполных семей. | сентябрь       | соцпедагог, классные руководители                                 |
| 3.  | Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий.  | постоянно      | директор, классные руководители, зав хозяйством                   |
| 4.  | Организация дежурства по школе.  | постоянно      | зам.директора по ВР, классные руководители                        |
| 5.  | Профилактический осмотр учащихся школы медработниками.   | ежемесячно     | медработники  |
| 6.  | Учет посещаемости учащимися школы, выяснение причины отсутствия.   | ежедневно      | соцпедагог  |
| 7.  | Соблюдение воздушного и светового режима в школе.  | постоянно      | директор, классные руководители, зав хозяйством                   |
| 8.  | Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в школе.   | постоянно      | директор, классные руководители, зав хозяйством                   |
| 9.  | Организация ремонта учебных кабинетов.   | летний период  | зав хозяйством  |
| 10. | Рейды по проверке внешнего вида обучающихся, по выполнению режима дня.   | постоянно      | классные руководители, соцпедагоги                                |
| 11. | Организация работы спортивных секций и кружков, вовлечение учащихся.   | сентябрь       | учитель физкультуры, руководители кружков, классные руководители, |
| 12. | Организация движения «Самый здоровый класс».   | в течение года | зам.директора по ВР, классные руководители                        |
| 13. | Проведение утренней зарядки.   | ежедневно      | классные руководители, зам.директора по ВР                        |
| 14. | Физминутки во время уроков.  | ежедневно      | физорг, учителя-предметники                                       |

|     |   |                             |   |
|-----|---|-----------------------------|---|
| 15. | Организация подвижных перемен.  | ежедневно                   | дежурный класс  |
| 16. | Проведение классных часов по профилактике ЗОЖ.  | ежемесячно                  | классные руководители,                                  |
| 17. | Организация встреч с медицинскими работниками ФАП.  | ежемесячно                  | соцпедагог  |
| 18. | Проведение анализа влияния перегрузок учащихся в ходе учебного процесса и при выполнении домашнего задания на их здоровье.  | 2 раза в год                | соцпедагог, зам. директора по УВР                       |
| 19. | Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению разрешать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т.п.  | постоянно                   | классные руководители, психолог                         |
| 20. | Организация отдыха учащихся в летний период.  | май, июнь                   | соцпедагог, руководитель площадки, зам.директора по ВР  |
| 21. | Проведение бесед о вреде курения, употребления спиртосодержащей продукции, наркотических средств.   | в течение года              | зам.директора по ВР, классные руководители, соцпедагог, |
| 22. | Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям школьной образовательной среды.   | май                         | учитель 4 класса  |
| 23. | Проведение динамических пауз в 1-м классе   | ежедневно<br>в течение года | учитель 1 класса  |
| 24. | Озеленение учебных кабинетов и территории школы.  | в течение года              | зав.кабинетами  |
| 25. | Оказание социальной поддержки детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.   | в течение года              | классные руководители, психолог, соцпедагог             |
| 26. | Проведение вводного инструктажа по правилам техники безопасности, пожарной безопасности и охраны труда.   | сентябрь                    | классные руководители, учитель ОБЖ                      |
| 27. | Обеспечение соблюдения правил техники безопасности и пожарной безопасности во время проведения школьных праздников и на каникулах.  | в течение года              | классные руководители, зам.директора по ВР,             |
| 28. | Участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях:<br>- Безопасное колесо.<br>- Туристический слёт.<br>- Районные спортивные соревнования по волейболу, баскетболу.<br>- Осеннее многоборье.<br>- Легкоатлетический кросс.<br>- Лыжные соревнования.<br>- Акциях. | в течение года              | учитель ОБЖ<br><br>учитель физкультуры                  |

## Спортивно- оздоровительная деятельность школы

|  |
|--|
| <b>Секции и кружки которые посещают 92 % обучающихся</b>   |
| <b>Спортивные секции:</b><br>- баскетбола и волейбола;<br>- тренажерный зал «Олимпик»;<br>- «Лыжная подготовка». |
| <b>Кружки</b><br>- «Вокально-хоровое пение»;<br>- Хореографический»<br>- «Туризм»<br>- «Дорожная азбука»         |

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

Формирование культуры здоровья, ценности здоровья и здорового образа жизни занимает большое место в содержании образования школы, работающей над решением проблемы сохранения здоровья учащихся. Важно не только вооружить ребенка знаниями о сохранении здоровья, но и сформировать у него потребность применения полученных знаний и умений на практике.

| №   | Мероприятия  | Класс      |
|-----|--|------------|
| 1.  | Устный журнал «Береги здоровье смолоду»  | 1-2 класс  |
| 2.  | Беседа «Недостаток витаминов укорачивает жизнь»  | 1-2 класс  |
| 3.  | Классный час «Чистота-залог здоровья»  | 4 класс    |
| 4.  | Игра-конкурс «Светофор»  | 3 класс    |
| 5.  | Классный час «Твой друг- велосипед»  | 3 класс    |
| 6.  | Классный час «Курить или не курить? Выбирать тебе».                                      | 5 класс    |
| 7.  | Классный час «Алкоголь и дети»   | 5 класс    |
| 8.  | Беседа «Режим дня в жизни школьника»   | 5 класс    |
| 9.  | Спортивный праздник «Здоровье и спорт рядом живут»                                       | 6 класс    |
| 10. | Час общения «Профилактика гриппа»  | 6 класс    |
| 11. | Беседа «Полноценный завтрак каждый день-залог здоровья, заряд сил и хорошего настроения» | 7 класс    |
| 12. | Классный час «Губительная сигарета»  | 7 класс    |
| 13. | Урок безопасности «Что такое террор?»  | 8 класс    |
| 14. | Устный журнал «Пришло время действовать»   | 8 класс    |
| 15. | Классный час «О чём говорит дорога?»   | 10 класс   |
| 16. | Игра-викторина «Меры противопожарной безопасности»                                       | 10 класс   |
| 17. | Беседа «Осторожно, холод!»   | 11 класс   |
| 18. | Классный час «Я выбираю здоровье»  | 11 класс   |
| 19. | Беседа «Недостаток витаминов укорачивает жизнь».   | соцпедагог |
| 20. | Серия игр «Азартная дюжина», посвященных пропаганде ЗОЖ                                  | соцпедагог |
| 21. | Беседа «Как развить свои физические возможности?»  | соцпедагог |
| 22. | Пресс-конференция «Правильное питание-залог долголетия»                                  | соцпедагог |
| 23. | Классный час «Суд над микробами»   | соцпедагог |

## **V. Организация просветительской и методической работы с педагогами и родителями.**

Грамотность педагога в вопросах охраны здоровья, основ здорового образа жизни - основа эффективности проведения мер по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Педагоги МБОУ «Восточенская СОШ» вооружаются информацией и методическими приемами по организации ЗОЖ для учеников. На уроках используются новые технологии, работа в парах, групповая работа. Они принимают участие в обобщении опыта путём ознакомления с работой других школ, посещения научно-практических конференций, семинаров по данной проблеме.

Положительным примером в вопросах сохранения и укрепления здоровья для своих детей должны стать родители.

В каждом классе запланированы и проводятся родительские собрания на темы здоровья.

| <b>№</b> | <b>Тема родительского собрания</b>           | <b>Класс</b> |
|----------|--|--------------|
| 1.       | «Режим дня - соблюдать всем».                | 1 класс      |
| 2.       | «Как следить за здоровьем ребенка»           | 2 класс      |
| 3.       | «Чистота - залог здоровья»                   | 4 класс      |
| 4.       | «Телевидение и пятиклассник»                 | 5 класс      |
| 5.       | «Влияние никотина на организм человека»      | 6 класс      |
| 6.       | «Зелёный змей – миф или реальность?»         | 7 класс      |
| 7.       | «Разговор о здоровом питании»                | 8 класс      |
| 8.       | «Организация зарядки и занятий спортом дома» | 9 класс      |
| 9.       | «О СПИДе»                                    | 10 класс     |
| 10.      | «Суд над наркоманией»                        | 11 класс     |
| 11.      | «Физическое и психическое здоровье учащихся» | общешкольное |
| 12.      | «Вредные привычки»                           | общешкольное |

## **VI. Медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья.**

Неотъемлемой частью здоровьесберегающей деятельности школы является организация динамического наблюдения за состоянием здоровья учащихся, предоставление им своевременной медицинской помощи, учёт детской заболеваемости и её профилактика. А именно:

- регулярное проведение медосмотров в ЦРБ;
- привлечение медработников к профилактическим осмотрам учащихся;
- использование методов профилактики заболеваний, не требующих наблюдения врача (профилактика нарушений осанки, профилактика нарушений зрения и т.п.);
- анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья, их обсуждение с педагогами, родителями;
- проведение мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний (влажная уборка помещений, соблюдение хлорного режима).

Не менее важным является также поддержание психического здоровья учащихся. Детям со школьными проблемами предоставляется педагогическая, психологическая и социальная помощь. Усилия всех педагогов направлены на создание комфортной среды.

Работа по сохранению здоровья детей ведётся в тесном контакте с работниками ФАПа. Во-первых, все дети проходят ежегодный медицинский осмотр в ЦРБ, кроме того, медицинские работники проводят систематический осмотр детей на педикулёз, чесотку, вовремя проводят вакцинирование детей от гриппа и клещевого энцефалита.

### **Ожидаемые результаты**

- Повышение функциональных возможностей организма учащихся, рост уровня физического развития школьников и осознание ими приоритета здорового образа жизни, повышение самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности.

- У учащихся сформирована культура отношения к своему здоровью. Эта культура включает в себя: культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма); культуру физическую (способность управлять физическими движениями); культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями) и культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

- Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.

- Поддержка родителей в организации деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

### **Прогнозируемая модель личности ученика.**

Это физически, нравственно, духовно здоровый человек, образованный и адаптированный к условиям нестабильного социума с осознанием здорового образа жизни, стойкого интереса к познавательной и двигательной активности, с устойчивым стремлением к регулярным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, самоконтролем и личностным саморазвитием.