

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 55 «Долина знаний»  
Советского района Волгограда»

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
МОУ СШ № 55  
«Долина знаний»  
протокол №1 от 30.08.2018

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СШ № 55  
«Долина знаний»  
П.В. Байкалов  
\_\_\_\_\_ 2018г.



Введено в действие  
приказом директора № 110  
от 01.09.2018г.

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА  
НАПРАВЛЕННАЯ НА ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ  
«БУДЬ ЗДОРОВ!»**

## Комплексно-целевая программа

### 1. Паспорт программы "Будь здоров!"

Наименование Программы.	Программа " Будь здоров!"
Основание для разработки программы.	1. Закон РФ "Об образовании РФ". 2. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». 3. Закон Волгоградской области «Об образовании»; 4. Устав МОУ СШ № 55 «Долина знаний»
Разработчики программы.	Педагог-психолог Ключина Е.И.
Цель программы.	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы образования.
Задачи программы.	-Снижение негативных тенденций в состоянии здоровья обучающихся за счёт устранения школьных факторов риска (организационно-педагогических и социально-психологических). -Создание здоровьесберегающих условий для всех участников образовательного и воспитательного процесса и профессиональной подготовленности педагогов по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся. -Формирование системы мероприятий по сохранению здоровья участников образовательного процесса (работа кружков, внеклассная и внешкольная деятельность по формированию здорового образа жизни учащихся).
Принципы реализации Программы	-принцип актуальности; - принцип научности; - принцип доступности; - принцип положительного ориентирования; - принцип единства теории и практики; - принцип активного обучения; - принцип единства обучения и воспитания;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принцип дифференцированного подхода;</li> <li>- принцип индивидуального подхода;</li> <li>- принцип иллюстративности;</li> <li>- принцип последовательности;</li> <li>- принцип системности;</li> <li>- принцип стимулирования сознательности и активности</li> </ul>
Сроки и этапы реализации.	<p>Срок реализации Программы "Будь Здоров!" - 2018 - 2023 года.</p> <p>I. Подготовительный (сентябрь 2018-август 2019)</p> <p>II. Внедренческий (сентябрь 2019-май 2022)</p> <p>III. Аналитический (май 2022-август 2023)</p>
Исполнители мероприятий.	администрация школы, коллектив обучающихся и родителей, педагогический коллектив: учебно-вспомогательный персонал младший обслуживающий персонал
Основные направления Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>-диагностическое,</li> <li>-научно-методическое и опытно - экспериментальное,</li> <li>-информационно - просветительское, -учебно - воспитательное, -профилактическое и коррекционное, -материально-техническое и финансовое.</li> </ul>
Ожидаемые результаты программы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствование уровня мастерства педагогических кадров школы по вопросам здоровья;</li> <li>-внедрение в практику здоровьесберегающих программ и технологий;</li> <li>-распространение передового опыта по вопросам здорового развития детей; - накопление методических рекомендаций по вопросам сохранения и укрепления здоровья.</li> <li>-ориентация участников образовательного процесса на ЗОЖ;</li> <li>- повышение роли родителей в формировании у детей навыков ЗОЖ; -разнообразие физкультурнооздоровительной и внеклассной деятельности;</li> <li>-соблюдение санитарно-гигиенических норм;</li> <li>-абсолютное соблюдение санитарно-гигиенических норм и условий обучения и детей и подростков;</li> <li>-снижение числа заболеваний обучающихся и учителей.</li> </ul>

## **2. Пояснительная записка**

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»  
В.А.Сухомлинский

### **Обоснование программы**

Школа является местом активной деятельности ребенка на протяжении девяти - одиннадцати лет. Самые важные периоды интенсивного развития детского организма, когда происходит формирование здоровья на дальнейшую жизнь, совпадают с важнейшим социальным этапом детством - получением среднего образования. В этот период на здоровье школьников оказывает влияние большой комплекс социальногигиенических, экологических и других факторов. К сожалению далеко не всегда это влияние положительное. Факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся, делятся на две группы: факторы, непосредственно связанные с образовательным процессом, школой (внутришкольные факторы); внешние по отношению к школе факторы. Задача школы - сохранить и укрепить здоровье детей за счёт снижения влияния школьных факторов риска. Данная программа является модифицированной и основывается на:

- 1 Конвенции ООН о Правах Ребенка;
2. Конституции Российской Федерации;
3. Законе Российской Федерации «Об образовании»;
4. Указе Президента РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017»;
5. Закон Волгоградской области «Об образовании».

### **Цель и задачи программы**

#### **Цель программы.**

Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы образования.

#### **Задачи программы.**

- Снижение негативных тенденций в состоянии здоровья обучающихся за счёт устранения школьных факторов риска (организационно-педагогических и социально-психологических).
- Создание здоровьесберегающих условий для всех участников образовательного и воспитательного процесса и профессиональной подготовленности педагогов по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
- Формирование системы мероприятий по сохранению здоровья участников образовательного процесса (работа кружков, внеклассная и внешкольная деятельность по формированию здорового образа жизни учащихся).

### **Формы организации содержания и педагогической деятельности**

Программа "Будь здоров!" является комплексной. Работа по реализации каждого из разделов программы начинается с проведения системного анализа, включающего в себя оценку состояния работы по данному направлению, определения проблем и путей их решения.

В результате разработки комплексной программы школы "Будь здоров!" и плана мероприятий и мер по реализации данной программы предполагается:

1. Оптимизация режима учебных занятий с учетом равномерности распределения дневной и недельной учебной нагрузки; приведение в соответствие санитарно-гигиеническим нормам компьютерного класса, мест учебы и работы школьников и сотрудников.
2. Создание условий способствующих развитию и сохранению здоровья школьников и сотрудников школы: улучшить организацию системы питания; создать условия для более широкого привлечения к занятиям физической культурой и спортом, организованному отдыху в летнем школьном оздоровительном лагере; организовать систему мониторинга уровня здоровья обучаемых и сотрудников и внедрить комплекс программ по повышению адаптационных резервов организма, профилактики инфекционных заболеваний; расширить систему психологической помощи.
3. Формирование внутришкольной среды, ориентированной на ценности здорового образа жизни посредством: внедрения комплекса образовательно-просветительских программ для школьников, родителей и сотрудников, направленных на приобретение знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, воспитания культуры здоровья.

### **Основные подходы в реализации Программы**

- ❖ **системный** - взаимодействие различных специалистов всех уровней (администрации школы, психологов, врачей, педагогов);
- ❖ **комплексный** - использование целого комплекса различных методик и приемов при организации здоровьесберегающей среды;
- ❖ **индивидуальный** - учет индивидуально-типологических и психолого-физиологических особенностей учеников при обучении и воспитании;
- ❖ **личностно-ориентированный**- опора на уже сформированные личностные структуры учеников (их мотивацию, ценности, самосознание);
- ❖ **позитивный**- опора на сильные стороны в личности и поведении ребенка; позитивная ориентация работы (учить тому, что нужно делать для сохранения здоровья, а не бороться с недостатками);
- ❖ **гуманистический** - признание активной роли самого ребенка в сохранении собственного здоровья, его право на выбор.

### **Критерии деятельности учителя**

- ❖ Системность работы учителя по здоровьесбережению (организационные условия учебного процесса; методические условия; воспитание у учащихся нравственности и духовности; формирование мотивации здорового образа жизни; пропаганда здорового образа жизни среди населения);
- ❖ Использование современных образовательных технологий педагогики здоровья, в том числе информационно-коммуникативных, в процессе обучения и в воспитательной работе;
- ❖ Система диагностики уровня здоровья обучающихся (используемые тесты, анкеты и др., анализ результатов сохранения здоровья детей за последние три года);
- ❖ Повышение квалификации, профессиональная переподготовка. Участие в конкурсах.
- ❖ Создание эмоционально- комфортной образовательной среды (уважение личности ребенка).

## Сроки и этапы реализации Программы "Будь Здоров!"

Этап	Название этапа	Сроки	Содержание
I	Подготовительный		Переработка и модифицирование Программы " Будь Здоров! ". Анализ материально-технических условий для реализации Программы, комплексное обследование здоровья школьников, распределение обучающихся по группам здоровья. Создание условий для продолжения эффективного внедрения программы «Будь Здоров!» на территории МОУ СШ № 55 «Долина знаний»
II	Внедренческий		Реализация и мониторинг основной деятельности программы «Будь Здоров!». Внедрение в педагогическую практику инновационных образовательных технологий, обеспечивающих сохранение и укрепление психического и физического здоровья участников образовательного процесса. Совершенствование комплексного сопровождения и поддержки обучающихся в процессе их развития.
III	Аналитический		Анализ и оценка достигнутых результатов реализации Программы " Будь Здоров!", обобщение опыта работы школы по её реализации, корректировка проблем, выявленных в процессе проблемного анализа определение дальнейших путей развития.

### Результаты и оценка эффективности реализации Программы "Здоровье" Ожидаемые результаты реализации Программы развития школы

<b>Обучающиеся:</b>	повышение успешности учащихся в образовательной деятельности; формирование у учащихся готовности к сохранению и укреплению здоровья; снижение заболеваемости и функциональной напряженности учащихся.
<b>Родители:</b>	приобретение знаний и умений по сохранению здоровья детей; формирование и развитие чувства сопричастности родителей к школьной жизни; повышение ответственности родителей за формирование у детей здорового образа жизни.
<b>Педагоги:</b>	приобретение знаний и умений по повышению готовности педагогов к здоровьесозидающей деятельности;
<b>Руководители Программы:</b>	приобретение знаний и умений по организации работы в режиме здоровьесбережения.

## **Обучающиеся и выпускники школы**

### **должны знать:**

1. Главная ценность жизни есть здоровье, за которое отвечает сам человек.
2. О необходимости регулярных профилактических осмотров с целью предупреждения и распознавания заболеваний на ранней стадии.
3. О заболеваниях, передающихся половым путем и способах их предупреждения.

### **должны уметь:**

1. Противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам.
2. Оказать первую доврачебную помощь пострадавшим.
3. Обеспечить адекватные физиологические потребности и индивидуальные особенности питания.
4. Контролировать собственные поведенческие реакции, а также нести персональную ответственность за собственное поведение и здоровье.
5. Вести себя в эпидемиологических неблагоприятных условиях.
6. Иметь устойчивую мотивацию на достаточный уровень двигательной активности, а также закаливание.
7. Регулярно проходить профилактические осмотры по рекомендации врачей.
8. Использовать минимальный арсенал лекарственных препаратов, которые применяют без назначения врача.

### **должны иметь:**

1. Сформированную точку зрения на вредные привычки (табак, алкоголь, наркотики, психотропные вещества).
2. Потребность соблюдения правил личной гигиены.
3. Устойчивую положительную мотивацию на достаточный уровень двигательной активности и закаливание организма.
4. Навыки позитивного отношения к людям.

Для фиксирования динамики качественных изменений личности школьника в ходе воспитания культуры здоровья используется уровневое отображение.

Уровень	Критерии
Низкий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие системных представлений о здоровье;</li> <li>- низкая мотивация здоровьесохранительного поведения;</li> <li>- склонность к рискованному поведению;</li> <li>- частые заболевания;</li> </ul>
Допустимый	<ul style="list-style-type: none"> <li>- небольшой объем представлений о возможностях личности в сохранении и укреплении своего здоровья;</li> <li>- указывает на одну из составляющих здоровья (физическую);</li> <li>- ограничивается общеизвестными знаниями о личной гигиене, режиме дня и питания;</li> </ul>
Средний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- указывает не менее 2-3х составляющих структуры здоровья;</li> <li>- поведение и здоровье близкое к норме;</li> <li>- основные умения здоровьесохранительного поведения сформированы, но до автоматизма не доведены;</li> </ul>
Высокий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- достаточно полный объем понятия здоровья (3 составляющие);</li> <li>- наличие представлений о способах сохранения и укрепления здоровья (называется не менее 8-9 факторов);</li> <li>- осознание здоровья как средства для достижения высших жизненных целей;</li> <li>- естественность навыков самогигиены, самоорганизации.</li> </ul>

### Целевые показатели и индикаторы

Эффективность Программы определяется системой целевых индикаторов и показателей и позволяет оценить ход и результативность решения поставленных задач по основным направлениям развития:

Целевые показатели	Индикаторы
Диагностическая работа	<p>В ходе работы планируется использовать результаты исследований для корректировки учебно-воспитательного процесса в школе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-увеличение количества детей, проявляющих социальную активность;</li> <li>-увеличение количества реализуемых программ дополнительного образования;</li> <li>-увеличение числа обучающихся, получающих дополнительное образование в школе;</li> <li>-рост числа победителей и призёров конкурсов, соревнований, смотров, конференций разного уровня.</li> </ul>
Научно-методическая и опытно экспериментальная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствование уровня мастерства педагогических кадров школы по вопросам здоровья;</li> <li>-внедрение в практику здоровьесберегающих программ и технологий;</li> <li>-распространение передового опыта по вопросам здорового развития детей;</li> <li>-накопление методических рекомендаций по вопросам сохранения и укрепления здоровья.</li> </ul>



Информационно просветительская работа.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-накопление литературы по педагогике, психологии, валеологии;</li> <li>-методических рекомендаций по вопросам здорового развития детей и подростков;</li> <li>-ориентация участников образовательного процесса на здоровый образ жизни.</li> </ul>
Учебно-воспитательная работа.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-удовлетворение потребностей обучающихся в занятиях по интересам;</li> <li>-повышение роли родителей в формировании у детей навыков здорового образа жизни;</li> <li>-разнообразие физкультурно-оздоровительной и внеклассной деятельности;</li> <li>-соблюдение санитарно-гигиенических норм.</li> </ul>
Профилактическая и коррекционная работа.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-абсолютное соблюдение санитарно-гигиенических норм и условий обучения и воспитания детей и подростков;</li> <li>-снижение числа заболеваний обучающихся и учителей.</li> </ul>
Материальнотехническое и финансовое обеспечение.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-укрепление и развитие материально-технической базы школы в соответствии с гигиеническими требованиями и санитарно-эпидемиологическими правилами;</li> <li>-обеспечение необходимым инвентарем, мебелью, учебно-наглядными пособиями, печатной продукцией.</li> </ul>

### 3. Научно-теоретические основы Программы

#### Ведущие теоретические идеи и ключевые понятия

История создания и внедрения программ, связанных с укреплением здоровья населения нашей страны, говорит о том, что они имели самое широкое распространение в силу того, что являлись частью идеологии и политики государства.

В складывающихся социально-экономических условиях здоровье населения страны становится собственным делом всех и каждого в отдельности. Вот почему целевые установки на формирование физической культуры и здорового образа жизни личности (содержащие в себе в значительной степени образовательный компонент, дающий возможность переключения от внешних образовательно-воспитательных воздействий к самовоспитанию, самообразованию, саморазвитию, физическому самосовершенствованию) стали сегодня важной задачей в системе образования детей и учащейся молодежи, а разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий в различные сферы - социально и государственно значимой проблемой, определяющей качество жизни граждан России как социальное и психофизическое здоровье нации. Анализ научно-литературных источников, говорит о том, что термин «здоровьесберегающие технологии» появился совсем недавно. Возникновение его связано с системой образования, с созданием условий для детей и учащейся молодежи, обеспечивающих их здоровье. В данном направлении работают педагоги, медики, психологи и биологи (В.Ф. Базарный, М.М. Безруких, О.В. Белоусов, Н.С. Белан, Л.Н. Горovenko, Л.И. Губарева, В.В. Колбанов, В.Р. Кучма, Т.Г. Олешкевич, К.А. Палиева, Н.К. Смирнов, Г.М. Соловьев, Л.М. Сухорева, Н.Д. Сухорева, И.А. Фоменко, Б.Н. Чумаков и др.).

Такая интеграция ученых подчеркивает актуальность проблемы и заинтересованность ею общества. Отрабатываются не только различные подходы в решении проблемы сохранения здоровья субъектов образовательного процесса, но и научные представления, определяющие сущностные характеристики здоровьесберегающих технологий, без понимания которых невозможно осознанно, научно обосновано и системно организовать деятельность по их разработке и внедрению. "Сегодня быть педагогически грамотным специалистом нельзя без изучения всего обширного арсенала образовательных технологий"-отмечает Г.К. Селевко.

Исходя из сущностных характеристик педагогических технологий Н.И. Соловьёвой предпринята попытка систематизировать складывающиеся в науке и практике представления на здоровьесберегающие технологии. Отдельные вопросы их содержания отражаются в плане общих аспектов педагогики, в подготовке учительских кадров, их профессионально-педагогической деятельности. Более конкретно, в плане отдельных их направлений, они представлены в работах М.В. Аносовой, 2003; О.А. Ахвердовой и И.В. Боева, 2003; СМ. Десятова, 1999; Т.В. Курганской и В.А. Петькова, 2002; М.М. Безруких и В.Д. Сонькина, 2002; Ю.Н. Синицина, 1999 и др. Целостный подход в определении их сущностных характеристик, системности, структурности и организационных форм просматривается в трудах Н.К. Смирнова, 2003, 2005 и Г.М. Соловьева, 1996, 2003. Г.М. Соловьев (2002, 2003 гг.) утверждает, что качество образования не может рассматриваться вне контекста здоровьесберегающих образовательных технологий, что качественной характеристикой здоровьесберегающего образования выступает прежде всего педагогическая система - степень и совокупность используемых в образовании современных научно обоснованных педагогических технологий обучения и воспитания, функционально и организационно отражающих структуру совместной (учитель - ученик) творческой деятельности, основанной на психолого-педагогических и физиологических закономерностях интеллектуальной и воспитательной работы.

Н. К. Смирнов (2003) рассматривает здоровьесберегающую образовательную

технологии и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики - одну из самых перспективных образовательных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов. При этом акцентирует внимание на том, что именно учитель может сделать для здоровья школьников гораздо больше, чем врач: «Учителя надо не заставлять выполнять обязанности врача или медсестры, а обучать психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников». Общее понятие «здоровьесберегающие технологии» по его представлению интегрируют все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся, а эффективность позитивного воздействия на здоровье школьников различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной «встроенностью» в общую систему, направленную на благо здоровья учащихся и педагогов и отвечающую единству целей, задач, идеологии: «Хаотичный набор методов, имеющих то или иное отношение к заявленной цели, не составляет никакой технологии, в том числе и здоровьесберегающей. Как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей насколько при реализации данной технологии (педагогической системы) решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса - учащихся и педагогов. В тоже время оно определяет направленность действий, совокупность задач, решаемых в процессе достижения главной цели образовательной системы и, таким образом, фиксирует соответствующий приоритет в идеологии и принципах педагогической деятельности. Это как бы показатель того, что с учащимися без их согласия не взимается «плата» за получаемое ими образование в форме непреднамеренного нанесения ущерба их здоровью».

Интерес представляет и то, что Н.К. Смирнов группирует здоровьесберегающие технологии, применяемые в системе образования по их направленности и содержанию. К таким группам он относит следующие:

- ❖ Медико-гигиенические технологии (МГТ). Это контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов; функционирование медицинских кабинетов; неотложная помощь обращающимся к школьным медработникам; мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению; организация профилактических мероприятий; медико -психологопедагогическое консультирование.

- ❖ Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ), обеспечивающие самые разнообразные формы укрепления здоровья средствами физической всем учебным и учебно-вспомогательным составом.

- ❖ Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ). По характеру действия подразделены на следующие группы:

1. Защитно-профилактические, исключаящие невыполнение требований СанПиНами и превышение уровня учебной нагрузки (наступления состояния переутомления), обеспечивающие использование страховочных и защитных средств и приспособлений на занятиях.

2. Компенсаторно-нейтрализующие. При их использовании ставится задача восполнить недостаток того, что требуется для полноценной жизнедеятельности. Это, по мнению Н.К. Смирнова, физкультпаузы и физкультминуты, «минуты покоя», позволяющие частично контролировать неблагоприятные воздействия статичности уроков, психоэмоциональное напряжение, стресс; йодирование питьевой воды и соли, витаминизацию и т.п.

3. Стимулирующие методы и приемы, позволяющие активизировать силы организма.

4. Информационно-обучающие, включающие решение образовательных, просветительных, обучающих и развивающих задач здоровьесбережения.

5. Организационные и педагогические. К первому типу Н.К. Смирнов относит технологии, представленные всеми пятью группами, а педагогические (психолого-педагогические) включают все аспекты воздействия учителя на здоровье ученика на информационном, психическом и биоэнергетическом уровнях:

- организационно-педагогические технологии (ОПТ),
- психолого-педагогические (ПИТ),
- учебно-воспитательные (УВТ),
- социально-адаптирующие и личностно-развивающие (САЛРТ),
- лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ),
- области знания, составляющие лечебную физкультуру и лечебную педагогику

(АКС). Однако Н.И. Соловьёва в своей работе приходит к выводу, что в состав здоровьесберегающих технологий также необходимо включить:

- технологии психологического сопровождения системы образования (ТПССО), обеспечивающие диагностику и коррекцию психического здоровья субъектов образовательного процесса;

- технологии здоровьесберегающей социальной среды (ТЗССО), направленные на создание культуuroобразующего социально-духовного здоровья участников образовательного процесса;

- организационно-управленческую технологию здоровьесберегающей системы образования (О-УТЗСО), обеспечивающую разработку, модернизацию и организацию внедрения инновационных подходов и технологий здоровьесберегающей системы образования, а также контроль и коррекцию за всей здоровьесберегающей деятельностью в учебном заведении; мониторинг всех видов здоровьесберегающих технологий и здоровья субъектов образовательного процесса.

Таким образом, при составлении программы "Будь здоров!" и выборе направлений работы следует учитывать весь спектр существующих здоровьесберегающих технологий, а также учитывать три основных составляющих любой здоровьесберегающей технологии (согласно представлениям В.П. Беспалько о технологиях):

- Информационную, отвечающую на вопрос что? Это концепция, цель и задачи ведущей идеи, а также принципы и направления, обеспечивающие их реализацию.

- Инструментальную, отвечающую на вопрос чем? К ней относят следующее: материальную базу (классы, лаборатории, кабинеты, помещения, спортивные залы и площадки, библиотеки и т.п.), ее санитарно-гигиеническое состояние (освещение, вентиляция, комфорт, дизайн и пр.); материально-техническое оснащение учебного процесса и вне учебной деятельности учащихся (оборудование, мебель, инвентарь, приборы, компьютеры и т.п.); программное и учебно-методическое обеспечение.

- Социальную (кадры), отвечающую на вопрос кто? Это учительский и учебно-вспомогательный состав, воспитатели, психологи, врачи, медсестры и социальные работники, их профессиональная компетентность, готовность и устремленность к реализации здоровьесберегающих технологий в образовании.

### **Основные принципы построения Программы**

"Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха"- говорится в Национальной

образовательной инициативе «Наша новая школа».

Таким образом, одним из основных направлений развития современной системы школьного образования является создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, привлечение их к здоровому образу жизни: "...сбалансированное горячее питание, медицинское обслуживание, включающее своевременную диспансеризацию, спортивные занятия, в том числе внеурочные, реализация профилактических программ, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни - все это будет влиять на улучшение их здоровья"- подчёркивается в Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа».

Концепция программы "Будь здоров!" учитывает современные тенденции развития образования и построена на основе принципов, позволяющих сохранять и укреплять здоровье учащихся, формировать навыки здорового образа жизни:

**-принцип актуальности** предполагает отражение насущных проблем, связанных со здоровьем детей, экологией, гигиенической культурой, социальными нормами и ценностями;

**-принцип научности** предусматривает осуществление теоретической и практической деятельности на основе научно обоснованных данных;

**-принцип доступности** предполагает соответствие содержания, методов, форм, средств воспитания и обучения социально-культурному уровню, интересам и потребностям ученика. Важное значение для реализации данного принципа имеют дидактические подходы к изложению материала: переход от простого к сложному, от известного к неизвестному, четкое формулирование обобщений и выводов. Доступность информации достигается также эмоциональной образной речью, отсутствием в ней непонятных медицинских терминов и наименований, использованием в качестве примеров жизненных фактов, применением изобразительных средств;

**-принцип положительного ориентирования** предполагает формирование типов поведения и стилей жизни, ориентированных на положительные эталонные образцы, одобряемые в обществе. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным с точки зрения здоровья стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа - показ положительных примеров;

**-принцип единства теории и практики** предполагает возможность использования полученных знаний на практике;

**-принцип активного обучения** способствует устойчивому закреплению знаний и навыков здорового образа жизни, включающий качественный анализ, в том числе «мозговой штурм», позволяющий обучающимся высказать максимальное число версий по предполагаемому вопросу и выработать наиболее подходящую точку зрения на проблему в процессе ее обсуждения; ситуационные задачи с необходимостью выбора и принятия решения; ролевые игры; опыты и эксперименты; информационный поиск;

рисование; моделирование; лепка; игры; танцы, пантомима, музыкальные и драматические сцены;

**-принцип единства обучения и воспитания** предусматривает усвоение не только содержания информации, но и приемов ее обработки, отношения к ней, способов ее использования. Реализация принципа возможна в условиях комплексного использования методов передачи информации и методов, активизирующих познавательную деятельность, способствующих формированию творческой активности в отношении здоровья - метода проблемного изложения, эвристического метода изучения и т.д.; **-принцип дифференцированного подхода** предусматривает учет характерных особенностей групп, на которые оно направлено;

**-принцип индивидуального подхода** предусматривает учет индивидуальных особенностей человека, на которого оно направлено;

**-принцип иллюстративности** предусматривает сочетание изложение информации

теоретического характера с приемами и демонстрациями, конкретизирующими ее применение на практике;

**-принцип последовательности** предусматривает выделение основных этапов и их логическую преемственность в процессе его осуществления. Изучение нового материала должно иметь опору на ранее приобретенные знания;

**-принцип системности** предусматривает постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет дать знания, имеющие отношение к здоровью, в виде целостной системы;

**-принцип стимулирования** сознательности и активности направлен на повышение активности обучающегося в вопросах здоровья, такая активность возможна только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

## 4. Методическое обеспечение Программы

### Направления реализации программы "Будь здоров!"

Условием повышения эффективности работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся является использование программно-целевого (системного) подхода. Поэтому для достижения поставленной цели и решения намеченных задач реализация программы строится по следующим направлениям:

#### 1. Диагностическая работа.

Проведение исследований и информирование учителей, обучающихся и их родителей по:

- анализу состояния здоровья всех участников образовательного процесса на основе результатов профилактических осмотров, учета заболеваемости;
- анализу учебной нагрузки и расписанию уроков;
- оценке адаптации обучающихся 1,5,8 классов;
- оценке развития эмоциональной и познавательной сферы обучающихся.

#### 2. Научно-методическая и опытно-экспериментальная работа.

Основными направлениями деятельности являются:

- поиск и апробация оптимальных режимов УВР, здоровьесберегающих программ и технологий;
- изучение и обобщение опыта педагогов школы по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
- разработка методических рекомендаций по вопросам сохранения и укрепления здоровья;
- организация подготовки, повышения квалификации педагогов;
- стимулирование творчески работающих педагогов по проблеме здорового развития детей.

#### 3. Информационно-просветительская работа.

Основными направлениями деятельности являются:

- пропаганда ЗОЖ;
- повышение валеологической грамотности всех участников УВП;
- создание информационного банка данных по вопросам здоровья, ЗОЖ, создание библиотечки по педагогике, психологии, валеологии и т.д.

#### 4. Учебно-воспитательная работа.

Основными направлениями деятельности являются:

- апробация и внедрение в практику здоровьесберегающих технологий;
- организация учебной и трудовой деятельности, способствующей сохранению и укреплению здоровья обучающихся и педагогов;
- совершенствование физкультурно-оздоровительной и внеклассной деятельности;
- создание санитарно-гигиенических условий для обеспечения в гимназии здоровой среды;
- создание условий для предоставления профилактической и лечебной помощи детям и учителям.

#### 5. Профилактическая и коррекционная работа.

Основными направлениями являются:

- проведение ежегодного медицинского осмотра обучающихся и учителей специалистами;
- проведение анализа материально-технической базы учебных помещений на предмет соответствия требованиям санитарно-эпидемиологического надзора;
- организация работы кабинета психологической разгрузки;
- обучение навыкам бесконфликтного общения, коррекция систем притязаний, ценностей, потребностей, образа жизни;
- контроль пищевого рациона.

## 6. Материально-техническое и финансовое обеспечение.

Основными направлениями являются:

-развитие и укрепление материально-технической базы гимназии;

-обеспечение необходимым медицинским и реабилитационным оборудованием, учебно-наглядными пособиями, множительной техникой, печатной продукцией.

### Основные мероприятия по реализации Программы "Будь здоров!"

Направления	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	2	3	4
Обеспечение сохранения и укрепления здоровья учащихся	1.Обследование детей, поступающих в школу. Выделение учащихся группы "риска" и больных обучающихся.	Сентябрь	Администрация школы
	2. Создание банка данных о состоянии здоровья обучающихся.	Сентябрь	Медицинский работник МОУ
	3. Введение сквозной программы "Здоровье"	Октябрь	Администрация школы, учитель физической культуры, ОБЖ, химии и биологии, экологии.
	4. Проведение бесед по профилактике алкогольной и наркотической зависимости среди учащихся.	Ноябрь - декабрь	Медицинский работник, преподаватель - организатор ОБЖ.
	5. Введение работы кружка "здоровья".	Систематически	Учитель начальных классов.
	6. Организация и проведение контроля выполнения санитарных правил.	Систематически	Администрация школы.
	7. Расширение сети спортивных секций, организация секций по футболу, теннису, волейболу, баскетболу.	В течении года	Учитель физической культуры.
	8. Работа спортивного зала.	В течении года	Администрация школы, учитель физической культуры.
	9. Внедрение в	В течении года	Учитель физической



	образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены), а также часов здоровья.		культуры, классные руководители, воспитатель ГПД.
	10. Регулярное проведение дней здоровья.	Апрель	Учитель физической культуры, классные руководители, медицинский работник.
	11. Проведение конкурса на самый спортивный класс.	В течении года	Учитель физической культуры.
	12. Регулярное проведение спортивных соревнований и праздников на всех ступенях обучения.	В течении года	Учитель физической культуры, классные руководители.
	13. Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.	Сентябрь - май	Администрация школы, медицинский работник.
	14. Создание школьного фитобара.	Декабрь	Администрация школы.
Обеспечение формирования здоровья сохраняющих культурных традиций семьи	1. Организация совместного клуба "здоровья" родителей и педагогов.	В течении года	Администрация школы, родительский комитет.
	2. Проведение лекций, родительских собраний, конференций посвященных возрастным особенностям обучающихся, проблемам наркозависимости.	В течении года	Зам директора по ВР.
	3. Регулярное проведение праздника "мама, папа, я - спортивная	Май	Учитель физической культуры, воспитатель ГПД.

	семья".		
Обеспечение здоровье сохраняющей деятельности педагогов	1. Создание комнаты "психологической разгрузки".	Август	Администрация школы.
	2.Создание банка данных об оздор овительных программах для взрослых.	Декабрь	Заместитель директора по ВР
	Э.Проведение профилактических медицинских осмотров педагогов.	Ежегодно	Администрация школы, врач.
	4. Проведение тренингов общения для педагогов ( по заявкам).	По заявкам	Педагог - психолог.
	5.Организация медицинских услуг (массаж, ЛФК) на базе санатория "Синяя птица".	По заявкам	Администрация школы.

## План работы школы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся в рамках Программы "Будь Здоров!"

### 1. Диагностика состояния здоровья обучающихся

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Сбор информации о состоянии здоровья обучающихся	сентябрь, в течение года по результатам профосмотров/диспансеризации	Медицинский работник (по согласованию), классные руководители, зам.директора по ВР
Анализ заболеваемости обучающихся, учёт по группам здоровья	в течение года (по итогам четверти)	Кл.руководители Зам. директора по ВР
Учёт по физкультурным группам здоровья	в течение года по результатам профосмотров/диспансеризации	Медицинский работник (по согласованию), учитель физической культуры, замдиректора по ВР
Мониторинг состояния здоровья обучающихся	в течение года	Медицинский работник (по согласованию), кл.руководители
Обновление банка данных о заболеваемости учеников. Анализ заболеваний и их динамика.	1 раз в год	Классные руководители

### 2. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Организация учебного процесса в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"	постоянно	директор, заместители директора, педагогические работники
Закрепление за каждым начальным классом отдельного учебного помещения.	август	директор
Расстановка учебной мебели в учебных кабинетах, в зависимости от роста Обучающихся.	август	учителя, ответственные за учебные кабинеты

Рассадка детей в классе по медицинским показаниям. (по состоянию зрения, частотность простудных заболеваний)	в течение года	классные руководители
Проведение утренней зарядки	ежедневно	классные руководители
Проведение динамических пауз на свежем воздухе	ежедневно	классные руководители
Проведение на уроках специальной гимнастики на осанку, гимнастики для снятия утомления глаз учащихся	систематически	учителя- предметники
Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий	постоянно	директор
Соблюдение воздушного и светового режима в школе	постоянно	директор
Обеспечение соблюдения правил ПБ в школе	постоянно	директор , зам. директора по ВР
Содержание в исправности электрохозяйства и всех средств пожаротушения	постоянно	директор
Регулярное проведение объектовых тренировок	по графику	директор, начальник штаба ГО школы
Проверка состояния охраны труда в школе и документации по ТБ в учебных кабинетах	по плану внутришкольного контроля	администрация школы, профком
Разработка плана мероприятий по охране труда и ТБ в школе	сентябрь	администрация школы
Издание приказов: - об охране жизни и здоровья школьников, - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ, ПБ и охраны труда	сентябрь	директор
Составление социального	сентябрь	классные руководители

паспорта по классам, составление списков: - учащихся группы риска, - неблагополучных семей, - многодетных семей, - малообеспеченных семей, - неполных семей, - детей-инвалидов		
Учет посещаемости учащимися школы	в течение года	зам. директора по УВР, классные руководители
Организация дежурства по школе	сентябрь	ответственный по ТБ
Составление графика работы технического персонала	сентябрь	директор
Оформление листков здоровья в классных журналах	сентябрь	классные руководители, мед.работник
Организация горячего питания в школьной столовой	в течение учебного года	директор, зам. директора по ВР
Обеспечение бесплатным горячим питанием нуждающихся учащихся	в течение учебного года	директор, зам. директора по ВР
Проведение подвижных игр на свежем воздухе	постоянно	учителя начальных классов
Составление графика работы спортивных секций и спортивного зала	сентябрь	зам. дир. по ВР, учитель физкультуры
Рейды: - по проверке внешнего вида учащихся, - по сохранности библиотечных учебников, - по выполнению школьниками режима дня	по плану внутришкольного контроля	зам. директор по ВР, библиотекарь
Составление заявок на приобретение мебели, наглядных пособий, оборудования и ТСО для кабинетов	В течение года	зам. директора по УВР
Обеспечение хранения спортивного инвентаря	постоянно	учитель физкультуры
Обеспечение готовности школьных помещений, системы	к началу зимнего периода	директор

отопления для работы в зимний период		
Обеспечение требований к охране труда при проведении итоговой аттестации в 9 классе	май-июнь	зам. директора по УВР
Организация ремонта учебных кабинетов	летний период	зав. кабинетами
Обеспечение требований ТБ во время ремонта школы и трудовой практики учащихся	в летний период	директор, начальник летнего лагеря
Подготовка актов по приемке школы	июль-август	директор
Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов	август-сентябрь	Директор, зав. кабинетами
Приемка школы к новому учебному году	август	директор

### **3. Инструктивно-методическая и учебно-воспитательная работа**

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Организация работы с учащимися, мотивированными на успешное обучение, путем участия в олимпиадах, предметных неделях, различных конкурсах с целью профилактики учебных перегрузок	в течение года	зам. директора по УВР, руководители ШМО
Проведение вводного инструктажа по правилам ТБ, ПБ и охраны труда	сентябрь март	зам.директор по ВР, классные руководители
Обеспечение соблюдения требований к объемам домашних заданий	В течение года	Зам. директора по УВР, руководитель ШМО
Проведение классных часов и бесед, включающих инструктажи по правилам дорожного движения	по плану воспитательной работы	классные руководители
Проведение месячников: - пожарной безопасности - гражданской защиты - охраны труда	сентябрь октябрь май	директор, зам. директора по УВР,
Создание библиотеки	в течение всего	библиотекарь

методической литературы по проблеме здорового образа жизни	периода	
Обеспечение соблюдения правил ТБ и ПБ во время проведения новогодних мероприятий и на каникулах	во время каникул	Директор, зам.директора по Вр
Разработка рекомендаций классным руководителям по ведению индивидуального учета физического и психического состояния учащихся	в течение всего периода	зам.директора по ВР руководитель КЦП "Будь Здоров!"
Разработка рекомендаций для учителей по вопросам педагогического общения	в течение всего периода	Зам. директора по УВР
Организация круглых столов по обмену опытом в разработке эффективных форм и методов работы, направленных на оздоровление учащихся	раз в год	зам. директора по ВР

#### 4. Оздоровительно- профилактическая работа

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Обеспечение соблюдения санитарногигиенических требований на уроках, профилактики близорукости и сколиоза, режима проветривания кабинетов на переменах	постоянно	учителя
Контроль соблюдения режима дня учащимися	постоянно	замдиректора по ВР, классные руководители
Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок учащимся	по графику	мед. работник
Организация работы по	по плану	классные руководители

пропаганде здорового образа жизни среди учащихся (лекции, беседы, вечера)		
Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению решать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т. д.	по плану	классные руководители
Оказание социальной поддержки подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	постоянно	классные руководители
Проведение утренней зарядки, подвижных школьных перемен	постоянно	классные руководители
Проведение физкультминуток на уроках	ежедневно	учителя- предметники
Проведение Дней здоровья, "Спартакиады", спортивных внеклассных мероприятий	В течение года	учитель физкультуры
Работа спортивных секций	систематически	Учитель физкультуры
Проведение месячника по уборке школьной территории	апрель	Зам. директора по ВР, классные руководители
Озеленение учебных кабинетов и территории школы	май-сентябрь	классные руководители, учитель биологии
Организация летнего оздоровительного лагеря при школе	июнь	Администрация, начальник ЛОЛ
Организация отдыха и оздоровления учащихся в летний период	Июнь-август	зам. директора по ВР
Организация работы по оздоровлению педагогического коллектива	Июнь-август	директор, профком
Проведение медосмотра педагогов школы	Январь, май	администрация

#### **4.1 Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия**

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Подвижные игры на свежем воздухе	ежедневно	классные руководители
Проведение Дня здоровья	1 раз в четверть	Учитель физкультуры



Легкоатлетический кросс «Золотая осень»	сентябрь	учитель физкультуры
Легкоатлетическая эстафета	сентябрь	учитель физкультуры
Проведение "Спартакиады"	в течение всего года	учитель физкультуры
Эстафета «Веселые старты»	февраль	учитель физкультуры
Спортивный вечер	Май	учитель физкультуры

### **5. Работа по преодолению учащихся вредных привычек**

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Индивидуальные беседы с детьми «группы риска»	систематически	зам. директора, классные руководители, педагог-психолог
Тематические классные часы о вреде алкоголя, курения и употребления наркотиков	по плану классных руководителей	классные руководители, педагог-психолог
Оформление стендов «Хочу быть здоровым!», «Скажи наркотикам нет», «Береги здоровье с молодую»	в течение года	классные руководители
Встречи учащихся с работниками милиции, медицинскими работниками	по мере необходимости	администрация
Анкетирование учащихся по проблемам наркомании, алкоголизма, курения.	в течение года	классные руководители

### **6. Работа с родителями.**

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Включение в повестку родительских собраний выступлений по темам оздоровления учащихся	март	директор
Приглашение на родительские собрания медицинских работников, представителей инспекции по делам несовершеннолетних, сотрудников ГИБДД	по плану	зам. директора по ВР, классные руководители, медработники
Организация индивидуальных консультаций для родителей	в течение года	классные руководители
Выступление на	по плану	классные руководители

родительских собраниях по результатам диагностики		
Участие родителей на спортивнооздоровительных мероприятиях	по плану	классные руководители
Родительский лекторий «Методы оздоровления детей в домашних условиях»	раз в четверть	классные руководители

### **Факторы обеспечивающие реализацию программы**

- ❖ Материальный фактор
- ❖ Наличие оборудованных кабинетов для организации учебно - воспитательных занятий
- ❖ Наличие спортивного зала, спортивной площадки,
- ❖ Наличие школьной столовой

### **Ресурсы, которыми располагает общеобразовательная организация для эффективного решения поставленных задач**

Школа определяется следующими элементами:

- ❖ рабочий единый план, утвержденный педагогическим советом
- ❖ рабочие программы и программные комплексы, направленные на решение локальных задач и проблем.

**Школа** - это не просто место для обучения детей; она является частью жизни учащегося и должна распространять на него свою политику здоровья. Единство подходов - залог успеха в работе. Для нашей школы, это прежде всего, внесение улучшений в физическую и психосоциальную обстановку, насколько это позволяют имеющиеся ресурсы, а именно:

- создание обстановки, удобной и способствующей обучению, играм и полезному взаимному общению детей, а также снижению количества случаев агрессивных действий и антиобщественного поведения;
- снижение школьных факторов риска и уровня учебных перегрузок;
- улучшение качества школьного питания;
- формирование современной, информационно - насыщенной системы санитарного просвещения;
- поиск и устранение причин непреднамеренных травм в школьных зданиях и на школьных площадках,
- создание психолого-педагогического сопровождения,;
- обеспечение адекватного освещения внутри школы.
- обеспечение достаточного количества эргономичной мебели для работы/учебы;
- утверждение и внедрение правил, запрещающих употребление в школе наркотиков, алкоголя и табачных изделий.