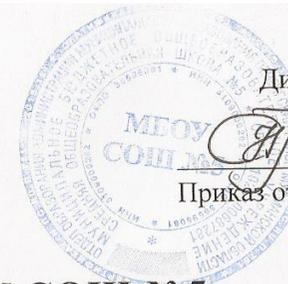


Рассмотрено
на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 10 января 2018г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №5



Н.Н.Сидорова

Приказ от 10.01.2018г. № 4/1

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ» МБОУ СОШ №5 (Охрана и укрепление здоровья обучающихся)

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия», а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека.

Охрана здоровья детей – одна из приоритетных проблем, стоящих перед коллективом МБОУ СОШ №5, которая связана с одной из задач работы школы:

- формирование у обучающихся представления о здоровом образе жизни, обновление и развитие системы работы по охране здоровья.

В ходе реализации данной задачи в образовательной организации была создана система сохранения и развития здоровья каждого учащегося.

Задачи работы системы:

- создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья;
- формирование у учащихся осознания необходимости здорового образа жизни.
- формирование навыков здорового образа жизни;
- использование технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье;
- создание психологического комфорта на уроках и во внеурочной деятельности;
- адаптация учащихся к жизни в обществе.

Основное содержание здоровьесберегающей работы в школе:

1. Рациональная организация учебного процесса:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации объема учебной и внеучебной нагрузки учащихся;
- использование здоровьесберегающих технологий: групповые и игровые методы обучения;
- личностно-ориентированный подход к обучению;
- строгое соблюдение требований к использованию технических средств обучения;
- рациональная организация уроков физкультуры и занятий активно-двигательного характера;
- составление учебного расписания с учётом всех требований СанПиН.

Большое внимание администрация школы уделяет созданию рационального расписания учебных занятий, учитывающего сложность предметов и преобладание динамического или статического компонентов во время занятий.

В зоне постоянного контроля администрации школы находится вопрос рациональной организации урока. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления.

Педагоги школы грамотно строят урок с позиций здоровьесбережения, учитывая при этом обстановку и гигиенические условия в классе (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т. д.).

В своей профессиональной деятельности педагоги школы учитывают возрастные возможности учащихся и их индивидуальные особенности.

Особое внимание уделяется:

- плотности урока (% времени, затраченного школьниками на учебную работу);
- количеству видов учебной деятельности (письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответ на вопрос, решение примеров);
- длительности каждого вида учебной деятельности;
- частоте чередования видов деятельности (среднее время в минутах смены деятельности);
- количеству видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный через технические средства обучения, самостоятельная работа);
- месту, длительности и условиям применения ТСО;

- частоте чередования видов преподавания,
- наличию, месту, содержанию и длительности физкультминуток.

Итак, комплексное использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет снижать утомляемость, повышает эмоциональный настрой и работоспособность, формирует мотивы, потребности и ценности здорового образа жизни, способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

2. Психологическая поддержка учащихся:

- создание комфортного психологического климата в школе; - индивидуальные консультации учащихся и их родителей;
- психологический тренинг учащихся.

Проводятся мероприятия, позволяющие решать такие задачи, как создание психологического комфорта для учащихся в школе:

- Проведение диагностик по выявлению уровня эмоционально-волевой сферы, тревожности, мотивации и высших психических функций обучающихся;
- Проведение тренинговых занятий по снятию психоэмоционального напряжения;
- Проведение индивидуальных коррекционно-развивающих занятий с целью повышения уровня эмоционально-волевой сферы «Развитие эмоциональной сферы учащихся» (автор Ирина Вежновец).

Анализ показывает положительную динамику в эмоциональном состоянии детей на конец учебного года, а также снижение уровня тревожности.

В школе проводится раз в 2 года «Неделя Психологии».

Программа недели включает в себя разнообразные мероприятия:

- Психологические акции «Подари улыбку другу», «Неделя добрых дел»
- Тренинговые занятия «Я рисую настроение»
- Родителям были разработаны памятки с рекомендациями по успешному воспитанию застенчивых и гиперактивных детей.

Классификация обращений по проблемам по результатам 2017/2018 учебного года:

- Проблемы, связанные с обучением – 24;
- Проблемы, связанные с поведением – 18;
- Эмоциональные проблемы – 4;
- Проблемы, связанные с воспитанием – 12.

В рамках социально-психологического сопровождения проводится работа по реализации следующих программ: - Профилактика употребления ПАВ, алкоголя; - Вредные привычки.

В течение учебного года проводится анкетирование учащихся 5-11 классов о вредных привычках, позволяющее выявить реальную наркогенную ситуацию, отношение к алкоголю и курению и предпринять меры профилактики пагубных пристрастий.

3. Внеклассная, физкультурно–оздоровительная работа:

- полноценная и эффективная работа с учащимися всех групп здоровья;
- организация динамических пауз и физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности детей;
- проведение школьных спортивных мероприятий, участие во внутришкольных соревнованиях;
- оснащение школы спортивным инвентарём и оборудованием;
- классные часы, общешкольные мероприятия.

Внеурочная деятельность, тесно связана с урочной деятельностью и является ее логическим продолжением. Поскольку не всегда на уроках, возможно, действительно сформировать новые качества и отследить, как эти качества личности формируются и развиваются.

Проблему здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении невозможно отделить от организации физкультурно-оздоровительной работы с учащимися.

В школе проходят занятия с обучающимися всех групп здоровья, включающие в себя подвижные игры, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, соревнования

Регулярно в школе проходят Дни здоровья с привлечением всех детей и родителей.

Сложилась в нашей школе и система просветительской работы с учениками, включающая в себя проведение уроков здоровья, тематических бесед, часов интересного общения, практических занятий, конкурсов рисунков и агитационных плакатов. Систематически в школьной библиотеке действует выставка литературы, цель которой – формирование здорового образа жизни и здорового гражданина 21 века.

4. Медицинское сопровождение:

- профилактические медицинские осмотры учащихся и вакцинация;
- контроль выполнения санитарных правил;
- мониторинг состояния здоровья детей, в том числе подробный анализ заболеваемости учащихся.

Медицинское обслуживание осуществляется прикомандированным медицинским работником Печенгской амбулатории :

- медицинская сестра – 0,5 ставки;

Медицинское обслуживание включает в себя систематические медицинские осмотры врачами и м/с.:

- а) проведение ежедневных амбулаторных приёмов;
- б) оказание неотложной и скорой медицинской помощи;
- в) проведение медицинских осмотров врачами и бригадами специалистов

ЦРБ

Медицинский кабинет, кабинет врача, находится на 2-ом этаже и прививочный кабинет тоже. Кабинет врача, прививочный кабинет оборудованы по требованиям СанПиНа. Всё необходимое для оказания первой медицинской и неотложной помощи имеется.

План профилактических прививок выполняется на 98 – 100%.

Занятия лечебной физкультурой для обучающихся организованы в соответствии с медицинскими показаниями по результатам медицинского осмотра.

Для проведения занятий спортивный зал:

1. Шведская стенка
2. Скамейка гимнастическая
3. Силовые тренажёры
4. Резиновые мячи
5. Обручи, скакалки
6. Гимнастические палки

Занятия проводятся с учётом имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопия, сколиоз) На занятиях с учащимися выполняются:

1. Корректирующие упражнения.
2. Упражнения для формирования правильной осанки.
3. Упражнения для профилактики плоскостопия.

4. Упражнение на равновесие.
5. Упражнения на шведской стенке.

5. Рациональное школьное питание:

- обеспечение рациона учащихся с учётом физиологических потребностей детей каждого возраста (полноценное правильное сбалансированное питание с учетом суточной и недельной потребности в питательных веществах, витаминах и микроэлементах);
- повышение культуры питания учащихся путем проведения регулярных занятий, бесед, прочих мероприятий просветительского и пропагандистского характера;
- составление 10-дневного меню с учетом всех аспектов рациональности детского питания и сезонности продуктов; контроль за организацией и качеством школьного питания.

2-х разовое горячее питание в школе организовано на основании Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» статья 37 «Организация питания обучающихся».

Расписание занятий составлено с перерывом достаточной продолжительности для питания обучающихся.

6. Организация просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями:

- повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья;
- привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, Дней здоровья и др.

Все педагоги школы – это высококвалифицированные специалисты, имеющие высшее и среднее специальное образование и стаж работы от 3 лет. Кроме того, все сотрудники школы прослушали лекции санитарного врача по новым санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях» и сдали санминимум по итогам обучения.

Взаимоотношения с родителями строятся по принципу уважения, на более деловой основе. Поэтому учителя школы ставят при проведении внеклассных мероприятий такие воспитательные задачи, как формирование коллектива, толерантность, создание психоэмоциональной среды в классе. Любое мероприятие в школе носит положительный эмоциональный характер, в результате мероприятий дети получают положительный эмоциональный заряд, который благоприятно сказывается не только на дальнейшей воспитательной работе, но и на состоянии ребенка в целом.

7. Здоровьесберегающая инфраструктура школы:

- состояние и содержание здания и помещений школы в соответствии с гигиеническими требованиями;
- необходимый и квалифицированный состав специалистов, обеспечивающих работу с учащимися;
- оснащение физкультурного зала необходимым оборудованием и инвентарём;
- грамотное оснащение школьной столовой;
- организация качественного питания.

Такая целенаправленная систематическая работа даёт свои результаты:

- снизилось количество пропусков уроков по причине болезни;
- за последние три года наблюдается тенденция уменьшения хронических заболеваний;
- 90 % учащихся получают горячее питание;
- занятость учащихся в кружках и секциях составляет 85 %;
- уменьшилось количество курящих старшеклассников;
- по итогам медицинского осмотра улучшилось физическое здоровье детей, школа работает без карантинных дней в течение двух лет.

Ожидаемые результаты:

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:

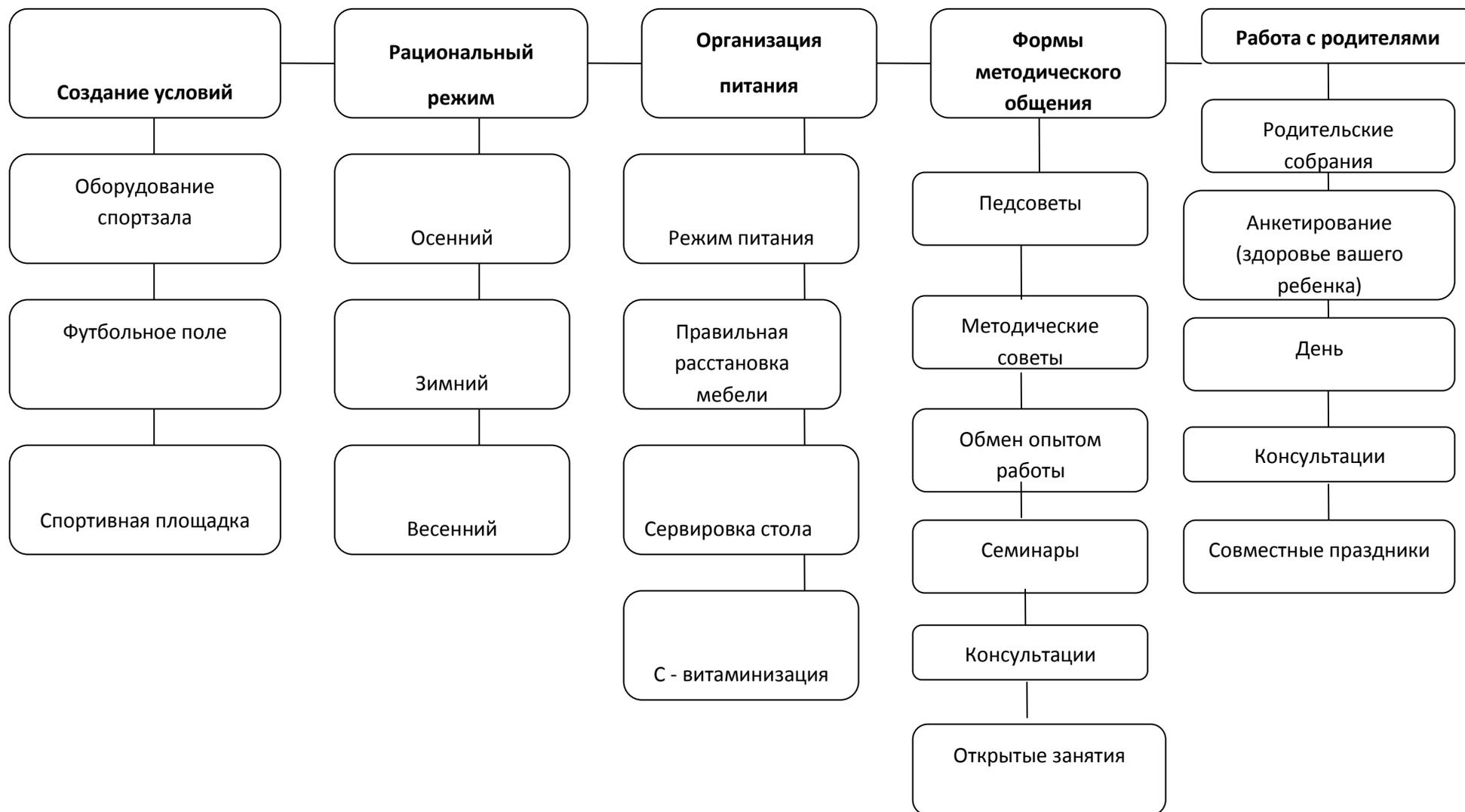
- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социальнопсихологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения.

**План оздоровительных мероприятий на
2018/2019 учебный год**

Виды и формы работы по физическому воспитанию обучающихся МБОУ СОШ №5

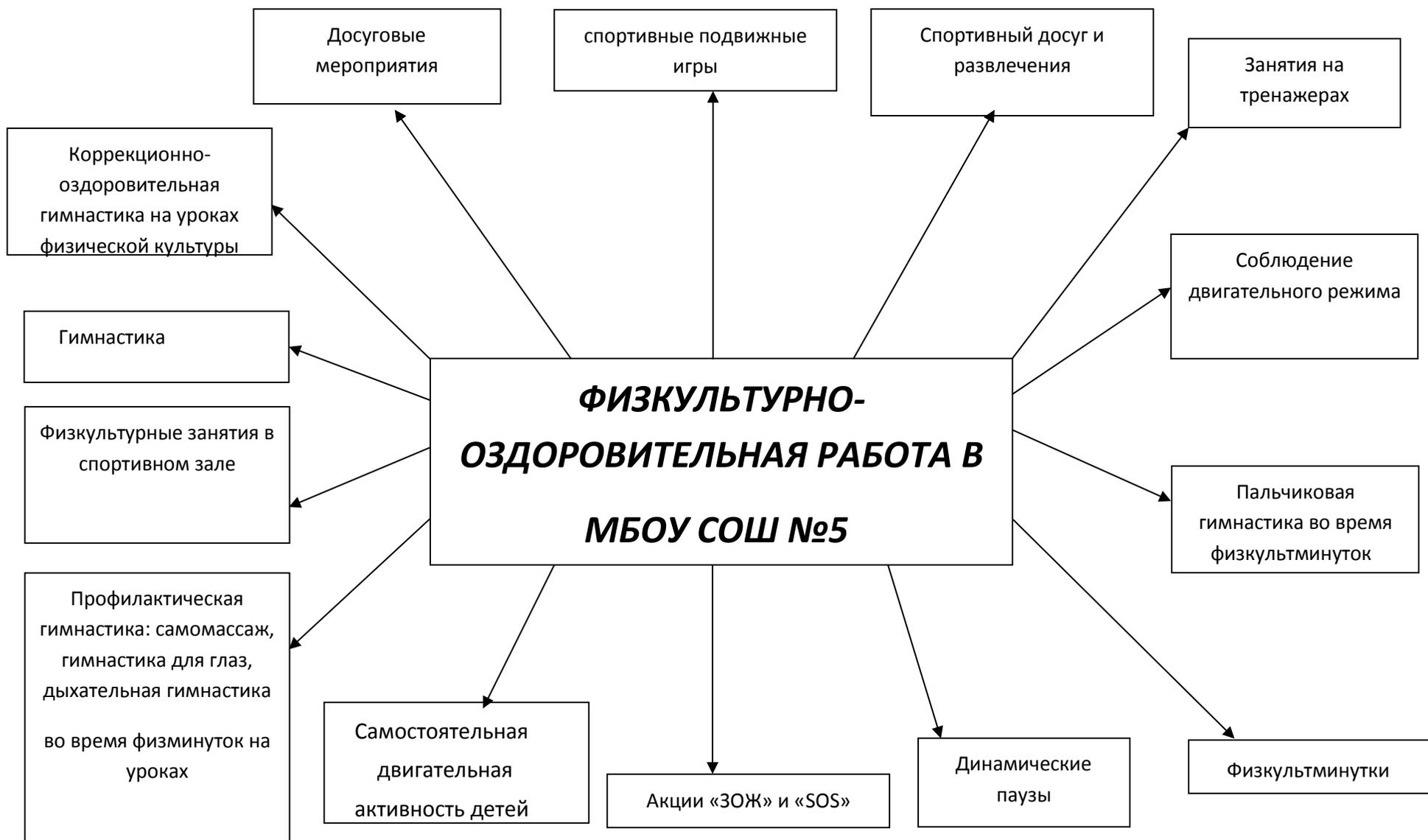
№п/п	Виды занятий и формы работы	Особенности организации
1.	Учебная работа	Уроки физической культуры
2.	Физкультурно - оздоровительная работа а) Гимнастика б) Физкультурная минутка	Ежедневно На уроках ежедневно
3. а)	Активный отдых а) Физкультурный досуг б) День здоровья	Согласно плану Раз в четверть

Организационно-методическое и материальное обеспечение оздоровления обучающихся

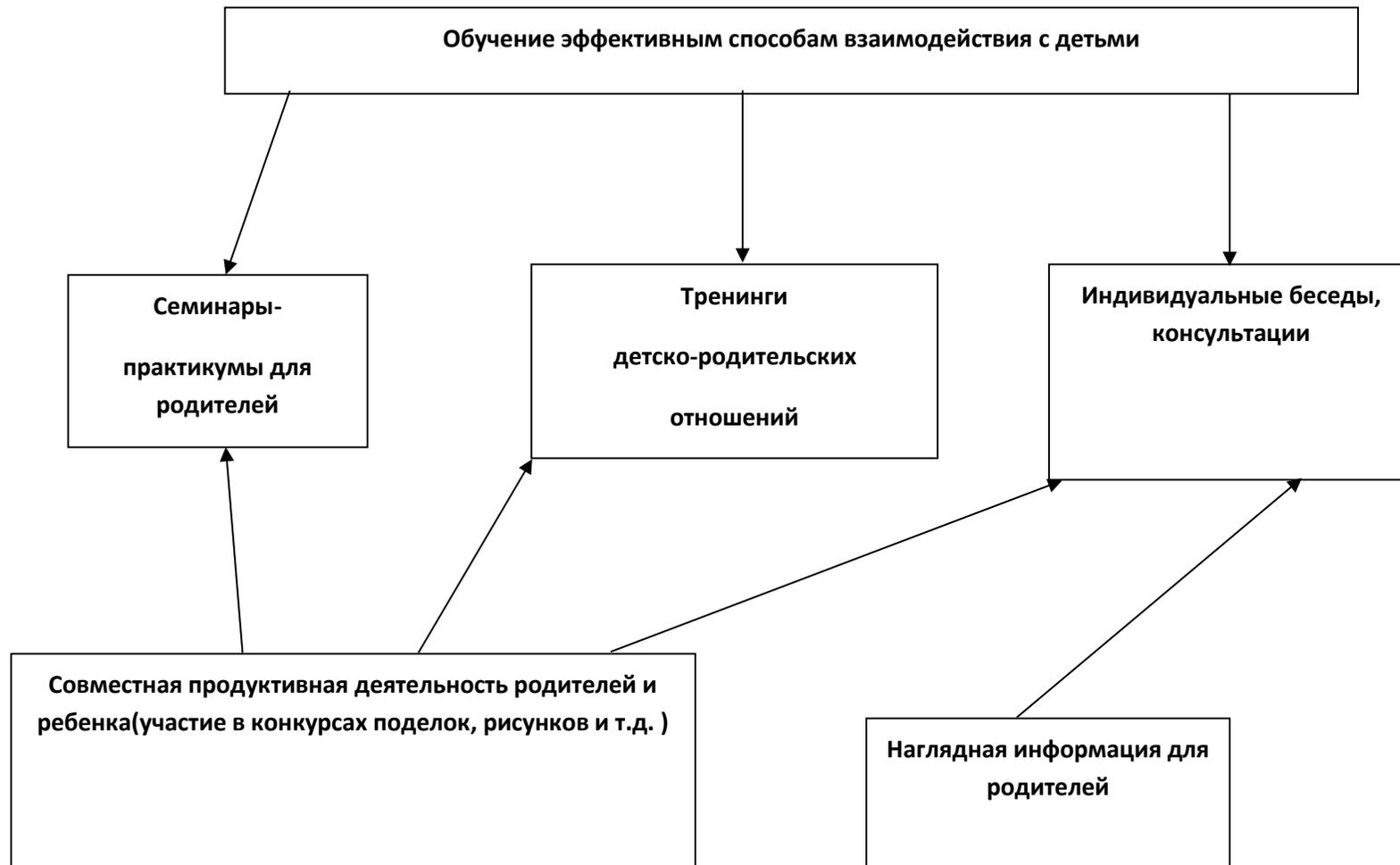


Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни





Основные направления работы с семьей по сохранению и укреплению здоровья обучающегося



Медико-профилактическая деятельность

Профилактика и оздоровление детей (осуществляется медицинским работником)

№	Направления деятельности	Сроки проведения
1.	Витаминотерапия: "Гексавит	ежедневно март-апрель
2.	Профилактика гриппа и ОРВИ (оксалиновая мазь, марлевые повязки на период эпидемии)	ежедневно январь - март
3.	Профилактические прививки	по плану

Организация питания

№	Направления деятельности	Сроки проведения
1.	Сбалансированность и разнообразие рациона	ежедневно
2.	Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания	постоянно
3.	Использование сертифицированной питьевой воды	постоянно

4.	Витаминация 3-го блюда	постоянно
5.	Использование йодированной соли	постоянно
6.	Организация питьевого режима	постоянно

Организация гигиенического режима (осуществляется всеми педагогическими работниками)

№	Направления деятельности	Сроки проведения
1.	Режим проветривания помещений	постоянно в соответствии с СанПиН
2.	Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	постоянно в соответствии с СанПиН
3.	Обеспечение чистоты среды	постоянно в соответствии с СанПиН

Профилактика нарушений в физическом развитии детей (осуществляется всеми педагогическими работниками)

№	Направления деятельности	Сроки проведения
1.	Оздоровительная гимнастика. Физкультминутки.	ежедневно

2.	Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки	ежедневно
3.	Профилактика нарушения остроты зрения	ежедневно

Досуговые физкультурно-оздоровительные мероприятия

1. Туристические походы, экскурсии.	1 – 11	В течение учебного года, согласно план.	Классные руководители
2. Культпоход на программу «Мы выбираем жизнь» ДК «Платформа»	9 – 11	сентябрь	Классные руководители
3. Участие в соревнованиях по футболу «Золотая осень»	3 – 11	Согласно планированию	Учитель физкультуры
4. Участие в турнирах по мини-футболу, посвященных годовщине освобождения Заполярья от немецких захватчиков, годовщине победы в ВОВ	3 – 11	Согласно планированию	Учитель физкультуры
5. Проведение соревнований «Веселые старты» (совместно с родителями)	1 – 4	Ноябрь	Учитель физкультуры, вожатая, классные руководители
6. Проведение соревнований «Веселая Спортландия»	5 – 6	Ноябрь	Учитель физкультуры, вожатая, классные руководители
7. Проведение соревнований «Пионер бол»	7 – 8	Ноябрь	Учитель физкультуры, вожатая, классные руководители

8. Проведение декады SOS «Мы выбираем жизнь» (митинги, беседы, выступление школьного кукольного театра, выступление агитбригады, участие в волонтерском движении, проведение акции «Ленточка»,	1 – 11	Декабрь	Зам. директора по ВР, вожатая, классные руководители, школьный психолог, социальный педагог
9. Соревнования по баскетболу	8 – 10	Январь	Учитель физкультуры, классные руководители
10. Соревнования «Сильные, смелые, ловкие»	7 – 9	Февраль	Учитель физкультуры, вожатая, классные руководители
11. Соревнования «Королева спорта»	10 – 11	Март	Учитель физкультуры, вожатая, классные руководители
12. Соревнования «Допризывная молодежь»	10 – 11	Февраль-март	Учитель физкультуры, классные руководители
13. Соревнования по лыжным гонкам	8 – 11	Март	Учитель физкультуры, вожатая, классные руководители
14. Участие в соревнованиях по волейболу	8 – 11	Апрель – май	Учитель физкультуры
16. Участие в легкоатлетической эстафете	7 – 11	Май	Учитель физкультуры
17. Всероссийский День Здоровья (Акция «В здоровом теле – здоровый дух!», турпоходы, спортивные мероприятия, классные часы, беседы по профилактике табакокурения, алкоголизма и наркомании, конкурсы рисунков и плакатов «Я люблю тебя жизнь!»)	1 – 11	Апрель	Зам. директора по ВР, классные руководители учитель физкультуры, вожатая, школьный психолог, социальный педагог.