

Приложение к Основной образовательной  
программе основного общего образования,  
утвержденной приказом директора школы

№140 от 29.08.2016 г.

**ПРОГРАММА  
ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ  
НА 2016-2020 ГОДЫ**

2016

с. Спасоруб

## Пояснительная записка

В настоящее время политика государства направлена на то, чтобы сохранить и укрепить здоровье школьников. Закон РФ «Об образовании» в качестве одной из приоритетных целей ставит сохранение и укрепление здоровья обучаемых. Федеральный государственный образовательный стандарт ставит задачи воспитания у обучающихся ценностного и бережного отношения к собственному здоровью, сохранения его на основе использования знаний и умений в повседневной жизни, овладения технологиями оздоровительных систем. В то же время в стране в последнее десятилетие наблюдается устойчивое ухудшение состояния здоровья учащихся. В современных российских школах с жесткой унификацией и стандартизацией образовательного процесса состояние здоровья учащихся учитывается статочно. В большинстве из них работа по сохранению и укреплению здоровья носит стихийный, эпизодический характер.

Учителя недостаточно применяют здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. У учащихся не сформировано ценностное отношение к собственному здоровью большинство из них имеет низкий уровень знаний по проблеме здоровьесбережения, не владеет элементарными умениями и навыками по сохранению собственного здоровья. Анализ официальных документов, теоретических источников по исследуемой проблеме показывает, что современный старшеклассник должен обладать знаниями о человеческом организме, быть компетентным в области сохранения своего здоровья, знать о влиянии физической культуры и здорового образа жизни на предупреждение и развитие заболеваний, владеть способами сохранения своего здоровья, выполнять комплексы упражнений снятия утомления и повышения работоспособности, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья т. е. обладать высоким уровнем культуры здоровья. Одним из путей достижения такого уровня является формирование готовности учащихся школ к здоровьесбережению.

Вместе с тем следует отметить, что, несмотря на повышенный интерес к исследуемой проблеме, недостаточное внимание уделяется ее педагогическим аспектам, в основном рассматриваются медико-гигиенические вопросы, имеет место однозначность подходов к здоровьесбережению.

Одним из направлений в изучении здоровьесбережения как процесса является готовность к его осуществлению. Под готовностью к здоровьесбережению следует понимать сложное интегративное образование, выражающее ценностное отношение к собственному здоровью и включающее мотивы, специальную информированность, здоровьесберегающие умения и поведение. Готовность к здоровьесбережению имеет четырехкомпонентную структуру и включает мотивационно-потребностный, информационно-диагностический, операционально-действенный и поведенческий компоненты.

Рассмотрение практических аспектов здоровьесбережения выявляет разнообразие форм, методов сохранения и укрепления здоровья учащихся, дальность проблемы обуславливает необходимость поиска новых форм и методов.

### **Ресурсы школы для эффективного решения поставленных задач:**

- Кадровые;
- Методические;
- Материально - технические
- Информационные;
- Другие.

### **Цель программы:**

- создание единого здоровьесберегающего пространства, обеспечивающее развитие личности с учетом физиологических и интеллектуальных особенностей, удовлетворение потребностей и возможностей;

- представление всех возможностей школы для формирования психически здорового, социально-адаптивного, физически развитого выпускника;
- формирование у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья для собственного самоутверждения.

**Задачи:**

1. Формирование потребности здорового образа жизни у обучающихся.
2. Формирование здоровых взаимоотношений с окружающими миром, обществом и самим собой
3. Повышение квалификации педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребёнка самим собой.
4. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**Вид программы:** модифицированный

**Форма организации содержания и педагогической деятельности:** комплексная.

**Возрастная адаптированность:** все уровни образования

**Сроки реализации Программы:** 2016- 2020 г.г

**Документальная база Программы:**

1. Закон Российской Федерации
2. Закон Республики Коми «Об образовании».
3. Концепция долгосрочного социально – экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года.
4. Устав МБОУ с. Спаспоруб.
5. Программа развития МБОУ «СОШ» с. Спаспоруб 2016-2020 г.

**Прогнозируемый результат:**

Здоровый физиологически и нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни выпускник.

- Рост физической и санитарно-гигиенической культуры учащихся. Формирование устойчивого интереса и потребностей к занятиям физкультурой и спортом, здоровому и активному образу жизни. Приобретение учащимися устойчивых навыков обеспечения
- безопасной жизнедеятельности как важного условия самореализации личности.
- Укрепление морально-психологического здоровья учащихся, развитие их коммуникативных способностей, нравственное и эстетическое совершенствование личности каждого ребенка.
- Рост мотивации к обучению, развитие навыков самоконтроля и самоанализа, стойкий интерес к познавательной деятельности, в том числе творческой. Развитие навыков НОТ учебного труда школьника.
- Повышение социального самосознания статуса личности, развитие гражданской и творческой инициативы и самостоятельности, навыков социализации.
- Привлечение внимания общественности к опыту работы школы и расширению материально-технических возможностей для совершенствования оптимального учебно- воспитательного процесса, конечной целью которого является выполнение важнейшего социального заказа - формирования личности, способной с наибольшей пользой для себя и общества жить и работать в условиях современного столичного мегаполиса.

**Участники программы:**

1. Учащиеся;
2. Учительский коллектив;
3. Технический персонал;
4. Родители;

5. Другие.

**Педагогические средства:**

1. Диагностика состояния здоровья
2. Программа учебных предметов (ОБЖ, физическое воспитание), формирующие основы здорового образа жизни
3. Школьные планы и программы спортивно-массовой, оздоровительной работы.

**Научно-теоретические основы программы**

В практике существует множество определений понятия "здоровье". Мы в своей деятельности руководствуемся определением данного понятия, предложенным ВОЗ: "

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов".

Какие бы методы учитель не применял и сколько бы не принуждал к учению, результата добиться можно только решая проблему комплексно, через развитие и сохранение здоровья всех участников образовательного процесса.

**Соматический компонент** включает в себя генотип, обмен веществ, уровень физического развития, тип конституции, функционирование систем организма.

**Индивидуально-психический компонент** включает в себя эмоционально-волевую и интеллектуальную сферы личности, доминантность полушария, темперамент и другие свойства психики.

**Социально-личностный компонент** включает в себя социально обусловленные свойства психики человека, обеспечивающие выполнение различных социальных ролей, социальную адаптацию (целевые установки, актуальные потребности, уровень и степень притязаний).

**Духовно-нравственный компонент** ученые не обозначают как личностный, так как духовное состояние человека выходит за рамки личности.

Проблематизируя смыслы, связанные со здоровьем ребенка, здоровьесберегающим обучением, мы считаем, что *школа не должна брать на себя медицинские функции и обязанности.*

Поэтому необходима комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса.

**Принципы здоровьесберегающей деятельности:**

1. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся
2. Принцип не нанесения вреда
3. Принцип триединого представления о здоровье физическом, нравственном, психическом
4. Принцип приоритетного применения активных методов обучения и воспитания
5. Принцип соответствия содержания и организации процесса обучения и воспитания возрастным особенностям учащихся
6. Принцип отсроченного результата
7. Принцип активной обратной связи

**Методическое обеспечение программы.**

**Программа работы по сохранению здоровья состоит из трёх разделов**

1. Обеспечение сохранения и укрепления здоровья учащихся.
2. Обеспечение формирования здоровьесберегающих культурных традиций.
3. Обеспечение формирования здоровьесберегающей деятельности педагогов

### План мероприятий Программы

План ОУ по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни на планируемый период	Задачи ОУ, направленные на достижение данной цели	Мероприятия, обеспечивающие решение данной задачи	Необходимые для реализации мероприятия ресурсы	Срок и проведения	Планируемый результат, обеспечивающий решение задачи (качественные и количественные показатели)	Структурное подразделение - ответственный исполнитель	Формы отчетных документов	Степень реализации мероприятий на момент предоставления программы на Всероссийский конкурс
Раздел I. Обеспечение и сохранение укрепления здоровья учащихся.	Создавать условия для формирования у учащихся культуры сохранения собственного здоровья	Прием детей в ОУ после обязательного медицинского осмотра	Информационные	2016-2020		Руководитель ОУ	Медицинская карта учащихся	Прием в ОУ осуществляется только после прохождения обязательного медицинского осмотра
		Пополнение базы данных о состоянии здоровья учащихся на основании итогов ежегодного медицинского осмотра специалистами Прилузской ЦРБ	Информационные	2016-2020	Проведение мониторинга	Медицинские работники Зам. директора по ВР	База данных	Имеется база данных о состоянии здоровья учащихся.
		Организация плановой санации детей стоматологами Прилузской ЦРБ	Наличие ОУ стоматологического кабинета	2016-2020	Ежегодно санацией детей охвачено 100% учащихся школы	Руководитель ОУ, Специалисты ЦРБ	Медицинская карта учащихся	Плановая санация учащихся производится ежегодно

		Проведение мониторинга состояния здоровья учащихся	Информационные	2016-2020	Внесение корректив в Программу по здоровьесбережению учащихся	Зам. директора по УВР и ВР	База данных мониторинга	Мониторинг состояния здоровья учащихся осуществляется
		Реализация плана производственного контроля по выполнению СанПиН	Кадровые	2016-2010		Руководитель ОУ	Отчет по итогам года	Производственный контроль выполняется
		Организация горячего питания	Кадровые	2016-2020	Горячим питанием охвачено 100% школы	Руководитель ОУ	Отчет по итогам года	Питание учащихся осуществляется в полном соответствии
		Работа ОУ по профилактике употребления ПАВ	Методические, информационные	2016-2020	Отсутствие учащихся состоящих на профучетах	Зам. директора по ВР	Аналитические справки, отчет по итогам года	Создана и реализуется программа по профилактике ПАВ
		Организация спортивных секций при ОУ	Спортивный зал, спортивная площадка, спортивное оборудование	2016-2020	Проведение спортивных секций	Учитель физической культуры	Журнал учета посещения спортивных секций	Ежегодно организуется спортивные секции при ОУ
		Эстетическое оформление интерьера школы и классов	Финансовые	2016-2020		Руководитель ОУ, заведующие кабинетов	Паспорт кабинета	Эстетическое оформление интерьера школы и классов проводится
		Информационное обеспечение программы	Информационные, методические	2016-2020	Оформление стенда "Здоровый образ жизни"	Зам. директора по УВР	стенд "Здоровый образ жизни"	Происходит постоянное обновление стенда
		Организация летнего	Программа	2016-2020	Организация ДОЛ	Руководитель ОУ, Директор	Отчет о деятельности	Ежегодно организуется летний

		оздоровительного отдыха учащихся				ДОЛ	и ДОЛ	лагерь отдыха учащихся
		Проведение ежегодной вакцинации учащихся и работников школы	Кадровые	2016-2020	Вакцинация проводится ежегодно	Руководитель ОУ	Медицинские карты	Ежегодная вакцинация учащихся и работников школы проводится
Раздел II Обеспечение формирования здоровьесберегающих культурных традиций	Знакомить учащихся с традициями и обычаями и бережного отношения человека к собственному здоровью. Создавать возможность учащимся демонстрировать свои достижения и усилия по сохранению здоровья	Создание рабочих учебных программ по физической культуре	Методическое	2016-2020	Рабочие учебные программы	Учитель физической культуры	Рабочие учебные программы	Рабочие учебные программы реализуются ежегодно
		Создание рабочих учебных программ для спортивных секций	Методическое	2016-2020	Рабочие учебные программы	Учитель физической культуры	Рабочие учебные программы	Рабочие учебные программы реализуются ежегодно
		Организация и проведение общешкольных соревнований "Кросс нации"	МТБ ОУ	2016-2020	100% участие	Учитель физической культуры	Протоколы соревнований	Соревнования "Кросс наций" проводится ежегодно
		Участие команды ОУ в районных соревнованиях по легкоатлетическому кроссу "Золотая осень"	Кадровые	2016-2020	25% участие	Учитель физической культуры	Протоколы соревнований	Ежегодное участие в районных соревнованиях "Золотая осень"
		Первенство школы по спортивному ориентированию	МТБ ОУ	2016-2020	100% участие	Учитель физической культуры, преподаватель-организатор ОБЖ	Протоколы соревнований	Первенство школы по спортивному ориентированию проводится ежегодно
		Районные соревнования по спортивному	Кадровые	2016-2020	25% участие	Учитель физической культуры,	Протоколы соревнований	Ежегодное участие в районных школах по спортивному

		ориентированию				преподаватель-организатор ОБЖ		ориентированию
		Участие в районной предметной школьнико в олимпиаде по физической культуре	Кадровые	2016-2020	Участие	Учитель физической культуры	Приказ ООАР	Участие в районной предметной олимпиаде по физической культуре принимаем участие
		Школьные соревнования «Лыжня России».	МТБ ОУ	2016-2020	100% участие	Учитель физической культуры	Протоколы соревнований	Школьные соревнования «Лыжня России» проводятся ежегодно
		Участие команды ОУ в районных соревнованиях по лыжным гонкам на приз газеты «Знамя труда»	Кадровые	2016-2020	25% участие	Учитель физической культуры	Приказ ООАР	Команда ОУ ежегодно принимает участие в районных соревнованиях по лыжным гонкам на приз газеты «Знамя труда»
		Участие команды ОУ в районных соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах.	Кадровые МТБ ОУ	2016-2020	25% участие	Преподаватель-организатор ОБЖ	Протоколы соревнований	Команда ОУ ежегодно принимает участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по лыжам
		Первенство	МТБ ОУ	2016-	В соревнованиях	Учитель	Протоколы	В школе ежегодно



		школы по волейболу, баскетболу и минифутболу		2020	принимают участие 7-11 классы	физической культуры	соревнований	проводятся соревнования по волейболу
		Участие команды ОУ в районных соревнованиях по волейболу, баскетболу и минифутболу	Кадровые	2016-2020	Активное участие в районных соревнованиях	Учитель физической культуры	Протоколы соревнований	Команда ОУ ежегодно принимает участие в соревнованиях по волейболу
		Проведение дня здоровья	Методическое	2016-2020	100% участие	Зам. директора по ВР, Учитель физической культуры	Сценарий мероприятия	Общешкольный "День здоровья" проводится ежегодно
		Классные часы об охране здоровья	Информационные, методические	2016-2020	По плану работы классных руководителей	Классные руководители	Планы воспитательной работы классов	Тематические классные часы по охране здоровья проводятся регулярно
Раздел III . Обеспечение формирования здоровьесберегающей деятельности педагогов	Повышение квалификации педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребенка	Организация ежегодных медицинских осмотров педагогов	Материальные-технические	2016-2020	100% участие	Руководитель ОУ	Санитарные книжки	Заключен договор с Прилузской ЦРБ о проведении медосмотров
		Повышение квалификации педагогов на курсах по здоровьесбережению		2016-2020		Руководитель ОУ	Удостоверение о повышении квалификации	Заявки на повышение квалификации подаются своевременно

## Спортивно-оздоровительная инфраструктура школы:

спортивный зал;  
спортивное оборудование и инвентарь;  
спортивные площадки:  
для игры в футбол,  
для игры в минифутбол,  
для игры в волейбол,  
для игры в стритбол;  
для игры в баскетбол,  
• площадка для прыжков длину;  
система турников;  
• столовая (100% охват горячим питанием);  
• организация питьевого режима  
Спортивное оборудование и инвентарь  
для преподавания физ. культуры:  
Стойка для прыжков в высоту  
Планка для прыжков в высоту  
Мат  
Ботинки лыжные  
Лыжи пластиковые  
Палки лыжные  
Конь прыжковый  
Козел прыжковый  
Мостик гимнастический  
Тренажер (брусья)  
Переключатель навесной на шведскую стенку

Мяч волейбольный  
Мяч баскетбольный  
Мяч футбольный  
Мяч для метания резиновый  
Сетка для футбольных ворот  
Скакалка  
Набор кеглей  
Мяч пластилиновый  
Обруч  
Силовой комплекс  
Набор гантелей  
Сеть заградительная  
Скамейка гимнастическая  
Палка гимнастическая  
Форма баскетбольная  
Мяч минифутбольный  
Щит баскетбольный  
Щит баскетбольный навесной на шведскую стенку  
Коврик туристический  
Форма волейбольная  
Шарики н/т  
Форма баскетбольная  
Ракетка н/т  
Сетка н/т

### Квалифицированный персонал:

- учитель физической культуры;
- преподаватель-организатор ОБЖ;
- педагоги школы;

На базе школы действуют кружки, направленные на сохранение и укрепление здоровья и организованные за счёт бюджетных средств, по следующим направлениям: секция «Спортивные игры» и минифутбол

### Критерии для оценки эффективности программы по организации здоровьесберегающей деятельности

Мониторинг является важнейшим инструментом проверки оценки эффективности внедряемого содержания образования, используемых методик, служит основой для основных путей устранения недостатков учебного процесса в школе.

#### Задачи мониторинга:

- Описание здоровьесберегающей деятельности
- Анализ реальной ситуации в области состояния здоровья учащихся и факторов, которые позитивно и негативно влияют на здоровье.
- Оценка эффективности использования здоровьесберегающих педагогических технологий

- Создание и распространение эффективных моделей здоровья.
- Оценка адаптационных возможностей детского организма и физического состояния.

Критериями оценки состояния здоровья обучающихся являются показатели физического состояния учащихся, уровни общей и острой заболеваемости.

С целью отслеживания влияния процесса обучения на качество образования мониторинг должен осуществляться по следующим показателям

1. Мониторинг здоровья учащихся и его влияния на успеваемость:

- 1) состояние здоровья школьников;
- 2) пропуски уроков по болезни;
- 3) уровень тревожности;
- 4) охват горячим питанием;
- 5) занятия в спортивных секциях;
- 6) уровень адаптации и мотивации учащихся;
- 7) результаты обученности.

2. Мониторинг здоровья педагогов и его влияние на результаты деятельности:

- 1) состояние здоровья педагогов;
- 2) применение новых технологий;
- 3) диагностика затруднений;
- 4) уровень невротизации

### **Результативность реализации программы по основным направлениям**

#### **Формы представления результатов программы:**

- Ежегодные публичные аналитические отчеты о ходе реализации комплексно-целевой
- Методические рекомендации и разработки по проблеме здоровьесбережения программы.
- Материалы научно-практических семинаров, конференций и др..
- Тематические методические пособия
- Авторизованные программы элективных курсов здоровьесберегающей направленности;
- Публикации в СМИ.

#### **Список использованной литературы:**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 5-е изд. - М.: Просвещение, 2008.
2. Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона/ авт.-сост. М.И. Васильева и др. - Волгоград: Учитель, 2007.
3. Акимова М.К., Гуревич К.М. Психологическая диагностика // СПб.: Питер, 2003.
4. Выготский Л.С. Психология // М.: ЭКСМО-Пресс, 2000 г.
5. Выготский Л.С. Педагогическая психология // М.: Педагогика – Пресс, 1998г.
6. Мухина В.С. Возрастная психология // М: Академия, 2004 г.
7. Немов Р.С. Психология, Книга 3 // Владос, 2000 г.
8. Немов Р.С. Психология, Книга 2 // М.: Владос, 2000 г.
9. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе // Ростов-на-Дону, 2006 г.