

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №20 имени Героя Советского Союза Адама Петровича Турчинского поселка Псебай муниципального образования Мостовский район

**ПРИНЯТО**

решением  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 31.08 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МАОУ СОШ № 20  
имени А.П.Турчинского  
поселка Псебай  
М.И.Зимина  
Приказ № 1  
от 31.08.20 г.



**Комплексная программа  
«Здоровая школа»  
на 2020-2025 гг.**

**«В мире есть лишь две абсолютные ценности:  
чистая совесть и здоровье»**

## Паспорт программы

	Педагогический коллектив
Основные разработчики	Юрьева Ю.С.
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранение и укрепление здоровья учащихся школы.</li> <li>• Формирование у учащихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.</li> </ul>
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями;</li> <li>• Формирование системы выявления уровня здоровья учащихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;</li> <li>• Формировать у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья</li> <li>• Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;</li> <li>• Осваивать педагогам новые методы деятельности в процессе обучения школьников, использовать технологии урока, берегающие здоровье учащихся.</li> </ul>
Сроки реализации программы	2020-2025 уч.г.
Ответственный за реализацию программы	Заместитель директора по ВР Юрьева Ю.С.
Ожидаемые результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения;</li> <li>• Повышение приоритета здорового образа жизни;</li> <li>• Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья;</li> <li>• Повышение мотивации к учебной деятельности;</li> <li>• Снижение заболеваемости учащихся школы;</li> <li>• Повышение уровня физической подготовки школьников.</li> </ul>

### Пояснительная записка.

Самое ценное, что есть у человека, — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

Одной из приоритетных целей модернизации образования является сохранение и укрепление здоровья всех участников учебного процесса в школе.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы программы здоровьесбережения определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, — это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера: к освоению будущей профессии, к учебе в учреждении профессионального образования, к занятиям любимым делом. Особенностью подбора средств на занятиях физическими упражнениями является насыщенность конкретным материалом, который позволяет влиять на те системы организма, которые в большей мере ослаблены у учащегося. Навыки, приобретенные на занятиях, дают возможность занимающимся самостоятельно подбирать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения. Программы по оздоровлению объединяют и согласовывают работу педагогических коллективов по формированию здорового образа жизни учащихся, их родителей и учителей, что выходит за рамки только физического воспитания. Они охватывает многие вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены, закаливания, борьбы с вредными привычками, досуга. Значительную роль в реализации оздоровительных программ играет семья ребенка, его родители, находящиеся в тесном контакте со школой.

И сегодня роль семьи в укреплении здоровья детей должна неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки, станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни.

В укреплении здоровья детей и подростков первостепенное значение имеет преодоление гиподинамии (недостаточности двигательной активности) и на этой основе — формирование необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья.

Как и по другим общеобразовательным предметам, учащиеся должны получать домашние задания по физической культуре, выполнение которых — неотъемлемая черта здорового образа жизни. А родители, хорошо зная исходное состояние здоровья ребенка, путем контроля выполнения домашнего задания могут способствовать его оздоровлению, физическому развитию, освоению двигательных навыков. Родители должны уделять достаточное внимание закаливанию детей. Целенаправленное использование воздуха, воды и солнца позволяет закалить организм, повысить его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Таким образом, программа «Мы за здоровый образ жизни!» носящая комплексный характер, может и должна объединить усилия педагогов, администрации, школьной медицинской сестры, самих учеников в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.

### **Цели и задачи программы**

#### ***Цели программы***

- формирование у учащихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

#### ***Задачи программы***

- вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями;
- формирование системы выявления уровня здоровья учащихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- формировать у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- осваивать педагогам новые методы деятельности в процессе обучения школьников, использовать технологии урока, берегающие здоровье учащихся.
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- просвещение родителей в вопросах понимания значения здорового образа жизни;

- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

### **Нормативно-правовая и документальная основа**

- Конституция РФ.
- Конвенция о правах ребенка.
- Закон «Об образовании в РФ»
- ФГОС основного общего образования второго поколения.
- СанПин.

### **Функции различных категорий работников школы**

#### ***Функции медицинской службы школы:***

- проведение диспансеризации учащихся и сотрудников школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы.

#### ***Функции администрации:***

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы психологической службы в школе.

#### ***Функции классного руководителя:***

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медаботниками;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

### **Участники программы:**

- учащиеся школы;
- педагогический коллектив;
- родители;

- социальные партнеры.

### Этапы реализации Программы «Здоровая школа»

#### Первый этап: Подготовительный (2020-2021г.)

1. Оценка и анализ состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в школе.
2. Подготовка программно-методического обеспечения.
3. Психолого-педагогическая подготовка кадрового состава.
4. Ознакомление родителей и учащихся с Программой «Здоровая школа».
5. Организация взаимодействия с медицинскими и другими учреждениями для реализации Программы «Здоровая школа».

#### Второй этап: Практический (2021-2023г.). Реализация Программы «Здоровая школа».

#### Третий этап: Обобщение и оценка результатов деятельности (2023-2025 г.).

1. Анкетирование родителей, учащихся, педагогов на предмет удовлетворённости результатами реализации Программы.
2. Мониторинг показателей состояния здоровья учащихся до и после реализации Программы «Здоровая школа».
3. Мониторинг сформированности ценностных ориентаций у учащихся школы на здоровый образ жизни.
4. Обсуждение итогов реализации Программы «Здоровая школа» в коллективе педагогов, родителей, учащихся.
5. Коррекция Программы «Здоровая школа» по итогам реализации.
6. Публикации, распространение опыта.

#### Модель личности ученика.

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Для этого создана прогнозируемая модель личности ученика:

Модель выпускника первой ступени обучения	Модель выпускника второй ступени обучения	Модель выпускника третьей ступени обучения
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ личной гигиены;</li> <li>- выполнение правил гигиены;</li> <li>- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ строения и функционирования организма человека;</li> <li>- знание изменений в организме человека в пубертатный период;</li> <li>- умение оценивать свое физическое и психическое состояние;</li> <li>- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;</li> <li>- убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;</li> <li>- знание различных</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддержание физической формы;</li> <li>- гигиена умственного труда.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>оздоровительных систем;</li> <li>- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;</li> <li>- способность вырабатывать индивидуальный образ жизни;</li> <li>- гигиена умственного труда.</li> </ul>
--	---	---

### Предполагаемый результат

1. Снижение показателей заболеваемости детей.
2. Полученные в школе знания о здоровом образе жизни позволяют ребятам понять, как и почему им нужно заботиться о своём здоровье, соблюдать правила ЗОЖ.
3. Учащиеся научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.
4. Стабилизация состояния здоровья учащихся по основным показателям.
5. Повышение качества и уровня обучения школьников.
6. Повышение уровня воспитанности детей и подростков.
7. Учащиеся смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ.

**Конечный результат:** выпускник МАОУ СОШ № 20 имени А.П. Турчинского поселка Псебай владеет знаниями, умениями и навыками ЗОЖ, имеет внутреннюю потребность применять их в повседневной жизни.

**Критериями эффективности реализации Программы являются:**

- положительная динамика состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в МАОУ СОШ № 20 имени А.П. Турчинского поселка Псебай;
- сформированность у всех категорий педагогических работников единых ценностных подходов к сохранению и укреплению здоровья учащихся.
- сформированность ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья у детей и подростков, наличие навыков здорового образа жизни;
- удовлетворённость организацией образовательного процесса и условиями обучения со стороны учащихся и их родителей;
- организация в школе здоровьесберегающего целесообразного режима функционирования и организации образовательного процесса.

**Базовыми компонентами на всех ступенях являются:**

- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку;
- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма.

### **Методы контроля над реализацией программы**

Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет педагогический совет школы.

- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
- посещение и взаимопосещение уроков;
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни;
- проведение заседаний Методического совета школы;
- создание методической копилки опыта;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.

### **Основные направления деятельности программы**

#### ***Медицинское направление предполагает:***

- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- планомерная организация питания учащихся;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- реабилитационную работу:
  - обязательное медицинское обследование;
  - соблюдение питьевого режима.

#### ***Просветительское направление предполагает:***

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, окружающего мира, ОБЖ, физической культуры).

#### ***Психолого-педагогическое направление предполагает:***

- использование здоровьесберегающих технологий в учебной деятельности, форм и методов в организации учебной деятельности;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся

#### ***Спортивно-оздоровительное направление предполагает:***

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;



- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

*Диагностическое направление предполагает:*

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии**

- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе.