

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 11**

**Подпрограмма
«ЗДОРОВЬЕ»
программы воспитания
и социализации обучающихся
на 2013-2020 годы**

**Автор: Кутина Ольга Евгеньевна,
учитель химии,
высшая квалификационная категория**

**Смоленск
2013**

Содержание Подпрограммы

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Цель и задачи подпрограммы «Здоровье» | 5 |
| 3. Нормативно-правовая основа подпрограммы «Здоровье» | 6 |
| 4. Сроки и этапы реализации Подпрограммы | 8 |
| 5. Основные принципы реализации Подпрограммы | 10 |
| 6. Формируемые компетенции | 12 |
| 7. Основные направления работы | 12 |
| 8. Пути реализации подпрограммы «Здоровье» | 13 |
| 9. Виды деятельности | 14 |
| 10. Мероприятия по реализации Подпрограммы | 16 |
| 11. Планируемые результаты | 25 |
| 11. 1. Для учащихся начальной школы | 25 |
| 11. 2. Для учащихся основной школы | 25 |
| 11. 3. Для учащихся средней (полной) школы | 26 |
| 12. Модель выпускника в области здоровьесбережения | 28 |
| 12. 1. Модель выпускника начальной школы | 28 |
| 12. 2. Модель выпускника основной школы | 28 |
| 12. 3. Модель выпускника средней (полной) школы | 28 |
| 13. Оценка эффективности реализации подпрограммы | 29 |
| 13. 1. Инструментарий проведения контроля | 29 |
| 13. 2. Критерии оценивания полученных результатов | 29 |
| 13. 3. Основные параметры эффективности действия подпрограммы | 29 |
| 13. 4. Мониторинг | 29 |
| 14. Показатели эффективности реализации подпрограммы «Здоровье» | 31 |
| 15. Список использованной литературы | 32 |



Здоровье

*Если человек сам следит за своим здоровьем,
то трудно найти врача,
который знал бы лучше полезное
для его здоровья, чем он сам.
Сократ*

Пояснительная записка

Здоровье человека – актуальная тема всех времен и народов, а в XXI веке она становится приоритетной. Здоровье – это неотъемлемое условие в любой области деятельности человека – материальной или духовной. Изучение здоровья как ценности необходимо для выявления его политического, экономического эстетического, психофизиологического и нравственного содержания, для выявления приоритетов социальной политики государства в области сохранения и укрепления здоровья населения. Качество здоровья подрастающего поколения является важным показателем качества жизни не только общества, но и государства.

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных и воспитательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Статистические данные за последние несколько лет показывают высокую заболеваемость детского населения. По официальным данным Минздрава и социально - экономического развития РФ число здоровых подростков едва достигает 10 %. Каждый четвертый подросток имеет пограничные нервно-психические отклонения. Среди старших школьников число курящих достигает 70%, число систематически употребляющих алкоголь – 30%. Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза – патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз нарушения осанки.

В МБОУ СОШ № 11 у первоклассников наблюдается около 30% отклонений в здоровье, а по окончании школы эта цифра возрастает в 3 раза: лишь у 10% выпускников нет отклонений по состоянию здоровья. В нашей школе выявлены заболевания учащихся: пониженное зрение – 7,5%, нарушение осанки – почти 50%; имеют хронические патологии: невротические расстройства – 8%, близорукость – около 20%, болезни органов дыхания – 4%, сколиоз – 2%, болезни кожи – почти 10%, болезни органов пищеварения – 3%.

Анализ характера заболеваний учащихся в период учебной деятельности показал, что это обусловлено:

- ухудшением социально-экономической обстановки;
- обострением проблем рационального питания;
- снижением уровня здоровья родителей;

- недостаточностью физической активности школьников;
- наследственностью.

У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объявляется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни.

Только здоровый человек может в полной мере стать гармонически развитой личностью, творцом своей судьбы, добиться определённых успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть значимым в окружающем его мире.

Цель и задачи подпрограммы «Здоровье»

Цель: формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

1. Расширить и закрепить познания о положительных факторах, влияющих на здоровье:
 - о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
 - о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
 - о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
 - об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
 - осознание своей неразрывности с природой, ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.
2. Научить обучающихся:
 - выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;
 - делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
 - составлять, анализировать и контролировать свой распорядок дня;
 - элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).
3. С учетом принципа информационной безопасности дать представление:
 - о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.);
 - о существовании причин возникновения зависимости от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье.
4. Сформировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Нормативно-правовая основа подпрограммы «Здоровье»

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 17 декабря 2009 года № 326-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 19 мая 2010 года № 91-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
4. Федеральный закон от 30 марта 1995 года № 38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)».
5. Федеральный закон от 8 января 1998 года № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах».
6. Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
7. Федеральный закон от 7 марта 2005 года № 11-ФЗ «Об ограничениях розничной продажи и потребления (распития) пива и напитков, изготавливаемых на его основе».
8. Федеральный закон от 21 октября 2013 года № 274-ФЗ «О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и Федеральный закон «О рекламе» в связи с принятием Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».
9. Закон Смоленской области от 28 февраля 2013 года № 25-З «О внесении изменений в областной закон «О здравоохранении в Смоленской области».
10. Указ Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 года № 690 «Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года».
11. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 года № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы».
12. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2009 года № 2128-Р «Об утверждении Концепции реализации политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года».
13. Распоряжение Правительства РФ от 23 сентября 2010 года № 1563-Р «Об утверждении Концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010 - 2015 годы».
14. Приказ Минобрнауки РФ от 28 февраля 2000 года № 619 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде».
15. Приказ Минобрнауки РФ от 15 мая 2000 года № 1418 «Об утверждении Примерного положения о центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения».

16. Приказ Минобразования РФ от 16 августа 2001 года № 2974 «Об исполнении федерального закона «Об ограничении курения табака» от 10 июля 2001 года № 87-ФЗ».
17. Приказ Минобрнауки РФ от 28 декабря 2010 года № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
18. Приказ Минобрнауки РФ от 12 апреля 2011 года № 1474 «О психологическом тестировании обучающихся образовательных учреждений, реализующих общеобразовательные программы основного общего, среднего (полного) общего образования и профессиональные образовательные программы начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования, на предмет потребления наркотических средств, психотропных и других токсических веществ».
19. Письмо Минобрнауки России, МВД России, ФСКН России от 21 сентября 2005 года № ВФ-1376/06 «Рекомендации по осуществлению взаимодействия органов управления образованием, образовательных учреждений, органов внутренних дел и органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ в организации работы по предупреждению и пресечению правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, в образовательных учреждениях».
20. Письмо Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Федерального агентства по образованию от 4, 6 октября 2005 года №№ 0100/8129-05-32, АС-1270/06 «О Концепции превентивного обучения в области профилактики ВИЧ/СПИД в образовательной среде».
21. Письмо Минобрнауки РФ от 5 сентября 2011 года № МД-1197/06 «О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде».
22. Письмо Минобразования РФ № 27/2632-6 и Минздравоохранения РФ № 2510/1943-03-32 от 26 февраля 2003 года «О проведении 7 апреля в образовательных учреждениях ежегодного «Всероссийского урока здоровья».
23. Письмо Минобрнауки РФ от 3 апреля 2007 года № ВФ-564/06 «Об организации и проведении Всероссийской акции «За здоровье и безопасность наших детей».
24. Рекомендации по организации и проведению Всероссийской акции, приуроченной к Всемирному дню борьбы со СПИДом (1 декабря 2009 года). Письмо зам. Минобрнауки РФ от 25 сентября 2009 года № ИК-1264/06

Сроки и этапы реализации Подпрограммы

Сроки реализации Подпрограммы: 2013 – 2020 годы.

Этапы реализации Подпрограммы

I этап: проектный – 2013-2014 годы.

Цель: создание организационно-правовых условий для формирования безопасной среды и здоровьесберегающих условий обучения школьников.

Задачи:

- изучить нормативно-правовые документы по организации здоровьесбережения в образовательном учреждении;
- выяснить отношение участников образовательного процесса учреждения к здоровью, факторам дестабилизирующим здоровье;
- проанализировать материально-технические, педагогические условия реализации программы;
- познакомиться с современными технологиями здоровьесбережения;
- разработать, обсудить и утвердить программу по здоровьесбережению;
- организовать взаимодействие всех участников образовательного процесса для проведения работы по сохранению, укреплению, формированию и саморазвитию здоровья.

II этап: практический – 2015 – 2018 годы.

Цель: реализация подпрограммы по воспитанию в области здоровьесбережения.

Задачи:

- отработать содержание деятельности, наиболее эффективные формы и методы воспитательного воздействия;
- обогащать содержание программы по воспитанию в области здоровьесбережения;
- разработать методические рекомендации по воспитанию в области здоровьесбережения;
- расширять и укреплять связи и отношения школы с учреждениями дополнительного образования, культуры, спортивными учреждениями города;
- вовлекать в систему воспитания в области здоровьесбережения представителей всех субъектов образовательной деятельности;
- укреплять и развивать материально-технического обеспечение здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения;
- формировать навыки здорового образа жизни детей и подростков;
- внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс;
- проводить мониторинг реализации программы;
- принимать участие в конкурсах по пропаганде здорового образа жизни.

III этап: аналитический – 2019-2020 годы.

Цель: анализ итогов реализации подпрограммы.

Задачи:

- проанализировать результаты внедрения Подпрограммы в работу образовательного учреждения;
- обобщить и внедрить в практику передовой опыт работы по воспитанию в области здоровьесбережения;
- провести коррекцию затруднений в реализации Подпрограммы;
- определить перспективные пути дальнейшего развития Подпрограммы.

Основные принципы реализации Подпрограммы

1. **Принцип деятельностного подхода**, позволяющий исследовать реальный процесс взаимодействия личности с окружающей средой и обеспечить решение жизненно важных задач. Реализация деятельностного принципа позволяет определить тактику коррекционного воздействия, выбор средств и способов достижения поставленных целей.

2. **Принцип системного подхода**, позволяющий реализовывать проблему сопровождения в условиях целостного педагогического процесса с опорой на антропологическую парадигму, предполагающую целостный подход к человеку, смещение анализа отдельных функций и свойств (внимание, память, мышление, произвольность и др.) на рассмотрение целостной ситуации развития учащегося в контексте его связей и отношений с другими.

3. **Принцип комплексного подхода** реализуется в двух аспектах:

- предполагает мультидисциплинарный подход в диагностике и коррекции, основанный на взаимодействии различных специалистов (психологов, педагогов, логопедов, дефектологов, врачей и социальных работников);
- предполагает всестороннее и целостное изучение и воздействие на все стороны психического, речевого развития ребенка (познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы и поведения, всех компонентов речевой функциональной системы).

4. **Принцип гуманности**, заключающийся в создании для каждого ребенка необходимых условий, позволяющих максимально развить его способности, предполагающий веру в возможности ребенка.

5. **Принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей ребенка**, предполагающий содержание, формы, способы сопровождения, соответствующие индивидуальным возможностям ребенка, темпам его развития.

6. **Принцип непрерывности** сопровождения ребенка в образовательном процессе, обеспечивающий преемственность и последовательность сопровождения, предполагающий завершение работы над проблемой лишь в момент ее разрешения.

Вышеизложенные принципы реализуются через:

- *лично-ориентированный подход* как основа психолого-педагогического сопровождения, определяющая при построении модели психолого-педагогического сопровождения приоритетность ориентации на личность как цель, субъект, результат и главный критерий его эффективности; данный подход предполагает также ориентацию на потребности, цели и ценности развития личности учащегося, максимальный учет ее индивидуальных особенностей;

- *концепцию психического и психологического здоровья учащихся, рассматривающая в качестве предмета работы педагога-психолога проблемы развития личности в условиях конкретного образовательного пространства, которая влияет на состояние ее психологического здоровья, отдающая приоритет психопрофилактике возникновения проблем, в том числе через мониторинг и коррекцию параметров образовательного пространства;*
- *теорию педагогической поддержки, утверждающую необходимость сопровождения процесса индивидуализации личности и развития ее "самости", создания условий для самоопределения, самоактуализации и самореализации через субъект-субъектные отношения, сотрудничество, сотворчество взрослого и учащегося, в которых доминирует равный, взаимовыгодный обмен личностными смыслами и опытом;*
- *концепции педагогического и психологического сопровождения.*

Формируемые компетенции:

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

Основные направления работы:

- формирование мировоззрения за здоровый образ жизни как на уровне социума (школа), так и в микросреде (семья);
- использование разнообразных методов и средств обучения и воспитания;
- интеграция в учебный и воспитательный процесс оздоровительных мероприятий;
- преимущество в воспитательно-оздоровительной работе;
- регистрация тенденций в показателях гигиенической культуры;
- совместная работа классных руководителей, учителей - предметников, медицинских работников, психолога, социального педагога (диагностика, медицинское исследование, формирование медицинских знаний у учащихся и их родителей);
- материально-техническое обеспечение преподавания физической культуры, уроков по ЗОЖ и ОБЖ в соответствии с современными требованиями образовательного учреждения;
- организация здорового и рационального питания;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы;
- анализ работы всех заинтересованных служб, контроль над выполнением мероприятий по укреплению и сохранению здоровья учащихся.

Пути реализации Подпрограммы «Здоровье»



Виды деятельности

1. Урочная и внеурочная спортивно – оздоровительная деятельность:

- работа детских объединений спортивной направленности;
- открытые уроки учителей физического воспитания (с использованием элементарной диагностики утомляемости учащихся, снижения утомления школьников, создания благоприятного психологического климата, обеспечения индивидуального и дифференцированного подходов в процессе обучения, выполнение санитарно-гигиенических условий);
- уроки физической культуры, физкультминутки, физические упражнения в режиме группы продленного дня, физкультурно-массовые мероприятия, тренировочные занятия и т.д.;
- соблюдение гигиенических требований и требований техники безопасности на всех учебных занятиях;
- физкультминутки на всех учебных занятиях;
- проведение ежегодно месячника «Здоровое поколение».

2. Соревнования и спортивные праздники:

- спортивные соревнования;
- дни Здоровья;
- акция «Здоровая молодежь – сильная Россия!»;
- спортивные праздники, творческие вечера, приуроченные к тем или иным датам и событиям;
- товарищеские встречи по различным видам спорта, как между учащимися различных общеобразовательных учреждений, так и между учителями и учащимися образовательного учреждения;
- подготовка сборных команд школы для участия в районных, муниципальных и всероссийских соревнованиях.

3. Профилактика заболеваний у учащихся и сотрудников школы:

- беседы и лекции;
- встречи с медработниками;
- медицинское обеспечение учащихся и сотрудников образовательного учреждения;
- витаминизация и вакцинация обучающихся и педагогов;
- оформление классных и школьных «Уголков здоровья»;
- профилактика и коррекция «школьных» болезней (близорукость, нарушение осанки);
- смотры – конкурсы стенгазет и рисунков по борьбе с распространением ВИЧ – инфекции, наркомании, алкоголизма и табакокурения;
- подготовка, обработка и размещение материала в школьную информационную газету «Школьный меридиан», на сайте школы на антиалкогольную, наркотическую и другую тематику по пропаганде здорового образа жизни;
- консультирование по вопросам здоровья;

- написание мини-сочинений, стихотворений и рефератов на тему « Я и жизнь».

4. Исследовательская работа, мониторинг:

- анкетирование, создание паспортов здоровья;
- диагностики обучающихся и родителей;
- подведение итогов и анализ внутришкольных соревнований.

Мероприятия по реализации Подпрограммы

| 1. Научно-методическая работа | | | | |
|---|-----------------------|------------|---|---|
| Содержание | Форма | Клас сы | Ответствен- ный | Сроки |
| Проведение заседаний администрации и Совета школы по вопросам здоровьесбережения и формирования престижа здорового образа жизни | Совещания, заседания | | Администрация, Совет школы | В течение всего периода 2013-2020 годов |
| Развитие системы мониторинга и оценки состояния здоровья учащихся для анализа их физического развития и физической подготовленности | Мониторинг | | Медицинские работники | |
| Формирование и пополнение школьного методического инструментария по здоровьесберегающим технологиям | | | Методический совет, заместители директора | |
| Информирование субъектов образовательного процесса о состоянии здоровья учащихся и условиях, способствующих сохранению и укреплению здоровья | Совещания, заседания | | Администрация, Совет школы, медицинские работники | Раз в полугодие |
| <p>Организация родительского всеобуча. Проведение общешкольных и классных родительских собраний по актуализации ценности здоровья</p> <p><i>Тематика бесед и родительских собраний:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мир здоровья» 2. «Физиологические особенности учащихся младшего звена» 3. «Предупреждение переутомляемости ребенка» 4. «О здоровом питании и правильном режиме дня» 5. «Культура общения с компьютером» 6. «На контроле здоровье детей» 7. «Вредные привычки у детей» 8. «Режим труда и учебы» 9. «Курение и статистика» 10. «Физическое воспитание детей в семье» 11. «Психология курения» | Родительские собрания | 1- 4 | Администрация, классные руководители | По плану работы ежегодно |

| | | | | |
|--|----------------------------|------|--|--|
| <p>1. «Физиологические особенности учащихся среднего звена»</p> <p>2. «Наркомания и алкоголизм – беда 21 века»</p> <p>3. «Компьютер в жизни школьника»</p> <p>4. «О вредных привычках»</p> <p>5. «Здоровье ребенка в руках взрослых»</p> <p>6. «Вредные привычки. Роль семьи и школы в решении проблемы»</p> <p>7. «Пагубное влияние курения табака на здоровье человека»</p> <p>8. «Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования»</p> <p>9. «Алкоголизм, семья, дети»</p> <p>10. «Эти трудные подростки»</p> <p>11. «Социальный вред алкоголизма»</p> <p>1. «Анатомо-физиологические и психические особенности юношей и девушек 15-17-летнего возраста»</p> <p>2. «Единство физической, нравственной, социальной и половой зрелости»</p> <p>3. «Вредные привычки: алкоголь, табакокурение, наркомания».</p> <p>4. «Положительные эмоции в жизни человека, старшеклассника»</p> <p>5. «Здоровье современного школьника. Агрессия ее причины»</p> <p>6. «Здоровая семья: нравственные аспекты»</p> <p>7. «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности»</p> <p>8. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»</p> <p>9. «Вопросы, которые нас волнуют»</p> <p>10. «Взрослые проблемы наших детей»</p> <p>11. «Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) - реальность или миф»</p> | | 5-8 | | |
| <p>Проведение педсоветов, семинаров по проблемам здоровьесбережения</p> | <p>Педсоветы, семинары</p> | 9-11 | <p>Администрация; социально-психологическая служба</p> | |
| <p>2. Рациональная организация</p> | | | | |

| учебно-воспитательного процесса и образовательной среды | | | | |
|--|--------------------------------------|----------|---|---|
| Неукоснительное соблюдение воздушно-теплового и светового режима в учебных помещениях | | | Администрация, педагогический коллектив | Постоянно |
| Поддержка зеленой зоны в рекреациях, интерьерный дизайн | | | Педагогический коллектив | |
| Создание благоприятного психологического климата в классах | | | Педагогический коллектив, психолог | |
| Соблюдение адаптационного периода у учащихся после продолжительных пропусков по болезни и временного освобождения от физкультуры | | | Врач, учителя физкультуры | |
| Контроль за соблюдением физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, направленных на преодоление гиподинамии | Физкультминутки | | Администрация, врач | В течение всего периода 2013-2020 годов |
| Составление расписания уроков с учетом шкалы трудности предметов | | | Администрация | |
| Сопровождение адаптационного периода учащихся 1-х, 5-х, 10-х классов и вновь прибывших учащихся к новым образовательным условиям | | 1, 5, 10 | Педагогический коллектив, психолог | |
| 3. Профилактика и оздоровление | | | | |
| Регулярное прохождение диспансеризации учащимися | Диспансеризация | 1-11 | Врач, медсестра | Ежегодно |
| Индивидуализация спортивных нагрузок детей и подростков в соответствии с группой здоровья | | 1-11 | Учителя физкультуры | Постоянно |
| Совершенствование организации санитарно-гигиенического и противоэпидемиологического режима | | | Администрация, врач | |
| Проведение мероприятий по вакцинации и витаминизации детей и подростков | Вакцинация | 1-11 | Врач, медсестра | В течение всего периода |
| Консультационная служба «Семья» (помощь специалистов: педагога, психолога, логопеда, педиатра, учителя физкультуры) | Лектории, семинары, беседы, тренинги | | Заместитель директора, курирующий воспитательную работу | Систематически |
| 4. Благоприятный двигательный режим | | | | |
| Введение в программу физического | | 1-11 | Заместитель | В те- |

| | | | | |
|---|--|------|--|-------------------------------------|
| воспитания нетрадиционных видов оздоровительной деятельности | | | директора, курирующий | чение всего периода 2013-2020 годов |
| Совершенствование развития олимпийского и спартианского движения, как средства духовно-нравственного воспитания школьников через проведение соревнований, праздников, конкурсов, викторин | Соревнования, праздники, конкурсы, викторины | | воспитательную работу, учителя физкультуры | |
| Обучение навыкам самоконтроля и самодиагностики | | 1-11 | Учителя физкультуры | Постоянно |
| Подготовка и участие школьных команд по различным видам спорта в городской спартакиаде школьников | | 1-11 | ШМО учителей физкультуры и ОБЖ | |
| <p>Регулярное проведение соревнований по видам спорта, товарищеских встреч, турниров, фестивалей, дней здоровья, подвижных перемен</p> <p><u>1. День Здоровья «Скажи жизни – «ДА!»:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - утренняя зарядка «Делай как Я!» - весёлые старты «Физкульт-ура!» - эстафета на Кубок Здоровья «Быстрее! Выше! Сильнее!» - велокросс - турнир «Шахматно-шашечные баталии» (для детей, освобождённых от физической культуры) <p><u>2. Соревнования:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - по мини-футболу «Кожаный мяч» - по волейболу «Спорт против вредных привычек», посвящённых Дню борьбы со СПИДом - по баскетболу «Тебе, Победа, посвящаем!» <p>по спортивному ориентированию</p> <p><u>3. Кросс:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Наций</i> - «Лыжные гонки на призы Деда Мороза» - «Киселевская лыжня» <p><u>4. Легкоатлетические эстафеты</u></p> <p><u>5. Спортивные праздники:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Папа, мама и я – здоровая семья» - «Папа, мама и я – спортивная семья» | Соревнования, товарищеские встречи, турниры, фестивали, дни здоровья, подвижные перемены | 1-11 | Учителя физкультуры | По плану спортивных мероприятий |

| | | | | |
|---|-------------------------------------|------|---------------------------------------|-----------------------|
| - «Веселые старты» - «Сильные, смелые, ловкие» - «Вперед, мальчишки!» | | | | |
| Организация спортивных секций, групп здоровья | | 1-11 | ШМО учителей физкультуры и ОБЖ | Начало года |
| Презентация новых форм и способов формирования престижа здорового образа жизни | Презентация | | Педагоги дополнительного образования | Постоянно |
| Физкультминутки во время уроков | Зарядка | | Учителя - предметники | |
| 5. Медико-педагогический контроль | | | | |
| Установление показаний и противопоказаний к занятиям физкультурой | Медосмотр | 1-11 | Врач | Не реже 1 раза в год |
| Санитарный контроль мест и условий проведения занятий и соревнований | Контроль | 1-11 | Врач, медицинская сестра | Регулярно |
| Санитарно-просветительная работа | Беседа | 1-11 | | |
| Вакцинация и витаминизация детей и подростков | Вакцинация | 1-11 | | |
| Врачебные консультации по ЗОЖ | Консультация | 1-11 | Врач | По мере необходимости |
| Лечебные мероприятия | | 1-11 | | |
| Профилактика спортивного травматизма на уроках физкультуры и соревнованиях | Профилактические мероприятия | 1-11 | Учителя физкультуры | Постоянно |
| Индивидуальная и групповая коррекция психомоторных расстройств | Беседа | 1-11 | Психолог | По мере необходимости |
| Тренинги по применению методов релаксации | Психологический тренинг | 1-11 | | |
| Психологические занятия, индивидуальные консультации, развитие навыков по восстановлению благоприятного эмоционального состояния (по запросу) | Разнообразные занятия, консультации | 1-11 | | |
| Ведение индивидуальной карты развития ребенка и оказание помощи в создании благоприятного нравственно-психологического климата в классах, | | 1-11 | Врач, классные руководители, психолог | Постоянно |

| | | | | |
|--|---|---------------------|---------------------------------------|---|
| школе | | | | |
| 6. Просветительская работа | | | | |
| <p>1. Часы общения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Почему важно быть здоровым» - «Умение отвечать за свое здоровье» - «Что такое здоровье? (физическое, духовное, психическое)» - «Спорт в моей жизни» - «Основные способы закаливания» - - «Нет вредным привычкам» - «Курение – это плохо» - «Злой волшебник – алкоголь» - «Наркотик - болезнь и гибель человека» - «Как отучить себя от вредных привычек» | Час общения, час вопросов и ответов | 1-11 | Врач, классные руководители, психолог | В течение всего периода 2013-2020 годов |
| <p>2. Творческие конкурсы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рисунков «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» «Мы здоровыми растем» - плакатов «Не лезь в бутылку» «Курение – коварная ловушка» - листовок «Здоровье – это...» «Пока не поздно!!!» | Рисунки, плакаты, листовки | 1- 4 5-8 9-11 | Классные руководители | По мере необходимости |
| <p>3. Тематические классные часы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Режим дня» - «Уход за зубами» - «Забота о глазах» - «В гостях у Мойдодыра» - «Один дома» - «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» - «Правильное питание» - «О витаминах» - «Правильная осанка» - «Пожарная безопасность в школе и дома» - «Безопасность в доме» - «Как предостеречь себя от вредных привычек?» - «Кто нас лечит?» - «Прививки от болезней» - «Что нужно знать о лекарствах» - «Утомление и переутомление» - «Учимся отдыхать» - «Как сделать сон полезным» | Беседа (этическая, нравственная), диспуты, встречи с интересными людьми, викторины (по различным областям знаний), дискуссии (на заданные темы), КВНы, игры (путешествия, ролевые), тренинги, читатель- | 1- 4 | Врач, классные руководители, психолог | В течение всего периода 2013-2020 годов |

| | | | | |
|--|---|-------------|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - «Движение – это жизнь» - «Как организовать свой отдых после уроков» - «Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами» - «Укусы зверей, змей, насекомых» - «Оказание первой помощи при простых травмах» - «Мой компьютер – плюсы и минусы» - «Принципы рационального питания» - «Здоровые привычки - здоровый образ жизни» - «От чего зависит рост и развитие организма» - «Физические особенности развития мальчика и девочки» - «Твоя нервная система» - «Питание и восстановление» - «Пищевые добавки и витамины» - «Стрессы и их влияние на здоровье» - «Правильное дыхание» - «Привычки и здоровье» - «Токсичные вещества и ПАВ» - «Умение управлять собой» - «Ответственность и безответственность. Что прячется за этими словами?» - «Компьютер в жизни человека» - «Мальчик или мужчина» - «Великий женский секрет» - «Эмоции и двигательная активность» - «Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек» | <p>ские конференции, театральные постановки</p> | <p>5-8</p> | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - «Видео-диспут по профилактике ранней беременности «Чья сторона» - «Никотин, алкоголь, наркотики» - «Питание и здоровье» - «Кризисные состояния у подростков» - «Экзамены без стресса» - «Профилактика и преодоление вредных привычек (наркомания, алкоголь, курение, токсикомания)» - «Гипертония» | | <p>9-11</p> | | |

Планируемые результаты

Для учащихся начальной школы

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, социального и психического здоровья человека, о важности 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, рекламы на здоровье человека.

Для учащихся основной школы

Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни:

- ценностное отношение к жизни во всех её проявлениях, своему здоровью, здоровью родителей, членов своей семьи, педагогов, сверстников;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни, взаимной связи здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды, роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности;
- начальный опыт участия в пропаганде безопасного уклада школьной жизни;
- знание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека: физического, физиологического, психического, социально-психологического, духовного, репродуктивного, их обусловленности внутренними и внешними факторами;
- знание основных социальных моделей, вариантов здорового образа жизни;
- знание норм и правил, законодательства в области и здоровья;
- знание традиций нравственно-этического отношения к здоровью в культуре народов России;
- умение выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, при взаимодействии с людьми; адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье человека;
- умение анализировать изменения в окружающей среде и прогнозировать последствия этих изменений для здоровья человека;
- знания об оздоровительном влиянии экологически чистых природных факторов на человека;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности;
- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;
- резко негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ);

- отрицательное отношение к лицам и организациям, пропагандирующим курение и пьянство, распространяющим наркотики и другие ПАВ;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья;
- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества, всестороннего развития личности;
- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
- умение рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность, оптимально сочетать труд и отдых, различные виды активности в целях укрепления физического, духовного и социально-психологического здоровья;
- проявление интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;
- формирование опыта участия в общественно значимых делах по охране, заботе о личном здоровье и здоровье окружающих людей;
- овладение умением сотрудничества (социального партнёрства), связанного с решением проблем здоровья людей;
- опыт участия в разработке и реализации учебно-исследовательских комплексных проектов с выявлением в них проблем здоровья и путей их решения.

Для учащихся средней (полной) школы

Воспитание культуры здоровья и безопасного образа жизни:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью родителей, членов своей семьи, педагогов, сверстников;
- знание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и школьного коллектива);
- умение выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни, как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности; при взаимодействии с людьми, адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье человека;
- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества, всестороннего развития личности;
- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
- умение рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность, оптимально сочетать труд и отдых, различные виды активности в целях укрепления физического, духовного и социально-психологического здоровья;
- интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;

- знания об оздоровительном влиянии экологически чистых природных факторов на человека;
- личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;
- резко негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ);
- отрицательное отношение к лицам и организациям, пропагандирующим курение и пьянство, распространяющим наркотики и другие ПАВ;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья.

Модель выпускника в области здоровьесбережения

Модель выпускника начальной школы

- ценностное отношение к сохранению здоровья;
- знание основных факторов среды, негативно влияющих на здоровье человека, понимание механизма их влияния и последствий;
- знание способов здоровьесбережения;
- получение опыта здоровьесбережения;
- овладение основами личной гигиены и здорового образа жизни;
- соблюдение режима дня;
- стремление стать сильным, быстрым, ловким и закаленным, желание попробовать свои силы в занятиях физической культурой и спортом.

Модель выпускника основной школы

- ценностное отношение к жизни во всех её проявлениях, своему здоровью, здоровью родителей, членов своей семьи, педагогов, сверстников;
- знание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека: физического, физиологического, психического, социально-психологического, духовного, репродуктивного, их обусловленности внутренними и внешними факторами;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности;
- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья;
- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости;
- овладение простейшими туристическими умениями и навыками;
- знание и соблюдение режима занятий физическими упражнениями;
- способность разработать и реализовать индивидуальную программу физического совершенствования;
- формирование опыта участия в общественно значимых делах по охране и заботе о личном здоровье и здоровье окружающих людей.

Модель выпускника средней (полной) школы

- стремление к физическому совершенству;
- отношение к своему здоровью как к важной личной и общественной ценности;
- знание механизмов и способов поддержания здоровья;
- отсутствие вредных привычек;
- знание и владение приёмами и способами оздоровления своего организма;
- формирование опыта участия в общественно значимых делах по охране и заботе о личном здоровье и здоровье окружающих людей;
- пропаганда здорового образа жизни.

Оценка эффективности реализации Подпрограммы

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.

Инструментарий проведения контроля:

- мониторинг результативности выполнения подпрограммы;
- степень участия учащихся образовательного учреждения в акциях по пропаганде здорового образа жизни;
- анализ статистических показателей и мониторинговых исследований;
- опросы учащихся, родителей, педагогов;
- общественная оценка качества работы школы – анкетирование всех участников образовательного процесса;

Критерии оценивания полученных результатов:

- соответствие организации образовательного процесса, материально-технической базы требованиям СанПиНа;
- уровень удовлетворённости обучающихся и их родителей работой школы по сохранению и укреплению здоровья, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- снижение количества детей, соматически ослабленных и имеющих высокий уровень тревожности;
- увеличение количества субъектов образовательного процесса, определяющих здоровье как одну из основных жизненных ценностей;
- повышение компетентности субъектов образовательного процесса в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Основные параметры эффективности действия Подпрограммы:

- состояние физиологического благополучия ученика и учителя – «Я могу»;
- состояние психологического здоровья всех субъектов образовательного процесса – «Я хочу»;
- состояние социально-нравственного здоровья человека – «Я должен».

Мониторинг

Цель: повышение эффективности управления реализацией подпрограммы.

Задачи:

- сбор и накопление информации;
- анализ данных;
- систематизация информации;
- соотнесение показателей с ожидаемым результатом;
- коррекция деятельности.

Методы диагностики:

- наблюдение;

- административный контроль;
- медицинский осмотр;
- анализ диагностической карты уровня воспитанности и социальной зрелости учащегося;
- анализ дневника наблюдений классного руководителя;
- анкетирование учащихся, родителей по тематике подпрограммы.

Мониторинг включает в себя исследование состояния здоровья и физического развития учащихся, навыков здорового образа жизни, наличия вредных привычек.

Циклограмма мониторинга

| № п/п | Содержание | Ответственный | Сроки |
|-------|---|------------------------------|--|
| 1 | Динамика индивидуального физического развития учащихся (по результатам тестирования по легкой атлетике) | Учителя физкультуры | Сентябрь, май |
| 2 | Мониторинг состояния здоровья учащихся (по результатам ежегодного углубленного осмотра учащихся) | Медицинский работник школы | Ноябрь |
| 3 | Мониторинг уровня здоровья (по группам здоровья и физкультурным группам посредством анализа медицинских карт) | Медицинский работник школы | Октябрь, май |
| 4 | Мониторинг заболеваемости учащихся (анализ медицинских справок) | Медицинский работник школы | В конце каждой четверти и за год (май) |
| 5 | Мониторинг динамики развития навыков и ценностного отношения учащихся к своему здоровью (по диагностическим картам) | Классный руководитель | Октябрь, апрель |
| 6 | Мониторинг по определению отношения учащихся: - к курению (5-9 классы, наблюдение) - к вредным привычкам (8-11 классы, анкетирование) | Социальный педагог, психолог | Октябрь |

Показатели эффективности реализации Подпрограммы «Здоровье»

| № п/п | Эффекты | Показатели по направлениям |
|-------|-------------|---|
| 1 | Общие | <p>Высокие показатели здоровья участников образовательного процесса.</p> <p>На всех этапах образовательного процесса реализуются здоровьесберегающие технологии.</p> <p>Обучающиеся ориентированы на здоровый образ жизни.</p> <p>Ведется комплексный мониторинг здоровья обучающихся.</p> <p>Создание здоровьесберегающей среды.</p> |
| 2 | Социальные | <p>Созданы условия для занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Образовательная среда носит адаптивный характер.</p> <p>Повышение уровня комфортности школьной инфраструктуры.</p> <p>Системно ведется пропаганда здорового образа жизни.</p> <p>Ведется работа по снижению травматизма и уменьшению заболеваемости.</p> |
| 3 | Партнерство | <p>Школа активно сотрудничает с организациями здравоохранения, Управлением ФСКН России по Смоленской области, внешкольными учреждениями дополнительного образования (спортивные школы, «Автогородок», городские библиотеки и др.),</p> <p>Обучающиеся информированы о работе спортивных секций и проведении спортивных мероприятий.</p> <p>Позиция школы по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся представлена в средствах массовой информации.</p> |

Список использованной литературы

1. Акимова М. К., Гуревич К. М. Психологическая диагностика // СПб.: Питер, 2003.
2. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа: - М.: МПСИ, 2004. – 240с.
3. Богданчиков В., Болдырев О., Сурайкин А. Энциклопедия независимости, М.: 2007. – 159 с.
4. Воронова Е.А.Здоровый образ жизни в современной школе. – М.: Феникс, 2011. – 178 с.
5. Истомина, А. В. Модернизация здоровья, как форма обобщения и совершенствования здоровьесберегающего образования // Воспитание школьников. – 2011. – № 4. – С. 8 – 12.
6. Зайцев, Г.К. Твое здоровье – СПб.: Детство-пресс, 2005. – 112с.
7. Календарь школьных праздников/Авт.сост.С.И.Лобачева и др. – 2-е изд.-М.: 5 за знания, 2008. – 288 с.
8. Каменская В.Г. Котова С.А. Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие/ Под ред. Н.А Ноткиной. – СПб.: ООО Книжный дом, 2008. – 224с.
9. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М., 2004.
10. Колесов Д. В. Антинаркотическое воспитание: Учебное пособие. – М.: Издательство МПСИ, 2003. – 224с.
11. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 5-7 классы, Вако, 2009.
12. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 5-е изд. – М.: Просвещение, 2008.
13. Науменко Ю. В. Комплексная оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности школы / Ю. В. Науменко // Интеграция образования : науч.-метод. журн. – 2007. - N3/4. – С. 49 – 55
14. Обухова А.А. Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – М: ТЦ «Сфера», 2001.
15. Павлова М. А.. Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни. Саратов 2005 г.(<http://health.best-host.ru>)
16. Сайфутдинова, Е. В. Проект «Здорово живем» // Классый руководитель. – 2011. – № 2. – С. 6-12.
17. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. – М.АРКТИ,2003. – 270с.
18. Факел Гиппократ /Редактор-составитель Л.И.Жук – Мн.: Красико-Принт, 2006. – 128 с.(Праздник в школе)
19. Формирование здорового образа жизни у школьников: планирование, система работы / авт.-сост. Т.Г. Кареева. – Волгоград: Учитель, 2011. – 170с.
20. Формирование здорового образа жизни российских подростков: для кл. руков. 5-9 классов / ред. Л. В. Баль. - М. : Владос, 2002. - 192 с. (ISBN 5-691-00797-1)
21. Черноярова, О. Д. Здоровый образ жизни – экология души // Классный руководитель. – 2011. – № 5. – С. 34 – 40.