Приложение №\_2\_

к приказу директора МБОУ гимназии № 9

№\_16-о/д\_\_ от \_\_11.01.2016 г.\_\_

**Комплексная программа**

по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии № 9 города Невинномысска Ставропольского края

**«Я - мой образ жизни – мое здоровье»**

**на 2016-2020 годы**

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | Комплексная программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни |
| Разработчик программы | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 9 (МБОУ гимназия № 9) |
| Автор - составитель  программы | Заместитель директора по учебно-воспитательной работе Меркулова Т.И. |
| Основания для разработки программы | Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.41, 42,  - Федеральным законом Российской Федерации от 21.11.2011г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» ст.7, 54,  - Конвенцией по правам ребенка ст.6 п.1.2, 19, Конституцией РФ ст.41 п.3,  - Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» 24.07.98 №124-ФЗ,  - Гражданским кодексом РФ гл.59 ст.1064, 1065 «Общие основания ответственности за причинение вреда»,  - Семейным кодексом РФ раздел 4 гл.12 ст 63, 65 «Права родителей по воспитанию и образованию детей»,  - Приказом Минобразования РФ от 15.01.2002г. №76 «О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях», Приказа Минобразования РФ от 07.08.2000г. №2414,  - Письмом Минобразования от 12.07.2000г. №22-06.778 «О принятии дополнительных мер по предотвращению несчастных случаев с обучающимися и работниками образовательных учреждений»,  - Постановлением правительства РК от 16.12.2013г. №500 «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях»,  - Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2011 № 189,  - локальных актов школы, регламентирующих вопросы охраны здоровья обучающихся.  Программа федерального государственного образовательного стандарта. |
| Координатор программы | Директор МБОУ гимназии № 9 Сверкунова О.А. |
| Цель программы | создание здоровьесберегающей среды в ОУ, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья, на повышение качества образования. |
| Задачи программы | - создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни  - сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;  - сформировать представление о здоровом образе жизни;  - организовать просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.  - четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;  - формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;  - гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домаш­них заданий и режима дня;  - освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегаю­щих здоровье учащихся;  - планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;  - развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;  - привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;  - обеспечение охраны здоровья педагогов и техперсонала;  - ведение диагностики динамики состояния здоровья детей;  - профилактики вредных привычек, создания в семьях условий, способствующих укреплению и охране здоровья;  - осуществление мониторинга состояния здоровья учащихся на всем периоде обучения; |
| Сроки реализации | 2016 – 2020 годы |
| Важнейшие целевые индикаторы и показатели программы | - уровень сформированности навыков здоровьясбережения  - уровень сформированности навыков бережного отношения к своему здоровью  - сокращение количества пропусков по болезни  - сокращение доли обучающихся с низким уровнем физической подготовленности |
| Разделы программы | I. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся 1-4 классов  II. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся 5-11 классов |

**I. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся 1-4 классов**

***Пояснительная записка***

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа сформирована с учётом ***факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:***

* неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
* факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
* чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обусловливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагополучных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
* активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
* особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

**2.1. Законодательная база**

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
* Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);
* Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);
* О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ **и** НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

**2.2. Цели и задачи Программы**

***Цель программы:*** Формирование здорового образа жизни младших школьников,способствующего познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

***Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся:***

* сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
* научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
* научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
* сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
* дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
* дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
* обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
* сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
* сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

**2.3. Направления реализации программы**

***2.3.1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.***

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. В гимназии работает ***столовая,*** она рассчитана на 100 посадочных мест. Обслуживающий персонал (повар, кухонный работник, кладовщик) обеспечивает горячим одно - и двухразовым питанием учащихся. Меню меняется каждый день в течение недели.

В гимназии работает оснащенный ***спортивный*** *зал,имеется тренажерный зал, а* в школьном дворе находится школьный стадион, есть волейбольная площадка, дорожки с асфальтным покрытием, сектор для прыжков в высоту и длину, сектор для метания гранаты, диска и ядра, полоса препятствий, футбольное поле, игровая площадка, площадка для изучения правил дорожного движения. Имеется процедурный и медицинский кабинеты.

***2.3.2. Использование возможностей УМК в образовательном процессе.***

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью предметов УМК.

Система учебников формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

***В курсе «Окружающий мир»*** — это разделы: «Здоровье **и** безопасность», «Мы и наше здоровье», «Наша безопасность», «Как устроен мир», «Путешествия» (и учебный проект «Путешествуем без опасности»), «Чему учит экономика» и др. и темы: «Что вокруг нас может быть опасным?», «Зачем мы спим ночью?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?», «Почему в автомобиле и поезде нужно соблюдать правила безопасности?», «Почему на корабле и в самолете нужно соблюдать правила безопасности?».

При выполнении упражнений на уроках русского языка учащиеся обсуждают вопросы внешнего облика ученика, соблюдения правил перехода улицы, активного отдыха летом и зимой.

Формированию бережного отношения к материальным и духовным ценностям России и мира способствуют разделы, темы учебников, художественные тексты, упражнения, задачи, иллюстративный и фотоматериал с вопросами для последующего обсуждения.

***В курсе «Технология»*** при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним. В учебнике 1 класса в разделе «Человек и информация» показаны важные для безопасного передвижения по улицам и дорогам знаки дорожного движения, а также таблица с важнейшими номерами телефонов, которые могут потребоваться ребенку в критической ситуации.

***В курсе «Английский язык»*** в учебниках "Enjoy English 2—4" содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм: *«Спортивные занятия и игры».*

При изучении тем *«Продукты», «Здоровый образ жизни»* .учащиеся приобретают первоначальные представления о правильном питании и необходимости физической активности. На примере речевого взаимодействия сказочных персонажей *(Винни - Пуха, Пятачка, Кенгурёнка Ру и др.)* детям прививаются навыки правильного поведения за столом. Знания **о** здоровом образе жизни широко представлены в теме *«Режим дня»,* где обращается особое внимание на важность соблюдения режимных моментов в сохранении и укреплении здоровья.

***В курсе «Физическая культура»*** весь материал учебника (1-4 кл.) способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все разделы книги, но особенно, те, в которых сообщаются сведения по освоению и соблюдению режима дня, личной гигиены, закаливания, приема пищи и питательных веществ, воды и питьевого режима, необходимости оказания первой помощи при травмах.

Развитию мотивации к творческому труду, работе на результат служат материалы рубрики «Наши проекты», представленной в учебниках 1-4 классов **по математике, русскому языку, литературному чтению, окружающему миру,** а. также материал для организации проектной деятельности в учебниках **технологии, иностранных языков, информатики.**

Содержание материала рубрики «Наши проекты» выстроено так, что способствует организации проектной деятельности, как **на уроке, так и во внеурочной работе.**

Задача формирования бережного, уважительного, сознательного отношения к материальным и духовным ценностям решается средствами всей системы учебников, в течение всего учебно-воспитательного процесса.

***2.3.3. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.***

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работы педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Организация образовательного процесса строится с учетом ***гигиенических норм и требований*** к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).

**В** учебном процессе педагоги применяют ***-методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся.*** Используемый в школе учебно-методический комплекс содержит материал для регулярного проведения учеником самооценки результатов собственных достижений на разных этапах обучения: в результате работы на конкретном уроке, в результате изучения темы или раздела, в результате обучения в том или ином классе начальной школы. Система заданий направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний **и** способов действий. Содержание учебников имеет культурологический, этический и личностно ориентированный характер и обеспечивает возможность понимания школьниками основных правил поведения в обществе на основе традиционных духовных идеалов и нравственных норм. Достижению указанных личностных результатов способствует тесная связь изучаемого материала с повседневной жизнью ребенка, с реальными проблемами окружающего мира, материал о правах ребенка, о государственных и семейных праздниках и знаменательных датах. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребенка в природном и социальном окружении.

**В** гимназии строго соблюдаются все ***требования к использованию технических средств обучения,*** в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств. Проведение утренней зарядки физминуток. Регулярное проведение профилактических бесед по соблюдению техники безопасности и охране труда в гимназии, дома, в быту, на водных объектах, замерших водоемах, при переходе улиц и дорог и т.д.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности ***индивидуальные осо­бенности развития учащихся:*** темпа развития и темп деятельности. В используемой в школе системе учебников учтены психологические и возрастные особенности младших школьников, различные учебные возможности детей. В этой связи и для достижения указанных личностных результатов в учебниках всех предметных линий представлены разнообразные упражнения, задачи и задания, обучающие игры, ребусы, загадки, которые сопровождаются красочными иллюстрациями, способствующими повышению мотивации обучающихся, учитывающими переход детей младшего школьного возраста от игровой деятельности (ведущего вида деятельности в дошкольном возрасте) к учебной.

***2.3.4. Организация физкультурно-оздоровительной работы***

Система физкультурно-оздоровительной работы в гимназии направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение **и** укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры);

- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;

- организацию занятий по лечебной физкультуре;

- организацию часа активных движений (динамической паузы) между 3-м и 4-м уроками;

- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

- спортивный кружок;

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

**2.4. Организация просветительской работы образовательного учреждения**

1. Просветительско-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:

- внедрение в систему работы школы дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые носят модульный характер, реализуются во внеурочной деятельности либо включаются в учебный процесс;

- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;

- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;

приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;

- привлечение педагогов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;

- создание библиотечки детского здоровья, доступной для родителей и т.п.

**2.5. Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа** **жизни**

Ожидается, что в результате освоения программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни выпускники начальной школы будут **знать:**

* о ценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;
* о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;
* о важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;
* о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;
* о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п.;
* об отрицательной оценке неподвижного образа жизни, нарушения гигиены;
* о влиянии слова на физическое состояние, настроение человека;
* правила гигиены и здорового режима дня.

Ожидается, что в результате освоения программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни выпускники начальной школы приобретут индивидуальные навыки:

* сохранения своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности;
* спортивных занятий для сохранения и укрепления здоровья; соблюдения правил гигиены и здорового режима дня.
* подвижного образа жизни (прогулки, подвижные игры, соревнования, занятие спортом и т.п.).

**Примерный план мероприятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мероприятия | Форма проведения | | Сроки проведения | |
| День здоровья | беседы, встречи с медицинским работником, игры **и** эстафет  ы на свежем воздухе | | 2 раза в год | |
| Мой друг - Мойдодыр | познавательная игра | | октябрь | |
| Скажем «НЕТ» вредным привычкам. | беседа | | Ноябрь | |
| Здоровым быть модно | спортивный семейный праздник | | сентябрь | |
| Легкоатлетический кросс | | соревнование | | сентябрь | |
| Спортивная игра «Зимние забавы» | | игра | | январь | |
| «Весёлые старты» | | соревнование | | В течение года | |
| «Здоровье - это самое главное богатство человека». | | беседа | | Апрель | |
| Правила дорожного движения | | беседы, викторины, игры | | Уроки ПДД | |
| «Мир вокруг нас» | | экскурсии и походы | | по плану | |
| Поведение на водоёмах | | беседы | | по плану | |
| «Папа, мама, я - спортивная семья» | | конкурс | | 1 раз в полугодие | |
| «В перед мальчишки!» | | спортивные соревнования | | февраль | |
| А, ну-ка, девчонки! | | спортивные соревнования | | март | |
| День защиты детей | | Соревнования, викторины | | апрель | |
| Профилактические беседы по соблюдению ТБ, встречи со службами безопасности МЧС , сотрудниками ГИБДД | | Беседы, встречи,  экскурсии | | Постоянно по плану | |
| Отдых в санаториях, профилакториях | | Организация отдыха | | В течение года | |
| Отдых в летних пришкольных оздоровительных лагерях дневного пребывания | | Организация отдыха | | Июнь - август | |

**2.6. Ожидаемые результаты от внедрения инновационного проекта:**

* разработка новых физкультурно-образовательных технологий и методики проведения внеурочной деятельности;
* составление паспортов здоровья обучающихся школы;
* обновление спортивного инвентаря;
* улучшение условий для занятий физической культурой в урочной и внеурочной деятельности;
* создание Банка данных о динамике здоровья обучающихся;
* рост качества образования;

**II. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся 5-11 классов**

**1.Пояснительная записка**

Предметом острой тревоги в современном обществе стало отмечающееся в последнее время резкое ухудшение физического здоровья детей.

Необходимость преодоления этой тревожной тенденции в интересах обеспечения жизнеспособности подрастающего поколения и нации в целом все более осознается как актуальная задача государства, общества и всех его социальных институтов.

Здоровье детей школьного возраста зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении.

Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание.

Еще в начале ХХ века основоположник отечественной школьной гигиены Ф.Ф.Эрисман внес понятие «школьные болезни», возникновение которых обусловлено обучением детей. К этим болезням им было отнесена близорукость (нарушение зрения), а также сколиоз (боковое нарушение позвоночника) и анемия (низкий уровень гемоглобина в крови). В современных условиях «школьные болезни» сохраняются, хотя их структура изменилась.

У наших школьников чаще выявляются нервно-психические расстройства как предпатологические и патологические состояния, которые специалисты увязывают с организацией учебно-воспитательного процесса в школе.

К другим заболеваниям, часто возникающим у школьников, относятся нарушение зрения, болезни костно-мышечной системы.

Заболеваемость детей школьного возраста держится на высоком уровне и составляет примерно 2400-2600 заболеваний на 1000 детей, так как каждый школьник на протяжении учебного года условно болеет 2,4 - 2,6 раза. У современных школьников стали чаще выявлять такие нарушения физического развития, как дефицит массы тела и низкий рост.

Все это подтверждает, что в образовательном учреждении необходимо осуществлять меры по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Опыт некоторых школ показывает, что создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует укреплению здоровья школьников.

Именно поэтому разработанная нами программа «Я – мой образ жизни – мое здоровье» направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий.

В её реализации задействованы все службы школы: администрация, педагоги, психолог, медицинский работник и технический персонал.

**2. Основания для разработки программы:**

* Закон Российской Федерации «Об образовании в российской федерации»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
* Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);
* Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);
* О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ **и** НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

**3.** **Цель и задачи программы:**

**Целью** данной программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Исходя, из конкретной ситуации в школе и в соответствии с постановленной целью можно определить следующие задачи деятельности педагогического коллектива.

**Задачи:**

1. Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования культуры здорового образа жизни.
3. Популяризировать преимущества здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
4. Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.
5. Организовать просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**4. Основные принципы реализации программы**

**-**Административное, научно-методическое обеспечение всех этапов и направлений деятельности;

**-**Мониторинг и оценка эффективности промежуточных этапов реализации Программы, своевременное внесение коррективов;

**-**Создание соответствующего психологического микроклимата в педагогическом коллективе;

**-**Мотивация учителя на сбережение и формирование личного здоровья, формирование позиции учителя не как проводника, а как носителя знаний;

**-**Максимальное использование детского потенциала и готовности детей к собственным действиям в защиту здоровья, побуждение и поддержка детской инициативы;

**-**Качество среды обитания школьников в целях  создания условий достижения здоровья, гармоничного развития детей согласно их биологическому возрасту.

**5. Основные направления программы.**

- Учебно-воспитательная работа- применение педагогических технологий, методик, отбор учебного материала  в контексте сохранения здоровья детей.

- Диагностическая работа – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья учащихся; системный анализ состояния здоровья детей и уровня оздоровительной  работы в школе с целью своевременной коррекции.

**-** Профилактическая и коррекционная работа – корректировка   школьного  банка  информации   о   состоянии   психического и  физического  здоровья детей; предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья воспитанников, а при наличии каких-либо недугов профилактика обострения и прогрессирования болезненного процесса.

- Научно-методическая и опытно-экспериментальная работа – изучение и внедрение передового социального, педагогического опыта по оздоровлению детей; скорейшее внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику образования, разработка новых авторских учебных программ, методик и методов обучения, а также их экспериментальное внедрение в учебный процесс.

- Информационно-просветительная работа – пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем валеологическим вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

**6. Участники программы**

* Учащиеся
* классные руководители
* учителя-предметники
* школьная медсестра, фельдшер
* врачи-специалисты ЦГБ
* школьные специалисты (педагог-психолог, социальный педагог,

педагог - организатор),

* родители (законные представители).

**7. Ожидаемые конечные результаты**

 Реализация мероприятий программы позволит:

- сохранить репродуктивное здоровье учащихся;

внедрить оптимальный режим учебного труда и активного отдыха детей в урочное и  внеурочное время;

- постоянно  корректировать учебные нагрузки в соответствии с состоянием здоровья    детей;

- помочь социально адаптироваться (средствами образования) детям с проблемами в развитии и ограниченными возможностями здоровья, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;

- сформировать осознанное отношение детей и их родителей, членов педагогического коллектива к состоянию здоровья через пропаганду здорового образа жизни.

**8. Сотрудничество гимназии с другими учреждениями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учреждение | Задачи и направления | Формы взаимодействия |
| Детская поликлиника | профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное  лечение. | медосмотры, медицинская  помощь, проведение лекториев и бесед медработниками |
| Взрослая районная  поликлиника | профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное  лечение. | медосмотры, медицинская  помощь, проведение лекториев и бесед медработниками |
| ГИБДД | предупреждение детского травматизма. | лекции, беседы, ролевые игры для учащихся. |

**9. Основные мероприятия программы**

**«Я – мое здоровье- мой образ жизни»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и**  **состояния здоровья учащихся. Медицинская диагностика** | | | | | | | |
|  | Мероприятия | | Срок | | Класс | | Ответственный |
| 1. | Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах. Комплектация на их основе физкультурных групп | | сентябрь | | 5-11 | | Медсестра,  Кл. руководители,  учителя физкультуры |
| 2. | Диспансеризация в детской поликлинике. | | сентябрь | | 5-11 | | Медсестра,  кл. руководители,  специалисты  поликлиники |
| 3. | Профосмотры старшеклассников во взрослой поликлинике | | Октябрь-  февраль | | 10-11 | | Медсестра,  кл. руководители,  специалисты поликлиники |
| 4. | Профосмотры детей в условиях гимназии | | Февраль-  март | | 2,4,6,8 | | Медсестра,  Прикрепленный врач-педиатр |
| 5. | Анализ случаев травматизма в школе. | | Декабрь  Апрель каждого года | | 5-11 | | Медсестра,  Ответственный за профилактику травматизма |
| 6. | Анализ посещаемости и пропусков занятий  по болезни | | В теч.  года | | 5-11 | | Медсестра,  Кл. руководители. |
| **Мониторинг психофизического здоровья учащихся** | | | | | | | |
| 1. | Тестирование в рамках программы оценки психофизического состояния и функционирования возможностей  организма человека | В теч.  года | | 1-11 | | педагог-психолог | |
| 2. | Психологический мониторинг здоровья учащихся:  тест на адаптацию в начальной школе,  средней школе;  тест на тревожность | Сентябрь-  январь | | 1, 3, 5,  10 | | Педагог-психолог | |
| **Контроль за соблюдением санитарно - гигиенического**  **режима в школьном учреждении** | | | | | | | |
| 1. | Эстетическое оформление класса и школы. | В теч.  года | | 5-11 | | Зам.директора  по воспитательной работе | |
| 2. | Рациональное расписание уроков, не допускающее  перегрузок (соблюдение требований СанПиНа) | В теч.  года | | 5-11 | | Зам. дир. по УВР | |
| 3. | Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим  требованиям:  проветривание;  освещение;  отопление  вентиляция  уборка | Ежедневно  1 раз в н.  2 раза в г.  2 раза в г.  2 раза в г.  Ежедневно | | Все  поме-  щения | | Зам. директора  по АХЧ,  зам. дир по УВР,  медсестра | |
| 4. | Контроль за качеством питания и питьевым  режимом | Ежедневно | | 5-11 | | Медсестра | |
| 5. | Диагностика загруженности учащихся домашними занятиями | В теч.  года | | 5-11 | | Зам. дир. по УВР | |
| 6. | Организация активного отдыха на переменах. | Постоянно | | 1-4 | | Кл. руководители | |
| **Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний** | | | | | | | |
| 1. | Прививки детей согласно приказам Минздрава | В теч.  года | | 5-11 | | Медсестра | |
| 2. | Профилактическая работа во время эпидемий. | В теч.  года | | 5-11 | | Медсестра | |
| 3. | Профилактическая работа через беседы, уголки  здоровья, безопасности, санбюллетени, полезные советы | В теч.  года | | 5-11 | | Медсестра | |
| **Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга** | | | | | | | |
| 1. | Профилактика нарушения осанки на уроках физкультуры. | В теч.  года | | 5-11 | | Учитель  физкультуры | |
| 2. | Подвижные перемены с использованием возможностей спортивного зала, рекреаций | В теч.  года | | 5, 6 | | Учитель  Физкультуры, классные рук. | |
| 3. | Организация школьных соревнований и участие школьников в городских и краевых соревнованиях | В теч.  года | | 5-11 | | Кл. руководители,  учителя физ. культуры | |
| 4. | Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий. | В теч.  года | | 5-11 | | Зам. дир. по ВР  Учит. физ. культуры  Кл. руководители | |
| 5. | Работа спортивных секций | В теч. года | | 5-11 | | Учителя физ. культуры | |
| **Профилактика травматизма** | | | | | | | |
| 1. | Занятия по правилам дорожного движения  (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурс рисунков, плакатов) | В теч.  года | | 1-11 | | Зам. дир. по ВР,  Кл. руководители | |
| 2. | Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курса ОБЖ, ПДД | По программе | | 5-11 | | Преподаватель ОБЖ, ПДД | |
| 3. | Инструктаж сотрудников гимназии и учащихся по правилам техники безопасности | В теч.  года | | 5-11 | | Директор гимназии,  Кл. руководители | |
| 4. | Статистика и анализ случаев травматизма в школе. | В теч.  года | | 1-11 | | Медсестра  Зам.директора по УВР | |
| **Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек** | | | | | | | |
| 1. | Тематические уроки в рамках курсов ОБЖ, ПДД и биологии | В теч.  года | | 5-11 | | Преподаватели ОБЖ,  биологии | |
| 2. | Тематические классные часы | В теч. года | | 5-11 | | Кл. руководители | |
| 3. | Тематические родительские собрания | В теч.  года | | 5-11 | | Кл. руководители,  Заместитель директора по воспитательной работе | |
| 4. | Встречи с сотрудниками ЦГБ, огранами профилактики наркомании и др. | По  плану | | 8-11 | | Заместитель директора по воспитательной работе, социальный педагог | |
| 5. | Конкурсы, викторины | По  плану | | 5-11 | | Заместитель директора по воспитательной работе  Кл. руководители | |
| 6. | Посещение бассейна, катка, спортивных секций | По желанию | | 2-11 | | Кл. руководители | |

**10. Координация и контроль реализации программы**

Контроль  над реализацией программы осуществляет:

- администрация гимназии

- Управляющий совет гимназии

 Администрация и Управляющий совет:

- анализирует ход выполнения плана действий по реализации программы, вносит предложения по его коррекции;

- осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации программы;

- координирует взаимодействие заинтересованных общественных организаций по  развитию системы  оздоровления детей и подростков.

**Заключение**

Данная программа «Я – мой образ жизни – мое здоровье» рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

В программе следует уделить особое внимание решению следующих задач:

- отработка системы выполнения уровня здоровья учащихся гимназии и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения;

- создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;

- просвещение родителей (законных представителей) в вопросах сохранения здоровья детей, а также углубиться в вопросы, связанные с мониторингом спортивно-оздоровительной работы в гимназии.

Успешность осуществления поставленной цели во многом зависит от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.