

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Ордынского района Новосибирской области –  
Новоричуговская средняя общеобразовательная школа

Принята Советом школы  
Протокол  
№ 5 от 03.03.14

Утверждена  
Директор   
Приказ № 14 от 15.03.14

## Программа "Здоровье"

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся в соответствии с определением Стандарта — это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

Состояние здоровья подрастающего поколения — важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

*Миссия школы в области содействия здоровью* состоит в том, чтобы создать благоприятную здоровую среду, где средства, формы и методы сохранения и укрепления здоровья легко принимаются. Специфическим условием построения модели образовательного процесса содействующего здоровью является организация жизнедеятельности, согласованной с законами природного и духовного мира. Главным итогом такой деятельности школы является не нанесение прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, воспитание культуры здорового образа жизни.

*Основной задачей психолога* является поддержание и укрепление психического здоровья учащихся, содействие их оптимальному психическому развитию в условиях школы.

*Основной задачей педагога* является организация учебно-воспитательного процесса с учетом результатов медико-психологического обследования ребенка.

Срок реализации программы 5 лет

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

#### Цели

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- создание здоровьесберегающей образовательной среды, способствующей повышению качества образования;
- формирование личности, развитие которой обусловлено согласием функционирования всех уровней здоровья — психического, физического, нравственного и окружающей социальной средой.

#### Основные задачи:

- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях;
- формирование у педагогов, учащихся и родителей здорового образа жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы;

- формирование у педагогов, учащихся и родителей здорового образа жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы;
- разработка комплекса мер по воспитанию здорового образа жизни, охране и укреплению здоровья;
- создание адаптивной образовательной среды для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и особенности развития;

- использование в образовательной деятельности духовно-нравственного и культурного потенциала села, ближайшего окружения
- воспитание детей на традициях национальной культуры;
- создание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

*Принципы программы, на которых строится воспитание здорового образа жизни:*

1. Системный подход. Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально – волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребенка.
2. Деятельностный подход. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.
3. Принцип «не навреди!». Предусматривается использование в работе только безопасных приемов оздоровления, апробированных тысячелетием опытом человечества и официально признанных.
4. Принцип гуманизма. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.
5. Принцип альтруизма. Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями.
6. Принцип меры. Для здоровья хорошо то, что в меру.

*Прогноз результатов работы по реализации программы  
(ожидаемые результаты)*

- постепенное снижение уровня заболеваемости детей школьного возраста;
- разработка и соблюдение санитарно - гигиенических требований на занятиях;
- улучшение организации питания учащихся;
- введение оптимального режима учебного труда и активного отдыха детей;
- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- повышение уровня материально- технического оснащения образовательного учреждения;
- совершенствование диагностики и коррекционно - развивающей работы в образовательном учреждении;

*Прогнозируемая модель личности ученика.*

<i>Модель выпускника первой ступени обучения</i>	<i>Модель выпускника второй ступени обучения</i>	<i>Модель выпускника третьей ступени обучения</i>

<p>- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;</p> <p>- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.</p>	<p>- знание основ строения и функционирования организма человека;</p> <p>- знание изменений в организме человека в пубертатный период;</p> <p>- умение оценивать свое физическое и психическое состояние;</p> <p>- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;</p> <p>- поддержание физической формы;</p> <p>- телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;</p> <p>- гигиена умственного труда.</p>	<p>- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;</p> <p>- убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;</p> <p>- знание различных оздоровительных систем;</p> <p>- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;</p> <p>- способность выработать индивидуальный образ жизни;</p> <p>- гигиена умственного труда.</p>
--	--	--

*Использование учителями начальной школы критериев здоровьесбережения на уроке и их краткая характеристика*

<i>Критерии здоровьесбережения</i>	<i>Характеристика</i>
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности	
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа.
Наличие и место методов, способствующих активизации	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли:

	<p>учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия).</p> <p>Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки).</p>
Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения.
Поза учащегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы.
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.
Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке	<p>Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент.</p> <p>Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.</p>
Психологический климат на уроке	<p>Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие).</p>
Эмоциональные разрядки на уроке	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие.
Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности	Момент наступления утомления и снижения учебной активности.
Темп окончания урока	

*Направление здоровьесберегающей деятельности через  
самоуправление детского объединения "Созвездие"*

<i>Направление</i>	<i>Средства</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
Приобщение к спорту и пропаганда здорового образа жизни.	Санитарно–просветительская работа, обучение оказанию первой помощи, С витаминизация, экскурсии, выходы в природу, Дни здоровья. Разучивание народных игр и состязаний, конкурсы «Безопасность на улицах и дорогах», «Безопасное колесо». Цикл мероприятий по ПДД, ПШЖБ, ОТ и ЖД.	Укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни. Применение в повседневной жизни полученных знаний по сбережению своего здоровья.

*Критерии оценки эффективности реализации программы  
Учебная деятельность*

<i>Направления мониторинга</i>	<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
Здоровьесберегающие образовательные технологии: Личностно – ориентированное обучение. Педагогика сотрудничества. Технологии развивающего обучения. Дифференцированное обучение. Игровые технологии.	Возрастные особенности познавательной деятельности детей; обучение на оптимальном уровне трудности (сложности); вариативность методов и форм обучения; оптимальное сочетание двигательных и статических нагрузок; обучение в малых группах; использование наглядности и сочетании различных форм предоставления информации; создание эмоционально благоприятной атмосферы;	Объем учебной нагрузки — количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий; нагрузка от дополнительных занятий в школе — факультативов, индивидуальных занятий, занятий по выбору и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы работы);

	формирование положительной мотивации к учебе ( «педагогика успеха»);	занятие активностного характера — динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные занятия и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы занятий).
--	--	---

### *Воспитательная работа*

<i>Направления мониторинга</i>	<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>	<i>Диагностики</i>
Выявление и развитие физического уровня учащихся.	Сформированность физического потенциала учащихся.	Развитость физических качеств. Уровень участия в индивидуальных и массовых спортивно – оздоровительных мероприятиях.	Количественное участие учащихся в спортивных секциях и массовых мероприятиях школы и села.

*Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:*

лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;

- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

По формированию ценности здоровья ведётся просветительская работа с родителями.

*Родительские собрания затрагивают следующую тематику:*

пропаганда индивидуальной, семейной ответственности за состояние здоровья ребёнка; формирование здорового образа жизни в семье, осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

*С участием родителей организуются спортивные мероприятия:*

«Веселые старты»; «День здоровья»; «Папа, мама и я – спортивная семья»

### *Реализация программы "Здоровье"*

1. Реализация программы в школе ведётся в разных направлениях:

- овладение теоретическими знаниями;
- спортивно - оздоровительное направление;

- общественно - полезный труд;
  - работа с родителями.
2. Выработана система классных часов:
- "Гигиена и здоровье. Основы здорового образа жизни"(1-4 классы)
  - "Познай себя"(5-9 классы)
  - "Путь к себе"(10-11 классы)
3. Ежегодно проводится медицинский осмотр учащихся 1-11 классов и по итогам осмотра составляется паспорт здоровья в классах и общий паспорт школы.
4. Введена утренняя зарядка.
5. Организуются беседы с приглашением медицинских работников.
6. Проводится «Неделя психологии»

*Методы контроля над реализацией программы:*

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

## РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ, ПЕДКАДРАМИ И РОДИТЕЛЯМИ

Название курса «Гигиена и здоровье. Основы здорового образа жизни»

Цель: формирование у школьников осознанной потребности в освоении ценностей ЗОЖ

1 степень обучения (1-4 классы)	Сентябрь (месячник трудовых дел)	Октябрь	Ноябрь (месячник медицин. знаний)	Декабрь (декада профилактики ДТП)	Январь	Февраль (месячник, посвященный защитнику отечества)	Март	Апрель (декада правовых знаний, декада безопасности на воде)	Май
Работа с учащимися Цель: индивидуальная и коллективная работа по вовлечению в работу учащихся	Работа на пришкольном участке. Участие в субботниках. Оформление кабинетов. Участие в кроссе «Золотая осень» Вовлечение учащихся в занятия спортом.	Проведение темат. классных часов. Медосмотр.	Участие в спортивном дне на каникулах. Участие в проведении дня здоровья.	Беседа работника РОВД. Проведение темат. классных часов.	Проведение темат. классных часов. Участие в спортивном дне на каникулах.	Конкурс мальчиков «Сильные, смелые, ловкие»	Конкурс кабинетов (оформление, сохранность мебели, санитарное состояние). Участие в спортивном дне на каникулах.	Проведение темат. классных часов.	Конкурс рисунков «Чистота и здоровье».
Работа с кадрами Цель: разработка стратегии и тактики внедрения здоровьесберег. технологий	МО(обсуждение условий, гарантирующих охрану и укрепление физ., псих. и соц. здоровья уч. Организация питания. Оформление стенда «ЗОЖ»	Оформление паспорта здоровья класса. Организация ведения курса ОБЖ.	Проведение дня здоровья.		Оформление стенда «ЗОЖ»	Совещ. при директоре (обсуждение вопроса нововведения в школе)		Педсовет «Реализация и коррекция программы»	
Работа с родителями Цель: создание условий внедрения здоровьесберег. технологий при участии родителей	Проверка организации питания	Родительское собрание «Поговорим о ЗОЖ, о повышении ответственности род. за обучение и воспитание детей»					Проверка организации питания		

## РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ, ПЕДКАДРАМИ И РОДИТЕЛЯМИ

Название курса «Познай себя»

Цель: ознакомление учащихся с методами самопознания и организация саморазвития личности

2 ступень обучения (5-9 классы)	Сентябрь (месячник трудовых дел)	Октябрь	Ноябрь (месячник медицин. знаний)	Декабрь (декада профилактики ДТТ)	Январь	Февраль (месячник, посвященный защитнику отечества)	Март	Апрель (декада правовых знаний, декада безопасности на воде)	Май
Работа с учащимися Цель: индивидуальная и коллективная работа по вовлечению в работу учащихся	Работа на пришкольном участке. Участие в субботниках. Оформление кабинетов. Участие в кроссе «Золотая осень» Вовлечение учащихся в занятия спортом.	Проведение темат. классных часов Медосмотр.	Участие в спортивном дне на каникулах. Участие в проведении дня здоровья. Беседа медицинского работника»	Беседа работника РОВД.	Проведение темат. классных часов. Участие в спортивном дне на каникулах.	Участие в военизированной эстафете. Участие в работе лектория «Экология и современность»	Участие в спортивном дне на каникулах.	Проведение темат. классных часов.	Конкурс плакатов «Я - Землянин»
Работа с кадрами Цель: разработка стратегии и тактики внедрения здоровьесберег. технологий	МО Организация питания. Ведение курса ОБЖ	Оформление паспорта здоровья класса.	Проведение дня здоровья.			Совещ. при директоре (обсуждение вопроса нововведения в школе)		Педсовет «Реализация и коррекция программы»	
Работа с родителями Цель: создание условий внедрения здоровьесберег. технологий при участии родителей		Родительское собрание «Поговорим о ЗОЖ, о повышении ответственности род. за обучение и воспитание детей»					Проверка организации питания		

## РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ, ПЕДКАДРАМИ И РОДИТЕЛЯМИ

Название курса «Путь к себе»

Цель: формирование у учащихся личной ответственности за свое здоровье.

3 ступень обучения (10-11 классы)	Сентябрь (месячник трудовых дел)	Октябрь	Ноябрь (месячник медицин. знаний)	Декабрь (декада профилактики ДТП)	Январь	Февраль (месячник, посвященный защитнику отечества)	Март	Апрель (декада правовых знаний, декада безопасности на воде)	Май
Работа с учащимися Цель: индивидуальная и коллективная работа по вовлечению в работу учащихся	Работа на пришкольном участке. Участие в субботниках. Оформление кабинетов. Участие в кроссе «Золотая осень» Вовлечение учащихся в занятия спортом.	Проведение темат. классного часа (10) «Путь к себе» Проведение темат. классного часа (11) «Здоровый образ жизни» Медосмотр.	Участие в спортивном дне на каникулах. Участие в проведении дня здоровья. (10-11) Беседа медицинского работника» (10-11)	Беседа работника РОВД. (10-11)	Проведение темат. классного часа (10) «Любовь к себе» Проведение темат. классного часа (11) «Позитивное мышление» Участие в спортивном дне на каникулах.	Участие в конкурсе «А ну-ка, парни!» Лекция «Вредные привычки» (10) Философский стол (11) « Как научиться понимать другого человека»	Участие в спортивном дне на каникулах. Философский стол (10) « Мое здоровье + мои привычки = моя жизнь» Лекция «СПИД – угроза человечеству» (11)	Проведение темат. классных часов (10) «О пользе оптимизма и пессимизма» Проведение темат. классного часа (11) « Здоровье нации – здоровье каждого человека»	Конкурс плакатов «Город моей мечты»
Работа с кадрами Цель: разработка стратегии и тактики внедрения здоровьесберег. технологий	МО Организация питания. Ведение курса ОБЖ	Оформление паспорта здоровья класса.	Проведение дня здоровья.			Совещ. при директоре (обсуждение вопроса нововведения в школе)		Педсовет «Реализация и коррекция программы»	
Работа с родителями Цель: создание условий внедрения здоровьесберег. технологий при участии родителей		Родительское собрание «Поговорим о ЗОЖ»		Проверка организации питания					

## ИНФОРМАЦИОННОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Цель: включение каждого учителя в педагогический поиск

Задача школы - не только сохранить здоровье ребенка, но и улучшить его	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<u>Информационное</u> Цель: сбор необходимой информации для управления процессом нововведения		Микроисследован. № 1 Анкета для учащихся «Мое здоровье» Цель: выявить отношение школьников к своему здоровью, понимание ими важности физического совершенствования					Микроисследован. № 2 Анкета для родителей Цель: изучить мнение родителей о влиянии школьного режима дня на здоровье ребенка		Формирование банка данных, анализ работы по внедрению здоровьесберег. технологий
<u>Методическое</u> Цель: повышение уровня педагогического мастерства и творчества учителей	Выставка и обзор литературы по теме «Здоровье»		Оказание помощи классным руководителям при проведении классных часов		Семинар Обучение педагогов методике проведения физминуток, подвижных игр, динамических часов, различным гимнасткам (для глаз, дыхательной и др.)			Обмен опытом по вопросу нововведения в школе. Вопросы и предложения	

## ТЕМЫ КЛАССНЫХ ЧАСОВ В 1- 4 КЛАССАХ

<i>Добыть и сохранить здоровье может только сам человек. Н.А.Амосов</i>	Октябрь	Декабрь	Январь	Апрель
1 класс	Азбука здоровья	«Мойдодыр»	«Федорино горе»	«Что такое хорошо и что такое плохо»
2 класс	«Я здоровье берегу, Сам себе я помогу».	Личная гигиена	Гигиена полости рта	Полезные привычки
3 класс	Культура правильного питания.	«Прежде, чем за стол мне сесть, Я подумаю, что съесть».	Здоровое питание	Вредно - полезно.
4 класс	Знай и будь осторожен!	Сигналы тревоги.	«Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет»!	Викторина «Я знаю все»!

ТЕМЫ КЛАССНЫХ ЧАСОВ В 5 – 9 КЛАССАХ

<i>Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам</i>	Октябрь	Январь	Апрель
5 класс	Место здоровья в жизни человека	Работа сердца	Закаливание
6 класс	Мой образ жизни	Мое здоровье + мои привычки = моя жизнь	Экология и здоровье
7 класс	Красота и здоровье	Уход за кожей	Сигарета: за и против
8 класс	Человек – общество - природа	Здоровье – в каждый дом	Оказание первой доврачебной помощи
9 класс	Познай себя	ЗОЖ и поведение	Брейн-ринг «В 21 век без наркотиков»



