

Создание условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся МКОУ «Октябрьская СОШ»

Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья - это прежде всего процесс социализации – воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Школа же сегодня должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Через школу проходит все население, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества.

Поэтому сегодня перед системой образования поставлена задача по сохранению здоровья детей и молодежи, формированию у них навыков здорового образа жизни, мотивации быть здоровыми, воспитанию общей культуры здоровья, созданию условий общей здоровьесберегающей среды, внедрению в учебный процесс эффективных здоровьесберегающих технологий.

Условия охраны здоровья учащихся регламентированы такими нормативно – правовыми документами как Федеральный закон «Об образовании», Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 № 2106 Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 28.12.2010 № 2106 были сформулированы следующие требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников:

- 1) целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;
- 2) соответствие инфраструктуры образовательного учреждения условиям здоровьесбережения обучающихся, воспитанников;
- 3) рациональная организация образовательного процесса;
- 4) организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении;
- 5) организация системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни;
- 6) организация профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися, воспитанниками;
- 7) комплексное сопровождение системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;
- 8) мониторинг сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников.

В МКОУ «Октябрьская СОШ» работа по сохранению здоровья обучающихся организуется согласно федеральным требованиям к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников.

Обеспечение охраны здоровья обучающихся, воспитанников проходит по семи направлениям.

1. Целостность системы формирования культуры здорового образа жизни обучающихся.

В основной образовательной программе, уставе и локальных актах, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, отражена системная деятельность по формированию культуры здорового образа жизни.

Основные задачи данного направления: формирование у младших школьников ценностного отношения к здоровью, системы знаний, навыков и личного опыта, позволяющих сознательно вести здоровый образ жизни; создание условий для активизации субъектной позиции ребенка в реализации норм здорового образа жизни, формирование культуры здоровья, готовности поддерживать здоровье в оптимальном состоянии, воспитание умения выработать индивидуальную программу охраны здоровья, потребности в знаниях о физической культуре и спорте.

Средством реализации данного направления являются следующие мероприятия и творческие дела: спортивные соревнования, эстафеты, физкультминутки на уроках, проведение месячников ПДД и Декады здоровья.

2. Соответствие инфраструктуры образовательного учреждения условиям здоровьесбережения обучающихся.

Состояние и содержание территории, здания, оборудования соответствуют требованиям санитарных правил, требованиям пожарной безопасности, требованиям безопасности дорожного движения.

Имеется помещение столовой для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи в соответствии с требованиями санитарных правил.

Учебные кабинеты оснащены естественной и искусственной освещенностью, воздушно-тепловым режимом, необходимым оборудованием и инвентарем в соответствии с требованиями санитарно – гигиенических правил для освоения основных и дополнительных образовательных программ.

3. Рациональная организация образовательного процесса.

В школе реализуется Программа «Быть здоровым - здорово», ориентированная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

При организации учебного процесса соблюдаются санитарные нормы, предъявляемые к его организации: объем нагрузки в часах, время на самостоятельную работу, время отдыха, удовлетворение потребностей в двигательной активности.

Преподаватели школы при использовании технических средств обучения, ИКТ соблюдают здоровьесберегающий режим, учитывают требования санитарных правил.

Физкультурно-оздоровительная работа ведется с обучающимися всех групп здоровья.

4. Организация системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни.

В школе работает библиотека, в фондах которой имеется научно-

публицистическая, научно-методическая, детская литература по вопросам здоровьесбережения.

5. Организация профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися.

Наличие безопасной поддерживающей среды в ОУ: благоприятный психологический климат, участие школьников в проектах по профилактике ПАВ. А так же в школе в системе проходят тематические мероприятия, классные часы, анкетирование по выявлению факторов риска распространения ПАВ и его оценка.

6. Комплексное сопровождение системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Использование в повседневной воспитательной работе рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний. Организация качественного горячего питания обучающихся в соответствии с требованиями санитарных правил. Все обучающиеся обеспечиваются организованным горячим питанием. При формировании рациона питания детей и подростков в приготовлении пищи соблюдаются основные принципы организации рационального, сбалансированного, щадящего питания, предусматривающего:

- соответствие энергетической ценности рациона возрастными и физиологическими потребностями детей и подростков;
- обеспечение в рационе сбалансированности основных пищевых веществ в граммах;
- восполнение дефицита витаминов и других микроэлементов в питании школьников за счёт корректировки рецептур и использовании обогащённых продуктов;
- технологическая обработка продуктов, обеспечивающая вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности;
- соблюдение оптимального режима питания и распределения суточного рациона по отдельным приёмам пищи в течение дня.

Привлечение педагогических и медицинских работников к работе по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

7. Мониторинг сформированности культуры здорового образа жизни обучающихся.

Наличие аналитических данных о формировании ценности здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Отслеживание динамики показателей здоровья обучающихся, включение этих сведений в ежегодный отчет ОУ.

Проведение социологических исследований на предмет удовлетворенности обучающихся, родителей комплексностью и системностью работы ОУ по сохранению и укреплению здоровья, а также на предмет наличия благоприятного мнения об образовательном учреждении.

Программа здоровьесбережения МКОУ «Октябрьская СОШ» «Быть здоровым - здорово»

Пояснительная записка.

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

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и учителей.

Цели программы:

- создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;
- усиление контроля за медицинским обслуживанием учащихся;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания детей с учетом особенностей состояния их здоровья;

Задачи программы:

1. четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
2. гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;

3. освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, берегающих здоровье учащихся;
4. планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
5. привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
6. участие в обобщении опыта путем ознакомления с работой других школ, посещения научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме.

Участники программы:

- Учащиеся
- Классные руководители
- Учителя-предметники
- Медицинский работник, закрепленный за школой
- Родители

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

- Для этого нами создана прогнозируемая **модель личности ученика**:
- Физически, нравственно, духовно здоровая личность.
- Образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума.
- Осознание себя как биологического, психического и социального существа.
- Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.
- Правильная организация своей жизнедеятельности.
- Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.
- Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.
- Потребность в самостоятельной двигательной активности.
- Самоконтроль, личностное саморазвитие.
- Творческая продуктивность.

Ожидаемые конечные результаты программы:

- Повышение функциональных возможностей организма учащихся. Развитие физического потенциала школьников
- Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение уровня самостоятельности и активности школьников.

- Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.
- Участие в районных спартакиадах, командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.

Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

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

Данная программа конкретизируется в виде плана работы на 2016-2020 годы, в течение которых решаются следующие вопросы:

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- планомерная организация питания обучающихся;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся.

Методы контроля над реализацией программы:

Проведение тематических заседаний методических объединений школы.

Посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по здоровьесберегающим технологиям. Совершенствование форм и методов здоровьесбережения. Создание методической копилки экспериментального 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.

Основные направления программы:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей;
- подготовка педагогов по вопросам охраны здоровья детей;
- обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи;
- введение в содержание воспитания и образования детей занятий о своём здоровье и навыков ценностного отношения к нему;
- обеспечение двигательной активности детей;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции);
- совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;
- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры).

Программа предполагает разработку и внедрение в практику комплекса здоровьесберегающих технологий в школе:

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

В рамках данных направлений мы должны осуществлять следующие простые и вместе с тем очень важные **действия**:

1. Убеждать учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры.
3. Задавать посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Следить за сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проводить ежедневную влажную уборку, проветривание классных комнат на переменах, озеленять классные помещения комнатными растениями.

6. Ежемесячно проводить генеральную уборку классных помещений (обтирать плафоны, мыть парты и стулья моющими средствами).
7. Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в столовой.
8. Следить за условиями теплового режима, освещённости классных помещений.
9. Привлекать обучающихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях действующих в школе.
10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, воспитательные часы с учётом возрастных особенностей детей.
11. Способствовать созданию комфортной атмосферы в школе и классных коллективах.
12. Применять **разнообразные формы работы:**

1) Учет состояния детей:

Анализ медицинских карт обучающихся.

Определения группы здоровья.

Учет посещаемости занятий.

Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

2) Физическая и психологическая разгрузка обучающихся:

Организация работы спортивных секций, кружков, клубов.

Проведение дополнительных уроков физической культуры.

Динамические паузы.

Индивидуальные занятия.

Организация спортивных перемен.

Дни здоровья.

Физкультминутки для обучающихся.

Организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

3) Урочная и внеурочная работа.

Открытые уроки учителей физкультуры, ОБЖ.

Открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.

Спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, шашки и шахматы, настольный теннис, легкая атлетика.

План действий на учебный год:

Первое полугодие

Сентябрь

- Организация дежурства по школе и по классам.
- Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.
- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- Организация питания обучающихся.

- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Октябрь

- Планирование занятости обучающихся в каникулярный период.
- Подготовка классов к зиме.
- Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.
- проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Познавательный проект «Болезни «грязных рук»
- Физкультминутки (ежедневно).
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
- Родительский лекторий.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Ноябрь

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
- Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение – вред». Итог: выпуск плакатов, посвящённых борьбе с курением и наркотиками.
- Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
- Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

Декабрь

- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвящённых всемирному дню борьбы со СПИДом.
- Участие в районных соревнованиях.
- Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
- Витаминизация питания обучающихся.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Второе полугодие

Январь

- Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».
- «Сумей сказать «НЕТ!»».

- Физкультминутки и динамические паузы.
- Витаминизация питания обучающихся.

Февраль

Месячник патриотической работы.

- День защитника Отечества.
- Соревнования по шахматам.
- Выпуск праздничных стенгазет
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Витаминизация питания обучающихся.

Март

- Планирование занятости обучающихся в каникулярный период.
- Подготовка ко Дню здоровья.
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Витаминизация питания обучающихся.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

- Всемирный день здоровья.
- Операция «Милосердие», операция «Память».
- Благоустройство территории школы.
- Областной конкурс социальной антинаркотической рекламы: номинации «Видео (аудио) ролик».
- Участие в окружном конкурсе рисунков и плакатов «Быть здоровым - здорово». Март 2018 г.
- Динамические паузы, физкультминутки.

Май

- Подготовительная работа к организации занятости обучающихся в летний период.
- Мероприятия, посвящённые победе в ВОВ.
- Соревнования по ОФП.
- Проведение экскурсий на природу.

Июнь

- Международный день защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Работа по плану летних каникул.

Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива школы.

Формы управления	Мероприятия по выполнению программы «Здоровье»
<p>1.Совещание при директоре. Цель: обеспечить оперативное регулирование и коррекцию основных мероприятий по здоровью и здоровьесберегающему образу жизни.</p>	<p>Создание временной творческой группы по разработке программы «Здоровье». Анализ уровня показателей состояния здоровья участников образовательного процесса. Влияние состояния здоровья обучающихся на уровень качества знаний, на уровень обученности по предметам. Дозировка учебной нагрузки (выполнение графика контрольных работ). Эффективность уроков физкультуры. Анализ итогового контроля обученности, воспитанности, уровня здоровья обучающихся.</p>
<p>2.Заседание МО классных руководителей. Цель: обеспечить стратегию и тактику в решении вопросов здорового образа жизни.</p>	<p>Использование здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий.</p>
<p>3.Заседания предметных МО. Цель: обеспечить технологическую реализацию в развитии профессиональных компетенций и компетентности у участников образовательного процесса.</p>	<p>Обсуждение программы внедрения здоровьесберегающих технологий. Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий. Освоение программ мониторинга образовательного процесса «Нормализация учебной нагрузки». Методическая панорама «Здоровьесберегающие технологии». Мониторинг итогового контроля.</p>
<p>4.Общешкольное родительское собрание, работа с родителями. Цель: выявить уровень готовности социума (семьи) к сотрудничеству со школой по обеспечению здоровьесберегающей среды.</p>	<p>Выявление особенностей психологического климата в семье, состояние здоровья всех членов семьи (индивидуальные беседы классных руководителей с родителями). Образовательный лекторий по применению здоровьесберегающих технологий. Круглый стол «Здоровье наших детей». День семьи. Знакомство с традициями семьи по оздоровлению. Знакомство родителей с различными</p>

	<p>оздоровительными системами. Влияние обстановки в семье на здоровье ребенка.</p> <p>Результаты работы по выявлению и созданию условий по обеспечению здоровьесберегающей среды.</p>
<p>5.Собрания трудового коллектива.</p> <p>Цель: обеспечить презентации лучших традиций в распространении и стимулировании здорового образа жизни.</p>	<p>Мониторинг «Нормализация учебной нагрузки».</p> <p>Создание адаптивного образовательного пространства здоровьесберегающей среды для повышения качества образовательного процесса.</p> <p>Аукцион педагогических идей (здоровьесберегающие технологии).</p>
<p>6.Информационное обеспечение и контроль за реализацией программы «Здоровье».</p> <p>Цель: своевременный сбор, обработка, анализ и принятие управленческих решений по оперативному регулированию и коррекции по проблемам здоровьесбережения участников образовательного процесса.</p>	<p>Разработка материалов для выявления уровня показателей состояния здоровья участников образовательного процесса.</p> <p>Составление рационального режима дня для учащихся.</p> <p>Подготовка памяток по здоровому образу жизни для учащихся.</p> <p>Разработка материалов по выполнению санитарно-гигиенических норм.</p> <p>Диагностические тесты для обучающихся.</p>
<p>7.Работа с учениками.</p> <p>Цель: обеспечить взаимодействие и сотрудничество обучающихся и учителей в решении проблем здоровья, пропаганда здорового образа жизни.</p>	<p>Проведение медицинского осмотра, формирование групп здоровья.</p> <p>Знакомство учащихся с различными системами поддержания здоровья.</p> <p>Анкетирование «Наблюдение за состоянием самочувствия обучающихся в школе».</p>