

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ ООШ № 3  
*Алейникова* С.Г. Алейникова  
«25» марта 20 20 г.

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 3  
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
НИКОЛАЯ НИКОЛАЕВИЧА ШПИТОНКОВА  
«ЗДОРОВЬЕ»  
НА 2020-2023 ГОДЫ**

г.Жигулевск

## **I. Введение.**

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

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

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

Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

## **II. Цель программы:**

Формирование знаний, установок, личностных ориентиров обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогов, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию

ребенка, достижению планируемых результатов освоения программ общего образования.

### **III. Задачи программы:**

1. Пропаганда здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
2. Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
3. Разработка системы мер, уменьшающих риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни обучающихся и минимизирующих влияние стрессобразующих факторов образования.
4. Привитие обучающимся знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.
5. Организация учебно-воспитательного процесса в школе с учётом результатов медико-психологического обследования обучающихся.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

### **IV. Прогнозируемый результат:**

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся, развитие физического потенциала школьников;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

### **V. Участники программы:**

- Обучающиеся с 1 по 9 классы;
- Классные руководители;
- Учителя-предметники;
- Родители (законные представители).

## **VI. Функции различных категорий работников школы в контексте реализации программы.**

### ***1. Функции медицинской службы:***

1. Ежегодное проведение диспансеризации обучающихся школы;
2. Ежегодный медосмотр обучающихся школы, определение уровня физического здоровья;
3. Выявление обучающихся специальной медицинской группы.

### ***2. Функции администрации:***

1. Общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
2. Общее руководство и контроль за организацией горячего питания обучающихся в школе;
3. Организация преподавания вопросов валеологии (*Изучение формирования, развития и сохранения физического и нравственного здоровья человека в течение всей жизни, формирующий здоровый образ жизни*) на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
4. Организация и контроль уроков физкультуры;
5. Обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций, кружков и клубов.
6. Разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья обучающихся и ее контроль;
7. Организация работы классных руководителей по программе здоровье сбережения и ее контроль;

8. Организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
9. Организация работы психологической службы в школе.

### ***3. Функции классного руководителя:***

1. Санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
2. Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний обучающихся;
3. Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
4. Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
5. Организация и проведение профилактической работы с родителями (законными представителями);
6. Организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
7. Организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
8. Организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья обучающихся;
9. Организация и проведение диагностик уровня и качества знаний обучающимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

## **VII. Срок реализации программы.**

Данная программа «Здоровье» рассчитана на 3 года и предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию.

## VIII. Модель личности выпускника.

<b>1. Модель личности обучающегося первого года реализации программы.</b>
– знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены; – владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.
<b>2. Модель личности обучающегося второго года реализации программы.</b>
– знание основ строения и функционирования организма человека; – умение оценивать своё физическое и психическое состояние; – поддержание физической формы; – телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости.
<b>3. Модель выпускника третьего года обучения программы.</b>
– знание изменений в организме человека в пубертатный период; – знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека; – гигиена умственного труда.

## IX. Реализация программы направлена на формирование у обучающихся 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 движениями);
- Культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- Культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их);

*Базовыми компонентами на всех ступенях обучения 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.

## **Х. Основные направления программы и их краткое содержание:**

*Медицинское направление предполагает:*

- 1) Создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей, и формирование их здоровья;
- 2) Составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- 3) Проведение ежедневных физкультурминуток;
- 4) Гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- 5) Четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- 6) Планомерная организация питания обучающихся;
- 7) Обязательное медицинское обследование;

*Просветительское направление обучения предполагает:*

- 1) Организацию деятельности с обучающимися и родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- 2) Пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, дни здоровья);
- 3) Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;
- 4) Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки окружающий мир, биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры и внеурочной деятельности.

*Психолого-педагогическое направление предполагает:*

- 1) Предупреждение проблем развития ребенка;
- 2) Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;

- 3) Обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- 4) Развитие познавательной и учебной мотивации;
- 5) Формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- 6) Совершенствование деятельности психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения.

*Спортивно-оздоровительное направление предполагает:*

- 1) Организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- 2) Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся;
- 3) Широкое привлечение обучающихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

*Диагностическое направление предполагает:*

- 1) Проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:
  - общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний.
  - текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей (законных представителей)).

*Профилактическое и коррекционное направление предполагает:*

- 1) Предупреждение и своевременное выявление отклонений в состоянии здоровья обучающихся.
- 2) Профилактика заболеваемости и коррекция здоровья утренняя зарядка, физкультминутки, динамические паузы, витаминотерапия;
- 3) Мониторинг естественной и искусственной освещённости учебных кабинетов.
- 4) Разработка комплексов упражнений лечебной гимнастики для разных групп обучающихся по показателям здоровья.
- 5) Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи обучающимся.



## **XI. Реализация основных направлений программы обучения:**

- Убеждение обучающихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника;
- Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня;
- Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе;
- Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков;
- Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями;
- Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений;
- Обеспечение каждого обучающегося горячим питанием в столовой;
- Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений;
- Привлечение обучающихся к занятиям в спортивных секциях во внеурочное время;
- В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей (законных представителей) и социальных партнеров;
- Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса;
- Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

## **XII. План деятельности по реализации программы.**

<b>Направления</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
Медицинское	1. Оформление информации по учащимся в АСУ РСО.	Ежегодно	Кл.руководитель, Учитель

			физкультуры.
	2. Анализ случаев травматизма в школе.	Ежегодно	Администрация школы.
	3. Организация и проведение контроля за выполнением санитарных правил.	Ежегодно	Администрация школы.
	4. Анализ посещаемости и пропусков уроков по болезни.	Ежегодно	Классные руководители.
	5. Медосмотр обучающихся.	Ежегодно	ГБУЗ СО "Жигулевская ЦГБ" Детская поликлиника.
	6. Контроль за работой школьной столовой.	Ежегодно в течение года	Директор, Бракеражная комиссия.
	7. Рациональное расписание уроков (соблюдение требований СанПиНа)	Ежегодно	Зам. директора по УВР, диспетчер.
	8. Организация профилактических прививок.	Ежегодно в течение года	ГБУЗ СО "Жигулевская ЦГБ" Детская поликлиника.
Просветительское	1. Просветительская работа с обучающимися (кл. часы, беседы).	Ежегодно в течение года	Классные руководители.
	2. Совместная работа с учреждениями здравоохранения, ОВД по профилактике наркомании, токсикомании, алкоголизма, табакокурения.	Ежегодно в течение года	Администрация Школы.
	3. Вовлечение родителей (законных представителей) и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Ежегодно в течение года	Классные руководители, администрация школы.
	4. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни.	Ежегодно в течение года	Учителя-предметники.
Психолого-педагогическое	1. Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей обучающихся.	Ежегодно в течение года	Учителя-предметники, педагог-психолог.
	2. Определение влияния учебной нагрузки на здоровье детей.	Ежегодно в течение года	Классные руководители.

	3. Изучение психологических возможностей и готовности детей к школе.	Ежегодно	Учитель, педагог-психолог.
	4. Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	Ежегодно в течение года	Учителя-предметники.
Спортивно-оздоровительное	1. Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены).	Ежегодно в течение года	Классные руководители.
	2. Организация спортивных мероприятий.	Ежегодно в течение года	Учитель физкультуры.
	3. Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни.	Ежегодно	Администрация школы.
	4. Привлечение обучающихся, родителей к физической культуре и спорту.	Ежегодно в течение года	Администрация школы, учитель физкультуры.
	5. Организация дней здоровья, экскурсий, прогулок.	Ежегодно в течение года	Администрация, учителя-предметники.
	6. Организация школьных соревнований.	Ежегодно в течение года	Учитель физкультуры.
Диагностическое	1. Мониторинг состояния здоровья, обучающихся с 1 по 9 класс.	Ежегодно	Классные руководители.
Профилактическое и коррекционное	1. Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи обучающимся.	Ежегодно в течение года	Учителя-предметники, педагог-психолог.
	2. Профилактика нарушений осанки, травматизма.	Ежегодно в течение года	Учитель физкультуры, Учителя-предметники.

### **ХIII. Календарный план здоровьесбережения на годы реализации программы.**

#### *○ Сентябрь*

- Организация дежурства по школе и по классам.

- Налаживание работы кружков и секций.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- Организация питания обучающихся.
- Проведение ежедневных физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
- Месячник безопасности по ПДД.
  - *Октябрь*
- Организация работы по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- Планирование занятости обучающихся в каникулярный период.
- Подготовка классов к зиме.
- Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований.
- Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию здорового образа жизни.
- Проведение ежедневных физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- Проведение бесед, классных часов по профилактике кори.
- Планирование занятости обучающихся в каникулярный период.
- День здоровья.
  - *Ноябрь*
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».
- Проведение классных часов и мероприятий по теме «Курение - вред».
- Выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически).
- Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.
- Круглый стол для родителей «Здоровье наших детей».

- Проведение ежедневных физкультминуток, подвижных игр на переменах.
  - *Декабрь*
- Проведение классных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
- Проведение конкурса «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященного празднованию Дня семьи.
- Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
- Антинаркотическая профилактика «Наркотикам – нет!»
- Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
- День здоровья, «Весёлые старты».
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
  - *Январь*
- Проведение классных часов и мероприятий по теме «Режим дня и гигиенические нормы».
- Проведение бесед, классных часов на тему: «Правильно питайся!»
- Физкультминутки и динамические паузы.
  - *Февраль*
- День защитника Отечества.
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Масленица.
- Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.
  - *Март*
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
- День здоровья.
  - *Апрель*
- День смеха.

- Акция – «Всемирный день здоровья».
- День Земли.
- Выпуск плакатов, конкурс рисунков на экологическую тематику.
- Динамические паузы, физкультминутки.
  - *Май*
- Благоустройство школьной территории.
- Мероприятия, посвященные дню Победы в ВОВ.
- Субботник «Чистота вокруг нас».
- Подготовительная работа к организации занятости, обучающихся в летний период.
- День здоровья.
  - *Июнь*
- Игра-эстафета к дню защиты детей.
- Международный день защиты детей.
- Работа летнего школьного лагеря.
- Всемирный день защиты окружающей среды.

**Тематические классные часы для реализации программы здоровьесбережения  
на годы обучения.**

**1-4-е классы**

1. Режим дня.
2. Закаливание организма.
3. Культура поведения в общественных местах.
4. Культура поведения за столом.
5. Культура питания.
6. Мой друг - Мойдодыр.
7. Культура одежды.
8. Профилактика простудных заболеваний.
9. Береги здоровье смолоду.

### 5-9-е классы

1. Режим дня.
2. Что такое здоровье?
3. Способы укрепления здоровья.
4. Культура питания.
5. Культура одежды.
6. Гигиена мальчика и девочки.
7. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения.
8. О вредных привычках.
9. О вреде никотина.
10. О вреде алкоголя.
11. Имя беды - наркотик.
12. Определение здорового образа жизни.
13. Береги здоровье смолоду.
14. О вкусах не спорят, о манерах надо знать.
15. Роль спорта в жизни человека.
16. Как одеваться: стильно, модно, удобно?
17. Система питания старшеклассника.
18. Победить зло.
19. Почему принимают наркотики.
20. Наркотики и их жертвы.

### **Тематика родительских собраний**

1. Психологические особенности учащегося (по возрастам).
2. Режим дня и гигиенические нормы.
3. Режим питания.
4. Встреча с сотрудниками ОДН.
5. Здоровые дети в здоровой семье.
6. Семейные конфликты.

7. Как уберечь вашего ребенка от наркотиков.

### **Школьные конкурсы и викторины.**

1. Конкурсы рисунков:

- «Осторожно, дети!» (по правилам дорожного движения);
- «Я за здоровый образ жизни!»;
- «Зеленая аптека».

2. Конкурсы плакатов:

- «Жизнь без наркотиков».
- «Нет вредным привычкам!».
- «Экология вокруг нас».

3. Викторины:

- «Красный, желтый, зеленый».
- «Кушайте на здоровье».

4. Ролевая игра «Суд над наркотиками».

5. Веселые старты.

6. Спортивные соревнования «Моя спортивная семья».

7. Соревнования команд, эстафеты, подвижные и спортивные игры.



В данном документе подшито, пронумеровано и скреплено печатью

16 (шестнадцать) лист 08

Директор ГБОУ ООШ № 3



С.Г. Алейникова

«25» марта 2020 г.