

«Принято»
Педагогическим Советом
Протокол № 1
от 30.08.2021

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ
с. Алькино

_____ / Маннанов Ф. М. /

Приказ № 136 от 31.08.2021

**Программа «В здоровом теле - здоровый дух!»
ГБОУ СОШ с. Алькино
направленная на сохранение и укрепление здоровья,
формирование культуры
здоровья учащихся
(2021 – 2022 г.)**

1. Обоснование необходимости реализации программы в ГБОУ СОШ с. Алькино

В Законе РФ «Об образовании» четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем - одна из главных задач образования.

Главным результатом образования должно стать его соответствие целям формирования творческих компетентностей, индивидуального опережающего развития, здоровье созидания, активизации воспитательной составляющей, направленной на формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни обучающихся.

Основные тенденции деятельности ГБОУ СОШ с. Алькино

N п/п	Показатели деятельности	Критерии государственной аккредитации	Значение критериев государственной аккредитации
1.	Организация медицинского обслуживания	1.Наличие медицинского кабинета	Нет
		2.Наличие договора с мед. учреждением на мед. обслуживание	Есть
		3.Результаты мед. осмотров обучающихся	Наличие результатов и их анализа
		4.Результаты мед. осмотров пед. работников	Осмотрены все
2.	Организация питания	1.Наличие оборудованного пищеблока	Есть
		2. Обучающиеся, получающих горячее питание	100% обучающихся
		3.Надзор за качеством	Документы о

		питания	ежедневном контроле
		4. Пополнение пищеблока оборудованием	Проводится
3.	Организация здоровья создающей среды	1.Наличие физ. зала, 3 урока физкультуры	Есть, 3 урока физкультуры в 100% классов
		3.Соответствие учебной нагрузки санитарно - гигиеническим требованиям	Есть
		4.Наличие оборудованных по СанПиН туалетов	Есть
		5.Наличие согласованного расписания уроков	Соблюдение требований к режиму обучения обучающихся, определённых СанПиНами и Уставом ОУ.
		6.Реализация здоровьесозидающих технологий при работе по стандартам 2 поколения.	Доступность услуг педагога-психолога для обучающихся всех ступеней
		9.Обучение школьников навыкам ЗОЖ	Наличие доступной для обучающихся и родителей информации о здоровом образе жизни, научной организации труда. В школе ведется работа по профилактике употребления ПАВ

2. Системность и последовательность здоровьесозидающей деятельности ГБОУ СОШ с.Алькино

Структура системной работы направленная на сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры здоровья обучающихся.

В нашей школе ведётся системная работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры здоровья представлена в виде четырех взаимосвязанных блоков:

1. Медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья

Неотъемлемой частью здоровьесберегающей деятельности является организация динамического наблюдения за состоянием здоровья обучающихся, предоставление им своевременной медицинской помощи, учет детской заболеваемости и ее профилактика, поддержание психического здоровья обучающихся. Детям со школьными проблемами предоставляется комплексная педагогическая и психологическая помощь.

2. Создание здоровьесозидающей инфраструктуры и рациональной организации учебной деятельности

Рациональная организация образовательного процесса – неотъемлемая часть всей здоровьесозидающей деятельности нашей школы.

Перегрузка детей школьного возраста учебными занятиями в школе и дома оказывает негативное влияние на их здоровье. Высокие информационные нагрузки и постоянный дефицит времени являются ведущими факторами невротизации обучающихся. Для обеспечения нормальной деятельности ЦНС, поддержания высокой работоспособности, профилактики утомления и переутомления обучающихся в школе ведётся систематический контроль за объемом учебной нагрузки, который должен соответствовать возрастным возможностям детей.

На здоровье обучающихся и процессы адаптации к учебной деятельности оказывают влияние такие факторы, как интенсификация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям обучающихся, соблюдение гигиенических нормативов и правила организации учебного процесса, обеспечивающих профилактику учебных перегрузок и переутомления. В план школы включаются различные формы и виды контроля, способствующие проведению диагностических и профилактических мероприятий в данном направлении.

3. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Спортивно-массовая работа в школе носит комплексный характер, ориентированный на формирование культуры здоровья детей и подростков.

Организация физического воспитания обучающихся в школе, определяется учебными программами по физической культуре.

В режиме учебного дня предусматривается проведение физкультминуток на уроках, подвижные перемены, динамическая пауза в начальной школе с прогулками на свежем воздухе. Во внеурочное время планируется проведение спортивных праздников и занятий в спортивных секциях, организуются дни здоровья. Уроки физической культуры поставлены в расписание так, чтобы приносить максимальную пользу обучающимся.

4. Просветительно-воспитательная работа с обучающимися

Формирование культуры здоровья, ценности здоровья и здорового образа жизни занимает значительное место в содержании работы нашей школы, работающего над решением проблемы сохранения здоровья обучающихся. При составлении плана воспитательной работы учитываются психолого-педагогические особенности формирования личного отношения ребенка к своему здоровью. В процессе реализации просветительно-воспитательной работы в школе мы стараемся не только вооружить ребенка знаниями о сохранении здоровья, но и сформировать у него потребность применения полученных знаний и умений на практике.

В школе также, действует система общешкольных мероприятий, способствующих укреплению здоровья и развитию навыков ЗОЖ (проведение спортивных соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья», пешеходные экскурсии, туристические походы). Это позволяет привлечь большое количество обучающихся к здоровому образу жизни.

Ведётся работа по профилактике употребления ПАВ, курения и употребления алкогольных напитков.

3. Стратегические цели и задачи ГБОУ СОШ с. Алькино по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, повышения культуры здоровья

Целевая программа «В здоровом теле-здоровый дух!» направлена на формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Целью программы «В здоровом теле-здоровый дух!» является сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры здоровья обучающихся образовательного учреждения.

Задачи:

- создание условий для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формирования потребностей здорового образа жизни;
- определение содержания педагогического процесса в образовательном учреждении, способствующего формированию сохранению и укреплению здоровья, формированию культуры здоровья обучающихся образовательного учреждения;
- повышение квалификации педагогических работников учреждения в вопросах развития и охраны здоровья ребенка;
- определение и использование в учебно- воспитательном процессе эффективных форм деятельности педагогических работников, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию культуры здоровья обучающихся образовательного учреждения;
- создание программно-методического обеспечения образовательного процесса в школе, соответствующее современным требованиям дидактики и возрастной психофизиологии.
- совершенствование материально-технической базы, способствующей сохранению, укреплению здоровья и формированию культуры здоровья;

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья ребенка;
- создание условий для полноценного питания школьников.

4. Методы и методики, используемые при реализации программы

- тренинги;
- интерактивные игры, ролевые игры;
- создание тематических презентаций;
- лекционные занятия и беседы;
- индивидуальные и групповые консультации;
- тесты и анкетирование;
- диспуты; круглые столы и школьные конференции;
- родительские собрания и лектории, родительские чтения;
- выпуск газет, плакатов;
- просмотр тематических видеофильмов;
- экскурсии;
- конкурсы;
- спортивные мероприятия.

Педагогические средства

- анкета склонности к вредным привычкам;
- методические рекомендации классным руководителям по формированию у обучающихся гигиенических навыков;
- программа учебных предметов (ОБЖ, физическая культура), формирующих основы здорового образа жизни;
- дни здоровья;
- психодиагностика и психокоррекция.

5. Ожидаемые результаты программы

Ожидаемые результаты программы

- создание безопасных условий жизнедеятельности обучающихся и охрану труда работников;
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Развитие физического потенциала детей и подростков;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности обучающихся;
- соблюдение обучающимися режима труда и отдыха;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья обучающихся.

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

- физиологическую культуру: способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма;
- физическую культуру: способность управлять физическими природосообразными движениями;
- психологическую культуру: способность управлять своими чувствами и эмоциями;
- интеллектуальную культуру: 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.

6. Методики оценки качества эффективности реализации программы.

Методы контроля и выявление эффективности программы

- проведение заседаний методического совета школы;
- посещение и взаимопосещение занятий, уроков, проводимых в рамках программы « В здоровом теле – здоровый дух!»
- создание методической копилки инновационных форм учебной деятельности, способствующих созданию и развитию здоровьесозидающей среды;
- мониторинг состояния здоровья обучающихся и морально-психологического климата в школе;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению и посещению внеурочных мероприятий, кружков, секций, способствующих здоровьесозиданию обучающихся;
- осуществление контроля за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью обучающихся.

Система контроля за выполнением основных разделов программы

Показатель мониторинга	Методика	Сроки проведения	Ответственный
Уровень физической подготовленности обучающихся	Тестирование	Два раза в год	Учитель физкультуры
Состояние здоровья обучающихся и сотрудников школы	Сбор информации (данные врачебной амбулатории)	Ежегодно	Мед. Работники ФАБ
Уровень творческой активности обучающихся	Диагностика уровня творческой активности обучающихся.	Ежегодно	Заместитель директора по УВР
Уровень социальной адаптации, активности, нравственной воспитанности обучающихся	Изучение социализированности обучающихся.	Ежегодно	Педагог-психолог Заместитель директора по УВР
Удовлетворенность обучающихся, педагогов и родителей	Изучение удовлетворенности обучающихся школьной жизнью (А.А. Андреев),	Ежегодно	Педагог-психолог Заместитель

жизнедеятельностью в школе и результатами образовательного процесса	изучение удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении (Е.Н. Степанов), изучение удовлетворенности родителей жизнедеятельностью образовательного учреждения (А.А. Андреев)		директора по УВР
---	---	--	------------------

План работы

5 класс

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Сочинение-рассуждение «Что такое здоровье?»	Кл. час «Как живешь, пятиклассник?» Конкурс рисунков о здоровье	Диаграмма «Мои жизненные ценности» (1 этап)	ПДД: Дорожные «ловушки»
2	Классный руководитель и педагог-психолог	Сопровождение адаптационного процесса Проведение дней психологической адаптации	Адаптационная игра «Правила трех С – сотрудничество, сочувствие, самоконтроль»	Психологический тренинг «Ребята, давайте жить дружно!»	Психологическое занятие «Дружеский десерт»
3	Классный руководитель и учителя-	Природоведение: «Закаливание	Природоведение: «Питание и здоровье	Природоведение: «Роль режима труда и отдыха	ОБЖ: Изготовление памяток о

	предметники (в том числе ОБЖ)	организма».	человека».	в сохранении здоровья человека»	правильном употреблении витаминов, Литература: Устное народное творчество. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки» (сказки, пословицы и поговорки о здоровом образе жизни)
4	Классный руководитель	Фиточай и его польза.			
		Мониторинг санитарно- гигиенических условий Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся. Мини - исследование «Много ли ты употребляешь витаминов?»	Регулярное проведение профилактическ их медицинских осмотров обучающихся	Мониторинг показателей здоровья обучающихся. Составление кроссвордов о витаминах	Регулярное проведение профилактическ их медицинских осмотров обучающихся. Беседа школьного врача «Правильное питание – залог здоровья»
5	Классный руководитель и родители	Психологическ ая беседа «Особенности адаптационного периода» (педагог- психолог)	Психологическая беседа «Трудности приспособления к темпу школьной жизни и их причины» (психолог)	Собрание «Как сохранить здоровье ребенка?»	Родительское собрание «Семейное воспитание и здоровье наших детей» (психолог)
6	Классный руководитель и учитель физической	День туризма.	Игровая программа «Спортлото»	День здоровья «Ледовые забавы»	День туризма

	культуры				
--	----------	--	--	--	--

6 класс

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Беседа «Определение здорового образа жизни»	Кл. час «Курение – медленная смерть»	Беседа «Как противостоять влиянию подростковых антиобщественных группировок»	Викторина «В плену вредных привычек»
2	Классный руководитель и педагог-психолог	Проведение профилактических прививок.			
		Анкетирование «Это сладкое слово «успех»	Анкетирование «Хорошие и плохие привычки»	Тренинг «Привычки и воля»	Игра по развитию толерантности «Волшебный кристалл»
3	Классный руководитель	Проведение профилактических прививок.			
		Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.	Мониторинг показателей здоровья обучающихся. Составление кроссвордов о витаминах	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа школьного врача «Правильное питание – залог здоровья»
4	Классный руководитель и родители	Круглый стол «Первые проблемы подросткового возраста» (психолог)	Собрание «Компьютер в жизни школьника»	Родительское собрание «Физическое развитие школьников»	Просмотр видеороликов «Мы говорим – НЕТ!»
5	Классный руководитель и педагог-	Беседа «Разрешение конфликтов	И снова о вреде курения	Беседа «Уголовная ответственность несовершеннолетних»	Дискуссия «Согласны ли вы с тем, что в

	организатор, ПДО	без насилия»		х»	жизни надо пробовать все?»
6	Классный руководитель и учитель физической культуры	День туризма	Веселые состязания «Праздник мяча».	День здоровья «Ледовые забавы»	День туризма

7 класс

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Диаграмма «Мои жизненные ценности»	Диспут «Что значит быть здоровым?»	Практикум «Как бороться с конфликтами»	Беседа «Что для меня ценно?»
2	Классный руководитель и педагог-психолог	Беседа с элементами анкетирования «Как я отношусь к себе и как ко мне относятся другие»	Психологическая игра «На пути к образованному человеку»	Классный час «Конфликты и пути их разрешения»	Тренинг «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье?»
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	Беседа «Наше питание. Что и как мы едим» Беседа «Алкоголь и его влияние на организм подростка»	Беседа-игра «Как пережить грипп»	Кл. час «Профилактика нервных и психических заболеваний. Наркотики. Алкоголизм» Беседа «Токсикомания»	Беседа «Навыки сохранения зрения и его коррекция»
4	Классный руководитель и медицинский работник	Проведение профилактических прививок.			
		Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров	Мониторинг показателей здоровья обучающихся.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров

		.	обучающихся.	Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья»	обучающихся.
5	Классный руководитель и родители	Дискуссия «Пока не поздно! Права и обязанности родителей, права и обязанности ребенка»	Собрание «Экология души ребенка. Ответственность родителей за нравственное и физическое здоровье детей»	Лекторий «Подготовка к взрослости»	Собрание «Положительные эмоции в жизни человека» (психолог)
6	Классный руководитель и учитель физической культуры	День туризма	Игра «Снайпер»	День здоровья «Ледовые забавы»	День туризма

8-9 класс

№ п/ п	Сотрудничест во	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классные руководители	Театрализованн ая игра «Суд над сигаретой»	Круглый стол «Мои проблемы»	Кл. час «Я хочу пожелать вам «Здравствуйте! »	Деловая игра «Разговор на чистоту»
2	Классные руководители и педагог- психолог	Урок толерантности «Толерантность к проявлению чувств другими людьми»	Тренинг «В гармонии с собой и окружающим и»	Классный час «Эмоции и чувства. Их влияние на здоровье человека»	Анкета «Насколько ты эмоционален»
3	Классные руководители	Проведение профилактических прививок.			
		Сбор данных о состоянии	Регулярное проведение	Мониторинг показателей	Регулярное проведение

		здоровья обучающихся. Беседа мед. работника «Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщины»	профилактических медицинских осмотров обучающихся. Анкетирование «Личный опыт школьников, относительно одурманивающих веществ».	здоровья обучающихся. Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья».	профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья»
4	Классные руководители и родители	Собрание «Не дай нам Бог судьбу ребенка увидеть на конце иглы»	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух!»	Психологическая беседа с результатами исследования «Агрессия: ее причины и последствия»	Родительское собрание «Ребенок становится трудным» (педагог-психолог)
5	Классный руководитель и педагог-организатор	Дискуссия «Алкоголю скажем «Нет!»	Беседа «Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ»	«Наркотики – мой яд!»	Анкета: употребление алкоголя, сигарет, наркотиков.
6	Классный руководитель и учитель физической культуры	День туризма	Деловая игра «От спорта к здоровью»	День здоровья «Ледовые забавы»	День туризма

10-11 класс

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классные руководители	Беседа «Законы жизни».	Анкета информированности по вопросам ВИЧ – СПИДа	Беседа для девочек «Влияние стиля жизни на репродуктивное здоровье женщины»	Классный час на тему «Конфликтология»
2	Классные руководители и педагог-	Беседа «Культура	Классный час с элементами тестирования	Классный час с элементами тестирования	Тренинг «Уверенность» (подготовка к

	психолог	эмоций»	«Лидер на все времена»	«Стрессоустойчивость»	экзаменам, повышение самооценки
3	Классные руководители	Проведение профилактических прививок.			
		Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся. Беседа «Заболевания, передающиеся половым путем»	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Анкетирование «Личный опыт школьников, относительно одурманивающих веществ».	Мониторинг показателей здоровья обучающихся Беседа «История контрацепции, виды контрацепции». Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья»	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа школьного врача «Правильное питание – залог здоровья»
4	Классные руководители и родители	Вечер «Твое свободное время и твое здоровье»	Конференция «Роль и ответственность семьи в профилактике табакокурения и алкоголизма»	Собрание «Жизненные ценности подростков» (психолог)	Беседа «Как подготовиться к будущим экзаменам?»
5	Классные руководители	Ток – шоу «Большая перемена» (о проблеме табакокурения)	Беседа «Причины пристрастий»	Беседа «Как не стать жертвой преступления»	Беседа «Свобода выбора – это уход от зависимости»
6	Классные руководители и учитель физической культуры	День туризма Научно-спортивная экспедиция «В мире здоровья»	Игровая программа «Все дело в спорте»	День здоровья «Ледовые забавы» Школа выживания.	День туризма

Отличное								
Хорошее								
Удовлетворительное								
Плохое								
Очень плохое								
2. Как, по-твоему мнению, влияет школа на здоровье учащихся? (%)								
Классы	5	6	7	8	9	10	11	итог
Хорошо влияет								
Почти не влияет								
Плохо влияет								
Не знаю								
3. Испытываешь ли ты чувство усталости на уроках в школе? (%)								
Классы	5	6	7	8	9	10	11	итог
Да, почти всегда								
Да, достаточно часто								
Редко								
Нет, я совсем не устаю								
4. Возвращаясь домой из школы, чувствуешь ли ты себя обычно уставшим? (%)								
Классы	5	6	7	8	9	10	11	итог
Да, всегда								
Часто								
Редко								
Никогда								
5. Помогает ли тебе школа заботиться о своем здоровье? (%)								
Классы	5	6	7	8	9	10	11	итог
Да, помогает								

Немного помогает								
Совсем не помогает								
Не знаю								