**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Луначарская средняя общеобразовательная школа №8**

**Утверждаю.**

**Директор**

**МОУ Луначарской СОШ №8**

**Орехова Т.В.**

**приказ от 30.08.2010 г№189**

**Рассмотрено на педагогическом совете №1 от 29.08.2010 г МОУ Луначарской СОШ №8**

.

**Программа по обучению здоровью учащихся МОУ Луначарской СОШ №8**

**« Будь здоров»**

**Программу разработал:**

**Алтунин Ю.Н. – учитель физкультуры**

**х. Мирный**

2010г

**Паспорт программы «Будь здоров» на 2010-2015 годы**

**Наименование Программы:** программа «Будь здоров» (программа деятельности общеобразовательного учреждения по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни)

**Разработчик Программы:**

Алтунин Юрий Николаевич – учитель физической культуры МБОУ Луначарской СОШ №8

**Цели Программы:**

* Обучение здоровью школьников.
* Разработка и реализация путей здоровьесберегающей педагогики в школе.
* Вовлечение детей и подростков в физкультурно-оздоровительную деятельность
* Создание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе

**Задачи:**

* сформировать правильное отношение к своему здоровью, восприятие здоровья как жизненной ценности;
* сформировать способность к самодиагностике состояния здоровья и устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни;
* обучить  учащихся самостоятельно снимать с себя психическое напряжение, подготовить к встрече со стрессами, опасностями трудностями;
* формирование у педагогов, родителей и учащихся здорового образа жизни.

**Основные мероприятия Программы:**

* Внедрение технологий профилактики заболеваемости детей.
* Повышение квалификации педагогических работников по проблемам сохранения и укрепления здоровья детей через семинары.
* Педагогические, просветительские и физкультурно-оздоровительные мероприятия со школьниками.
* Укрепление материальной базы муниципальных школы с целью создания условий сохранения и укрепления здоровья детей.
* Организация пропаганды среди родителей (законных представителей)  знаний по сохранению и укреплению здоровья детей.

**Сроки реализации Программы:** 2010-2015 годы.

**Актуальность Программы**

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Существует более 300 определений здоровья. На бытовом уровне понятием “здоровье” обозначают обычно отсутствие болезни. Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие. Учёными установлено, что здоровье человека на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % – от наследственных факторов, на 20 % от экологии, на 50% – от самого человека. Таким образом, здоровье зависит от образа жизни, который каждый выбирает себе сам.

По современным представлениям в понятие “здоровый образ жизни”, как одна из составляющих, входит организация двигательной активности. Гиподинамию (недостаток двигательной активности) называют одним из главных пороков 21 века, который коснулся не только взрослого населения, но и детей. Школьники по 5 – 6 часов проводят за партой, затем занимаются дома. “По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится на “4” и “5”, проводит за письменным столом дома не менее 2,5 – 3 часов; шестиклассник – 3 – 4 часа; старшеклассник – 6 и более часов”. Родители, в последние годы, всё больше времени тратят на улучшение материального благосостояния, всё чаще отдаляются от детских проблем, а потом, пытаясь загладить свою вину перед ребёнком, идут навстречу его просьбам – компьютер, за которым подросток проводит более двух – трёх часов в сутки, примерно столько же он просиживает у телевизора.

В последнее время радио и телевидение, средства массовой информации поднимают вопрос о том, что двигательная активность подрастающего поколения стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодёжи.

Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем его мире. Однако, в результате порожденных социальной ситуацией противоречий, сложившихся сегодня в нашем обществе, здоровью человека уделяется все меньше и меньше внимания. Качественные медицинские услуги, как правило, становятся платными, отдых и лечение в санатории может позволить себе далеко не каждый, систематические занятия физкультурой на базе спортивных комплексов под руководством грамотных специалистов также доступны лишь немногим. В такой ситуации, как никогда, актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Очевидно, что значительную помощь в решении этой задачи должна оказать школа.

На современном этапе развития образования необходимо стабилизировать, а затем и улучшить ситуацию по оздоровлению детей. В этом плане необходимы совместные усилия всего социального комплекса школы.

**Перечень направлений  деятельности по здоровьесбережению:**

* Оптимизация санитарно-гигиенических условий обучения.
* Рациональная организация учебного процесса и режима учебной нагрузки.
* Обеспечение полноценного питания детей в образовательном учреждении.
* Совершенствование системы физического воспитания.
* Обеспечение психологического комфорта всем участникам образовательного процесса.
* Использование здоровьесберегающих образовательных технологий.
* Широкое использование программ образования в сфере образования.
* Интеграция в учебно-воспитательный процесс оздоровительных мероприятий.

**Содержание программы**

|  |
| --- |
| **1. Оптимизация санитарно-гигиенических условий обучения.** |
| Реализация этого направления обеспечивается соблюдением санитарно-гигиенических требований к: – размещению общеобразовательного учреждения; – участку общеобразовательного учреждения; – зданию общеобразовательного учреждения; – оборудованию помещений общеобразовательного учреждения; – воздушно-тепловому режиму общеобразовательного учреждения; – естественному и искусственному освещению. |
| **2. Рациональная организация учебного процесса и режима учебной нагрузки.** |
| Оптимизация учебной нагрузки путем рационального составления расписания и рациональной организации урока. |
| **3. Обеспечение полноценного питания детей в образовательном учреждении.** |
| Руководство санитарно-эпидемиологическими требованиями, предъявляемыми к организациям общественного питания, изготовлению в них продовольственного сырья и пищевых продуктов, к условиям, срокам хранения особо скоропортящихся продуктов, к организации рационального питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях |
| **4. Совершенствование системы физического воспитания.** |
| Правильное распределение детей на медицинские группы для занятий физической культурой. |
| Организация процесса физического воспитания детей с учетом их индивидуальных особенностей, состояния здоровья и мотивации. |
| **5. Обеспечение психологического комфорта всем участникам образовательного процесса.** |
| Оценка уровня психологического благополучия учащихся по критериям:  – уровень школьной тревожности. – сформированность учебной мотивации – социальный статус ребенка в классе (принятые, лидеры, непринятые и отверженные дети).  – индивидуальный стиль педагогической деятельности педагога. |
| **6. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий.** |
| Использование в образовательном процессе педагогики сотрудничества, технологии развивающего обучения, технологии уровневой дифференциации. |
| **7.Широкое использование программ образования в сфере образования.** |
| Включить вопросы формирования здорового образа жизни в программы преподавания предметов. |
| Проведение элективных курсов, кружки здоровья |
| **8. Интеграция в учебно-воспитательный процесс оздоровительных мероприятий.** |
| Включение в  план воспитательной работы школы, в планы работы классного руководителя,  в учебный процесс мероприятий: – направленных на расширение адаптационных возможностей организма; – направленных на снятие зрительного утомления: использование гимнастики для глаз во время уроков; – для уменьшения статистического напряжения опорно-двигательного аппарата: физкультминутки, подвижные игры. – направленных на уменьшение эмоционального напряжения и улучшения деятельности центральной нервной системы: сюжетные физкультминутки, использование функциональной музыки в различных режимных моментах. |
| **9. Обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья и улучшение социальной адаптации ребенка.** |
| Проведение лекториев для родителей. Выступление медработника на родительские собрания. Просветительская работа через школьную газету «Щкольный калейдоскоп» и сайт школы. Вовлечение родителей в участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях. |
| **10. Организация работы по укреплению здоровья учителей.** |
| Прохождение ежегодной диспансеризации. Проведение разнообразных спортивных праздников и состязаний, игр, Дней здоровья. Подготовка и проведение тематических классных часов, бесед, классных собраний, лекториев. Организация экскурсий, походов, прогулок, соревнований, конкурсов. Пропаганда здорового образа жизни детей и подростков. Организация интересного и плодотворного досуга, в том числе и в каникулярное время. |
| **11. Обучение педагогических кадров по вопросам охраны здоровья детей.** |
| Изучение на курсах повышения квалификации темы  «Образование и здоровье школьников». Проведение школьных семинаров и педагогических советов по данной тематике. |
| **12. Проведение мониторинга здоровья обучающихся.** |
| Проведение мониторинга по следующим показателям: Количество обучающихся в разных группах здоровья. Количество обучающихся с так называемыми основными видами «школьной патологии»: – нарушениями зрения; – расстройствами опорно-двигательного аппарата; – нервно-психическими нарушениями; – вегетативными расстройствами; – эндокринными расстройствами; – патологией органов пищеварения. 3. Количество дней пропущенных по болезни 4. Оценка физической подготовленности 2 раза в год (осень, весна) всех детей. |

* Обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья и улучшения социальной адаптации ребенка.
* Организация работы по укреплению здоровья учителей.
* Обучение педагогических кадров по вопросам охраны здоровья детей.
* Проведение мониторинга здоровья.

**Этапы реализации программы:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название этапа** | **Содержание работы** |
| **I этап.Ориентировочный**  2010-2011 учебный год | – совершенствование нормативно-правовой базы; – определение стратегии и тактики деятельности; – укрепление межведомственного сотрудничества; – обобщение имеющегося опыта работы, ориентированного на оздоровления учащихся; – разработки методик и проведение в школе социологического исследования детей, учителей, родителей, направленной на оздоровления учащихся. |
| **II этап.Основной**  2011-2014 учебный год | – Интеграция в учебно-воспитательный процесс оздоровительных мероприятий. – Обеспечение семейного консультирования, ориентированного на  укрепление здоровья и улучшения социальной адаптации ребенка. – Организация работы по укреплению здоровья учителей. – Обучение педагогических кадров по вопросам охраны здоровья детей. |
| **III этап.Завершающий**  2014-2015 учебный год | – Проведение мониторинга здоровья. обработка и интерпретация полученной в ходе реализации программы информации; – соотношение результатов реализации программы с поставленными целями и задачами – определение перспектив развития школы в этом направлении. |

**Критерии оценки эффективности программы:**

* количество пропусков уроков по причине болезни;
* охват горячим питанием;
* вовлеченность детей в спортивные секции;
* количество детей в основной группе здоровья;
* участие в районных и областных соревнованиях;
* данные диагностики вредных привычек;
* степень психологического комфорта учащихся и учителей;
* удовлетворенность родителей деятельностью школы по сохранению и укреплению здоровья детей.

**Ожидаемые конечные результаты реализации Программы:**

* Снижение уровня заболеваемости учащихся и педагогов.
* Формирование здорового образа жизни в семье.
* Улучшение организации питания учащихся.
* Повышение качества лечебно-профилактических мероприятий. Сохранение и по возможности укрепление здоровья школьников через овладение навыками ЗОЖ.
* Улучшение санитарно-гигиенических условий в школе
* Позитивная динамика результатов обученности за счет сокращения количества уроков, пропущенных по болезни;
* Повышение адаптационных возможностей детского организма и стабилизация уровня обученности при переходе учащихся с одной ступени обучения на другую;
* Повышение уровня психологической комфортности в системе "ученик – учитель"
* Улучшение взаимоотношений семьи и школы, повышение ответственности родителей за здоровье ребенка.

**Основные мероприятия программы**

* Анализ заболеваний и мониторинг результатов.
* Составление социалогических карт по классам:
* Группа «риска»
* Проблемные семьи
* Многодетные семьи
* Малообеспеченные семьи
* Неполные семьи
* Дети с хроническими заболеваниями
* Микроисследования: «Здоровье школьника»; «Характеристика уровня здоровья школьников»; «Режим дня»
* Тестирование психофизического состояния обучающихся
* Опрос родителей:
* Какую помощь могут оказать родители в организации здоровьесберегающей деятельности школы
* Что могут сделать родители по недопущению появления вредных привычек у детей
* Родительские лектории «Как сберечь здоровье?», « Соблюдение режима дня и гигиены ребенка»
* Оформление тематических стендов (выставок, уголков здоровья)
* Выпуск буклетов, публикаций, методических рекомендаций.
* Ознакомление с опытом работы других школ по теме.
* Проведение конкурсов : «Самый здоровый класс»; «Самый спортивный класс», «Лучший спортсмен», « Рекорды школы».
* Внесение рекордов в Книгу спортивных достижений школы.
* Выпуск экрана соревнований по результатам конкурса.
* Спортивные праздники и традиционные мероприятия школы.
* Беседы и классные часы о здоровом образе жизни.
* Проведение динамических пауз, физкультминуток, подвижных перемен, общешкольной утренней зарядки.
* Беседы с родителями по обеспечению правильного и качественного питания дома.
* Работа с обучающимися, мотивированными на успешное обучение, с целью избежания перегрузок.