

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Майская гимназия Белгородского района Белгородской области»

КОМПЛЕКСНО-ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА

**«Здоровая школа»**



п. Майский 2023 г.

**Паспорт комплексно-целевой программы  
«Здоровая школа»**

<b>Наименование программы</b>	Комплексно-целевая программа <b>«Здоровая школа»</b>
<b>Заказчик</b>	Педагогический совет, Управляющий Совет
<b>Разработчики программы</b>	Смирнова И.Н., учитель географии
<b>Участники программы</b>	Педагоги; Обучающиеся; Родители
<b>Необходимость создания программы</b>	ухудшение здоровья воспитанников в связи с изменениями экологической обстановки региона, отношения к своему здоровью, социального благополучия.
<b>Цель программы</b>	Создание условий для развития здоровьесозидающей образовательной среды гимназии, обеспечивающей формирование культуры здорового образа жизни, совершенствования работы системы социально - психологического сопровождения образовательного процесса на всех уровнях образования
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать у воспитанников потребности ЗОЖ через учебную деятельность;</li> <li>• отработать у воспитанников систему выявления уровня здоровья и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;</li> <li>• создать информационный банк о состоянии здоровья воспитанников;</li> <li>• организовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с воспитанниками, родителями и педагогами;</li> <li>• осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностику за состоянием здоровья обучающихся;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в столовой</li> </ul>
<b>Сроки реализации</b>	2023–2028 годы
<b>Ответственные за реализацию программы</b>	Директор, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, педагог- психолог, педагоги дополнительного образования.
<b>Ожидаемый результат</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• РОДИТЕЛИ увидят образовательное учреждение, обеспечивающее условия для психологического комфорта и безопасности ребёнка, решение проблемы здоровья детей с помощью внедрения здоровьесозидающих технологий в учебно-воспитательный процесс;</li> <li>• ОБУЧАЮЩИЕСЯ смогут получить не только качественное и доступное образование, но и сформировать компетентность в области сохранения и укрепления здоровья и реализовать свои потенциальные возможности для социального успеха в дальнейшем;</li> <li>• ПЕДАГОГИ получают возможность реализовать себя в разнообразных инновационных профессиональных практиках, программах дополнительного образования, повысить профессиональную компетентность в вопросах здоровьесбережения и здоровьесозидания</li> </ul>

**Тип программы:** образовательная;

**Направленность:** педагогическая;

**Вид:** авторская;

**Классификация:**

*по сложности:* комплексная;

*по характеру деятельности:* здоровьесберегающая программа

*по возрастному принципу:* разновозрастная;

*по срокам реализации:* 5 лет

### **Пояснительная записка**

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников является одним из приоритетных направлений деятельности гимназии. Концепция создания здоровьесберегающего образовательного пространства гимназии представляет собой научно обоснованную совокупность взглядов на цели, задачи, принципы и приоритеты обеспечения здоровья в системе дополнительного образования и является системообразующим основанием достижения нового качества образования и повышения качества жизни подрастающего поколения в Белгородском районе.

Под здоровьесберегающим образовательным пространством понимается пространственно-временное поле функционирования и развития системы дополнительного образования как открытой и активной социальной сферы, в которой действует своя идеология формирования личности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, с учетом условий внешней среды (природно-климатические, демографические, экологические, социально-экономические, политические и др.), потребностей социальных заказчиков (в том числе самой личности); реализуется комплекс образовательных услуг обладающих образовательно-воспитательно-развивающим потенциалом.

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

Путем анализа образовательного пространства творчества выделяется ряд проблем, объясняющих недостаточную эффективность учебно-воспитательного процесса с позиций сохранения здоровья воспитанников:

- недостаточная подготовленность администрации и педагогического коллектива гимназии в вопросах сохранения здоровья воспитанников;
- недостаточная мотивация педагогического коллектива к деятельности по сохранению здоровья школьников;
- увеличение объема информации в рамках минимального образовательного стандарта;
- старые организационные формы учебной деятельности.
- использование малоэффективных (в большинстве лекционных) методов обучения здоровому образу жизни;

**Главная педагогическая задача** сегодня обеспечить воспитанникам возможность сохранения здоровья за период обучения в гимназии, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



К основным задачам в области обеспечения духовно-нравственного и психофизического здоровья обучающихся относятся:

- 1) улучшение качества образовательного процесса и формирование устойчивого интереса и потребности в приобретении навыков здорового образа жизни;
- 2) разработка и внедрение нормативно-правовых, научно-методических и организационных основ деятельности гимназии. формированию духовно и физически здоровой личности обучающегося;
- 3) разработка педагогических условий и критериев эффективности деятельности по формированию духовно и физически здоровой личности обучающегося;
- 4) реализация целевых программ по формированию здоровой личности в условиях образовательного пространства;
- 5) совершенствование профессиональной компетентности педагогов в области здоровьесбережения;
- 6) наращивание опыта в области здоровьесбережения.

Проблемы сохранения здоровья воспитанников и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня и особенно важно создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Поэтому появилась острая необходимость в создании в гимназии программы «Здоровье», применительно к поставленной проблеме и в качестве основы нашей программы выделили заботу о сохранении здоровья воспитанников и педагогов.

**Новизна программы** заключается в том, что она позволяет выстроить здоровьесберегающую педагогическую деятельность по-

новому, выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья воспитанников.

В программе уделено большое внимание психологическому сопровождению и формированию стрессоустойчивости воспитанников как одной из составляющих психологического здоровья.

Реализация программы помогает осознать воспитанникам собственную ценность и уникальность, своих способностей и возможностей; формировать умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков; осознавать свою «внутреннюю силу» и овладевать механизмами «самопомощи».

**Актуальность** программы «Здоровая школа» в том, что все образование и воспитание реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, предполагают активное участие самого воспитанника в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности воспитанника, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей и позволяет обеспечить развитие природных способностей: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении опытом общения с людьми, природой, искусством.

### **Методологическая основа программы**

Обращение к определению «здоровье» как педагогическому понятию прослеживается еще в работах ученых Древней Греции и Древнего Рима. В трудах Сократа, Платона, Аристотеля господствовала мысль о необходимости совмещения интеллектуального и физического, о развитии культуры тела. Именно тогда были заложены основы формирующего подхода к педагогической деятельности. Квинтилиан Маг ; Фабий определил основные идеи об учете индивидуальных особенностей, отказ от телесных наказаний, высокая нравственность воспитателя, которые остаются актуальными и в современной педагогике.

Т.Компанелла, Т.Мор, Ф.Рабле, Я.Коменский в «Великой дидактике» привносят идеи гуманизма в образование (обучение без наказания, на основе природной любознательности ребенка). И хотя взглядам Я.А.Коменского свойственно отсутствие психологического обоснования дидактики, его прогрессивное влияние на развитие гуманизации обучения и формирование здоровой личности бесспорно.

В педагогике 18 века формируется принцип полезности. Д.Локк в труде «Мысли о воспитании» закладывает режимные моменты, описывает систему физического воспитания и закаливания. Идеи развития физического здоровья через трудовое воспитание, военные игры описаны А. Дистервегом и Песталоцци.

Российскими сторонниками гармоничного развития личности были А.И.Герцен, В.Г.Белинский, Н.Г.Чернышевский и А.Н.Добролюбов, признававшие здоровье и культуру тела от культуры души.

К.Д.Ушинский и его последователи Н.Б. Бунаков, П.Ф. Каптерев, В.Д.Семенов развивали идеи о том, что воспитание опирается на знание наук, включающих различные стороны человеческой жизни и деятельности, а от педагога требуется знание многих «антропологических» наук. С учетом проблем современной социализации личности актуально звучит сейчас идея К.Д.Ушинского, озвученная в работе «Человек как предмет воспитания» о том, что «основной целью воспитания холжна стать подготовка человека к жизни».

Особую актуальность приобретают идеи Л.С. Выготского о зоне ближайшего развития, о присвоении личностью в активной форме исторического опыта человечества. При разработке модели нельзя не учитывать работ С.Л.Рубинштейна, изучавшего зависимость мотивации личности от ситуации, А.Н.Леонтьева об обусловленности мотива деятельности его предметом. Таким образом, только включенность личности в общественную деятельность обеспечивает присвоение ею социального опыта, способов поведения и поступков, формирование социально значимой мотивации.

Продуктивным для нашего исследования является обращение к современным работам по формированию званий здоровьесберегающей культуры обучающиеся и педагоги (И.И.Брехман, Н.К.Смирнов, В.Е.Гурин, Е.А.Дегтярев, М.Монтессори, В.Г.Зайцев, В.Н.Ирхин, С.В.Кульневич, М.М.Безруких, М.Р.Битянова, Л.А.Семенов, И.В.Исаев, В.А.Сластенин и др.)

Рассматривая историю развития здоровьесбережения в педагогике можно сказать, что идея захватывает все периоды развития человеческого общества.

### ***Практическая значимость программы:***

- разработка и апробация модели образовательного процесса здоровьесберегающей направленности в гимназии ;
- разработка и внедрение оптимального (научного, нормативного, методического, кадрового, дидактического и др.) обеспечения образовательного процесса с учетом подходов здоровьесберегающей педагогики;



- создание и отработка условий и методических рекомендаций протекания и управления здоровьесберегающим образовательным процессом гимназии;
- подготовка статей, выступлений на конференциях и семинарах по развитию здоровьесберегающего образовательного процесса;
- практическое применение учебно-методических пособий по формированию здоровьесберегающей культуры воспитанника и педагога дополнительного образования, разработанных в результате реализации программы.

Предлагаемая программа рассчитана на обучающихся в возрасте 6-17 лет.

Реализация программы «Здоровье» позволяет объединить усилия администрации, всего педагогического коллектива гимназии для обеспечения гуманистического характера образования, приоритета ценностей здоровья обучающихся, свободы развития личности.

В программе условно можно выделить четыре модуля и построены они по принципу системы взаимосвязанных форм организации физического воспитания и внедрения пропаганды здорового образа жизни.

### **Причинно-следственные факторы, негативно влияющие на здоровье воспитанников:**

*Экологические:* солнечная радиация, состав питьевой воды, ежегодная температура воздуха, влажность, чистота воздуха.

*Социокультурные:* семейные условия жизни и воспитания (национальные особенности, материальные возможности, культурный уровень, религиозные традиции). Большое значение имеет режим дня обучающегося, условия для выполнения домашних заданий, интерес родителей к школьным проблемам, спокойная обстановка дома, соблюдение гигиенических норм. У мальчиков проблемы возникают значительно чаще, т.к. у девочек адаптивные возможности выше.

*Биологические:* наследственность, состояние здоровья матери во время беременности, нарушение состояния здоровья новорожденного.

*Педагогические:*

- внешняя среда, способная оказать негативное воздействие на состояние здоровья обучающихся (экологические, социальные, экономические и т.д.);
- организация и формы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы;
- формы и методы здоровьесберегающей деятельности учреждения общего образования;
- динамика хронической и общей заболеваемости;



- методы и формы обучения, мотивирующие познавательную активность;
- психологический фон занятий, благоприятный эмоциональный настрой, (доброжелательность, мудрость педагога);
- санитарно–гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота, световое и цветное оформление и т.д.);
- рациональное питание (меню и режим питания);
- медицинское обеспечение и оздоровительные процедуры;
- стрессовая педагогическая тактика;
- интенсификация учебного процесса (увеличивается количество ежедневных уроков, у детей остается мало времени для отдыха, прогулок, они не досыпают, переутомляются);
- не соответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- нерациональная организация учебной деятельности (контрольная работа после выходного дня);
- функциональная неграмотность педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья (он не знает своего воспитанника, его характера, наклонностей, интересов);
- функциональная неграмотность родителей (не помогают ребенку, хотят от него больше, чем он может, винят во всем только ребенка, а не себя, не прислушиваются к его жалобам);
- отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (в том числе профилактике вредных привычек, полового воспитания и сексуального просвещения, недостаточное использование средств физического воспитания и спорта и т. п.);
- межличностные отношения между сверстниками;
- рациональная организация учебного процесса (продолжительность занятий, учебного дня, перемен, каникул) в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;
- рациональная организация двигательной активности обучающихся, включающая предусмотренные программой уроки физкультуры, динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовую работу.

### **Целевые ориентиры программы**

**Цель программы** - создание условий для развития здоровьесозидающей образовательной среды гимназии, формирование у

воспитанников знаний, умений и навыков (компетентности) которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

**Задачи программы:**

- формировать знания о физическом, психическом, социальном здоровье человека; обучение воспитанников самопознанию; обучение безопасности и профилактике несчастных случаев;
- отработать систему мониторинга уровня здоровья обучающихся и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения и осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностики за состоянием здоровья обучающихся;
- формировать у обучающихся потребности ЗОЖ через учебную и воспитательную деятельность;
- создать информационный банк о состоянии здоровья обучающихся;
- организовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с обучающимися, родителями и педагогами;
- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

**Миссия программы** - научить «безопасному плаванию по жизни».

Реализация программы направлена на формирование у воспитанников 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).

Для реализации целей и задач нашей программы мы использовали следующие методы:

**1. Диагностические методы** – это наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование. Эти методы применялись нами как на I этапе, при изучении проблемы, так и в процессе реализации программы и изучении результатов психолого-педагогической деятельности.

**2. Организационные методы:**

- ✓ организация взаимодействия в рамках программы;
- ✓ регулирование ролей в реализации программы;
- ✓ регулирование ответственной зависимости.

Организационный метод мы использовали на I этапе работы по созданию программы, организовав инициативную группу педагогов, родителей, общественности и ребят.

**3. Коммуникативные методы** – это установление контакта с детьми и их родителями, т.е. взаимопонимания, доверия, согласия и сотрудничества:

- ✓ выбор «спорных позиций» (опора на положительное);
- ✓ адаптирование отношений на бесконфликтной основе;
- ✓ переход к доверительным отношениям;
- ✓ ориентация на сотрудничество.

**4. Методы приучения:**

- ✓ упражнение;
- ✓ поручение;
- ✓ просьба;
- ✓ режим.

Эти методы, с помощью которых оказывается влияние на поведение детей, родителей, организуется их деятельность.

**5. Методы стимулирования:**

- ✓ поощрение;
- ✓ перспектива;
- ✓ авансированное доверие.

**6. Методы координации и коррекции:**

- ✓ выработка единых требований;
- ✓ корректирование.

### **Основные формы и методы обучения программы**

При реализации программы используются следующие *формы обучения*:

- *беседа* как форма организации занятия, предусматривающая подачу информации в виде диалога педагога с воспитанником по комплексу вопросов темы;
- *лекция* как форма систематического изложения материала;
- *семинар* как форма дискуссионного решения воспитанниками проблемы с систематизирующим информативным заключением педагога;
- *практическая работа* с использованием *метода обучающей психодиагностики* как форма работы, объединяющая ситуации тестирования, психологического просвещения и групповой консультации школьников;
- *социально-психологический тренинг и ролевые игры* как форма организации взаимодействия людей в группе для решения комплекса формирующих и развивающих целей.

Для этого мы используем в нашей программе прогрессивные и эффективные методы и технологии, такие как:

- Тренинговые занятия;
- Скрининговые исследования;
- Прогрессивные методы профилактики ПАВ и формирования ЗОЖ: "мозговые штурмы», интерактивные методы обучения, научно-исследовательские учебные задания, беседы в условиях похода, участие самих учащихся в реализации оздоровительно-профилактических программ.
- Социометрия и психодрама;
- Сказкотерапия и арт-терапия;
- имитационные игры;
- деловые игры;
- организационно-деятельностные игры;
- творческие игры и дидактические игры;
- ситуационно-ролевые игры;
- деструктивные игры в общении (Э.Берн, трансактный анализ) и т.д.

#### **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;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

#### **Основные компоненты здоровьесберегающих технологий**

- **аксиологический**, проявляющийся в осознании воспитанниками высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности;
- **гносеологический**, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам

собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма;

- **здоровьесберегающий**, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса;
- **эмоционально-волевой**, который включает в себя положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни;
- **экологический**, учитывающий единство бытия человеческой личности в с биосферой;
- **физкультурно-оздоровительный** компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии, обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности.

*Только реализация всех перечисленных компонентов дает основание оценивать педагогическую технологию как здоровьесберегающую.*

### **Основополагающие принципы построения программы:**

- **принцип здоровьесцентризма** включает в себя целевую ориентацию участников педагогического процесса на здоровье, как приоритетную ценность и основной результат деятельности; направленность содержания и поддержание интереса к двигательной и познавательной активности; организации учебно-воспитательной работы на формирование потребности воспитанника в здоровье и здоровом образе жизни;
- **принцип сохранения, укрепления и формирования здоровья.** Основу принципа сохранения здоровья человека составляет гомеостаз как способность организма обеспечивать постоянство своей внутренней среды под влиянием внешних воздействий. В этой связи учебно-воспитательный процесс должен быть направлен на поддержание постоянства внутренней среды организма обучающегося через соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, осуществление профилактических и психогигиенических мероприятий при организации обучения и воспитания, учёта его индивидуальных особенностей;
- **принцип укрепления здоровья** предполагает наличие способов повышения адаптивности обучающихся к стрессогенным факторам обучения и воспитания. Принцип формирования здоровья в условиях

образовательного учреждения осуществляется через содержание учебного материала, воспитательных мероприятий, раскрывающих сущность основных компонентов здоровья и здорового образа жизни посредством организации взаимодействия участников педагогического процесса, в котором формируются ценности, идеалы здоровья и понимание определенных способов его достижения;

➤ **Принцип воспитывающего обучения:** в ходе учебного процесса педагог не только дает знания, он формирует личность воспитанника.

➤ **Принцип связи обучения с практикой:** воспитанники используют полученные теоретические знания в реальной жизни; умеют анализировать и преобразовывать окружающую действительность, вырабатывая собственные взгляды.

➤ **Принцип поисковой учебно-познавательной деятельности** воспитанника, то есть принцип открытия выводов науки, способов действия, изобретения новых предметов или способов приложения знаний к практике.

➤ **Принцип сознательности и активности:** воспитанники ставят цели и задачи учения, имеют возможность самостоятельно планировать и организовывать свою деятельность, умеют ставить проблемы и искать пути их решения.

➤ **Принцип прочности:** полученные знания должны стать частью сознания воспитанников, основой поведения и деятельности.

### **Принципы воспитания:**

➤ **Принцип связи воспитания с жизнью, социокультурной средой.** Воспитание строится в соответствии с требованиями общества, перспективами его развития, отвечает его потребностям.

➤ **Принцип комплексности, целостности, единства** всех компонентов воспитательного процесса. В соответствии с этим принципом в воспитательном процессе согласованы между собой цели и задачи, содержание и средства.

➤ **Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности** (активности) воспитанников. При организации воспитательного процесса предлагаются виды деятельности, которые стимулируют активность воспитанников, их творческую свободу, сохраняя при этом руководящую позицию.

➤ **Принцип гуманизма, уважения к личности** воспитанника в сочетании с требовательностью к нему. Воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.

➤ **Принцип опоры на положительное в личности** воспитанника. Вера в стремление воспитанника быть лучше, поддержка и развитие этого стремления.

- **Принцип воспитания в коллективе через коллектив.** Воспитание в процессе общения основывается на позитивных межличностных отношениях.
- **Принцип демократизации отношений** предполагает уравнивание воспитанника и педагога в правах, право ребенка на свободный выбор, собственную точку зрения, в том числе на вопросы воспитания; стиль отношений ребенка и педагога: «не запрещать, а направлять», «не управлять, а соуправлять»; «не принуждать, а убеждать»; «не командовать, а организовывать».
- **Принцип индивидуального личностного подхода к воспитаннику** – предполагает поиск в подростке лучших качеств личности, выявление и помощь в разрешении проблем личностного развития воспитанника, применение психолого-педагогической диагностики (интересы, способности, направленность, Я – концепция и т.д.); учет особенностей личности в воспитательном процессе, прогнозирование развития личности; разработку индивидуальных программ развития воспитанников, его коррекцию, сочетание воспитания с самовоспитанием.
- **Принцип природосообразности** – предполагает глубокое знание особенностей личностного развития ребенка, его природного потенциала, способностей и дарований, построение воспитательного процесса на основе этого знания, создание педагогических условий для последовательного, в соответствии с природными данными и возрастными особенностями, развития.
- **Принцип творчества и свободы** – предполагает создание необходимых условий для самовоспитания, саморазвития, самосовершенствования воспитанника, «сотворения» им собственной жизни; развитие индивидуальных и коллективных форм деятельности, способствующих этому развитию и создающих условия для свободы творчества.
- **Принцип свободы и выбора** – предполагает такую организацию воспитательного процесса, при которой подросток имеет возможность проявить свой свободный выбор (содержания, форм, способов, видов деятельности).
- **Принцип деятельности** – предполагает такую организацию жизнедеятельности воспитанников в коллективе Центра детского творчества, при которой каждый воспитанник, выбрав вид деятельности, отвечающий его способностям и потребностям, сможет проявить лучшие качества своей личности.
- **Принцип культуросообразности** – предполагает обеспечение режима наибольшего благоприятствования воспитанникам в приобщении их к культуре, в формировании культуры чувства, эстетического вкуса, иммунитета против низкопробной духовной продукции.



### Принципы общения:

- **Равенство** (мир детства и мир «взрослости» – совершенно равноправные части мира человека).
- **Диалогизм** (мир детства, как и мир «взрослости» обладает своим собственным содержанием).
- **Свобода** (мир «взрослости» должен исключить все виды контроля над миром детства, кроме охраны жизни и здоровья, предоставив ему право самостоятельно выбирать свой путь развития).
- **Сосуществование** (мир детства и мир «взрослости» должны поддерживать обоюдный суверенитет).
- **Соразвитие** (развитие детства идет параллельно миру взрослых, гармонизация внешнего и внутреннего «Я» – основная цель развития).
- **Единство** (мир детства и мир «взрослости» не образуют двух разграниченных миров).
- **Принятие** (человек должен приниматься таким, каков он есть, безотносительно к оценкам).

### Принципы сопровождения:

- ✓ **Приоритет интересов** сопровождаемого, «на стороне ребенка»: специалист сопровождения призван стремиться решить каждую проблемную ситуацию с максимальной пользой для ребенка.
- ✓ **Рекомендательный характер** советов сопровождающего: все решения сопровождения могут носить только рекомендательный характер, ответственность за решение проблемы остается за ребенком, его родителями или лицами их заменяющими, педагогами, близким окружением. Чем более компетентен ребенок в решении своих проблем, тем больше прав на окончательное решение должно быть именно у него.
- ✓ **Непрерывность сопровождения:** специалисты сопровождения прекратят поддержку только тогда, когда проблема будет решена или подход к решению будет очевиден.
- ✓ **Мультидисциплинарность (комплексный подход) сопровождения:** требуется согласованная работа «команды» специалистов, проповедующих единые ценности.
- ✓ **принцип позитивного мировосприятия** предполагает умение позитивно мыслить и тем самым формировать счастливое будущее. Нужно относиться к людям так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе, с радостью воспринимать каждый дарованный тебе день, нести добро, радость и уверенность.

Для успешной реализации здоровьесберегающего образовательного процесса гимназии в полном объеме необходимо реализовать следующие

функции:

- **управленческие** - анализ, планирование, организация, контроль и регулирование взаимосвязанной деятельности представителей администрации, педагогов дополнительного образования, воспитанников, родителей, специалистов различных служб, общественности по вопросам сохранения здоровья;
- **теоретические** - изучение опыта работы других учреждений, нормативной литературы, проведение теоретических семинаров с сотрудниками и т. д.;
- **методические** - корректировка ныне действующих учебных программ с учетом использования здоровьесберегающих технологий, планирование учебно-воспитательной работы в соответствии с основными направлениями деятельности по сохранению здоровья, разработка основных классификаций параметров здоровья в соответствии с валеологическими критериями;
- **организационные** - повышение квалификации педагогов, пополнение необходимым диагностическим и лечебно-профилактическим оборудованием, комнаты психологической разгрузки, обеспечение необходимыми методическими пособиями, наглядным раздаточным и дидактическим материалами.

#### **Направления деятельности здоровьесбережения:**

- Диагностика (индивидуальная и групповая), мониторинговые исследования;
- Консультирование (индивидуальное и групповое);
- Развивающая деятельность (индивидуальная и групповая);
- Профилактика;
- Коррекционная работа (индивидуальная и групповая);
- Психологическое просвещение;
- Методическое направление.

#### **Нормативно - правовой блок программы**

Программа «Здоровая школа» составлена на основании следующих нормативных документов:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- Закон Российской Федерации «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан»
- Национальную доктрину образования Российской Федерации;

- ФГОС общего образования второго поколения;
- «Основы законодательства РФ по охране здоровья граждан».
- Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»
- Федеральный закон «Об ограничении курения табака»
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении Положения о социально-гигиеническом мониторинге»
- Закон Российской Федерации «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, развития детей, подростков и молодежи»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации « О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования российской федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования « О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ.

## Функции различных категорий работников школы

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

проведение диспансеризации учащихся школы;  
медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;  
выявление учащихся специальной медицинской группы.

### **2. Функции администрации:**

общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;  
общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;  
организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;

организация и контроль уроков физкультуры;  
обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;  
разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;  
организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережению и ее контроль;  
организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;  
организация работы психологической службы в школе.

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

санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;  
организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;  
организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;  
организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;  
организация и проведение профилактических работ с родителями;  
организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;  
организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережению;  
организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;  
организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

## **Периоды и этапы реализации программы**

Программа реализуется в период 2023 – 2028 гг. по следующим этапам:

### **1 этап (2023– 2026 гг.) – информационно-мотивационный.**

1. Подготовка и проведение комплекса диагностических мероприятий по оценке состояния здоровья субъектов образовательного процесса, здания школы, школьной среды. Формирования банка данных и обработка данных, полученных в результате диагностики.
2. Создание Координационного совета содействия укреплению здоровья субъектов образовательного процесса.
3. Разработка научно-методического и организационного обеспечения деятельности школы по созданию здоровьесберегающего

образовательного процесса.

4. Создание условий для организации здоровьесберегающего образовательного процесса в МОУ.
5. Установка контактов с областным реабилитационным центром, специалистами поликлиник, центра планирования семьи и других учреждений по проблемам укрепления здоровья, формирования здоровьесберегающего процесса в МОУ.
6. Подготовка условий для оздоровления учащихся диспансерных групп.
7. Создание творческой группы единомышленников из числа администрации, учителей, учащихся и родителей по реализации программы.
8. Формирование у педагогического коллектива осознанной необходимости заниматься здоровьесберегающей деятельностью.
9. Формирование положительной эмоциональной обстановки в ученических и педагогических коллективах.
10. Изучение и первичная апробация образовательных технологий в образовательный процесс.
11. Активизация физкультурно-оздоровительной работы школы.
12. Проведение курсов повышения квалификации, семинаров, педагогических чтений по проблеме укрепления здоровья. Изучение литературных источников.
13. Изучение состояния культуры здоровья участников образовательного процесса.
14. Повышение квалификации педагогического коллектива.
15. Овладение здоровьесозидающими технологиями, введение их в учебно-воспитательный процесс.
16. Формирование творческих групп педагогов. Работа с родительской общественностью.

## **2 этап (2026 - 2027 гг.) - преобразующий.**

1. Внедрение комплексной программы «Подготовка педколлектива к ведению здоровьесберегающего образовательного процесса»
2. Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий в образовательный процесс школы.
3. Создание модели деятельности учителя, распространяющего позитивную здоровьесберегающую культуру и положительные образцы поведения и воздействия на ученика через микрокультуру учителя.
4. Апробирование и внедрение в практику управления школой на всех иерархических уровнях «командного» метода управленческой и образовательной деятельности,
5. Изучение влияния условий образовательного процесса на мотивацию, состояние здоровья и участников УВП.

6. Повышение квалификации специалистов в области сохранения здоровья.
  7. Организация работы микрогрупп творческого, проблемного и исследовательского характера по формированию культуры здоровья.
  8. Выработка персоналом школы умения вести диагностическую и коррекционную работу, занимать гуманную позицию, обеспечивающую психологическую комфортность развивающейся личности.
  9. Взаимодействие и взаимное сотрудничество с родителями в целях:
    - А) обеспечения возможно полной информации об индивидуальных особенностях ребенка, на следственной предрасположенности к заболеваниям,
    - Б) учета имеющихся социальных и демографических факторов, экономических и материальных условий жизни семьи,
    - В) выявление причин заболевания,
    - Г) организации совместной деятельности по их устранению,
    - Д) непосредственного участия родителя в воспитательно-оздоровительной работе в школе ( с учетом причин заболеваний, относящихся к семейным: наследственные факторы, родовые травмы, неполноценное и нерегулярное питание, трудные материальные условия, отсутствие контроля за здоровьем ребенка)
  10. Привлечение необходимых ресурсов для основного этапа реализации программы.
  11. Реализация ведущих целевых программ (модулей), плана мероприятий здоровьесозидающей направленности.
  12. Организация деятельности творческих групп по реализации отдельных проектов программы.
  13. Осуществление промежуточного мониторинга состояния здоровья.
  14. Развитие внешнего взаимодействия гимназии с социальными партнерами города и района, органами государственного и муниципального управления с целью повышения эффективности работы, направленной на укрепление и развитие здоровья.  
Осуществление промежуточного контроля, реализации программы.
- 3 этап (2027 – 2028 гг.) – заключительно-прогностический.**
1. Анализ эффективности разработанной модели здоровьесберегающего образовательного процесса и качества здоровья субъектов образовательного процесса.
  2. Оценка результативности внедрения здоровьесберегающих технологий и работы микрогрупп, организационной структуры, форм и методов управления школой в области сохранения здоровья.
  3. Продолжение работы с родительским коллективом по всем направлениям.

4. Анализ эффективности разработанной модели здоровьесберегающего образовательного процесса и качества здоровья субъектов образовательного процесса.
5. Оценка результативности внедрения здоровьесберегающих технологий и работы микрогрупп, организационной структуры, форм и методов управления школой в области сохранения здоровья.
6. Продолжение работы с родительским коллективом по всем направлениям.
7. Подведение итогов и научное системное осмысление результатов реализации программы, направленной на здоровьесбережение и здоровьесозидание на семинарах и конференциях, тиражирование накопленного опыта.
8. Обновление материальной базы гимназии. Постановка новых стратегических задач, связанных с развитием и укреплением здоровья участников образовательного проц.

### *Мониторинговые исследования*

Содержание деятельности мониторинговой службы опирается на всесторонний анализ состояния образовательно-воспитательного процесса гимназии.

Мониторинговые исследования дают возможность оказать помощь воспитанникам, имеющим проблемы в развитии и обучении, позволяют осуществить анализ степени удовлетворенности педагогов, воспитанников и родителей образовательно-воспитательным процессом по проблемам здоровьесбережения .

Актуальность мониторинговых исследований заключается в том, что систематические исследования позволяют не только отследить психолого-педагогический статус воспитанника и динамику его психического состояния, но и создать психологические условия для развития личности воспитанника и успешного обучения. В связи с этим в практике работы сложилась своя система службы мониторинга. Программа диагностики личности воспитанника гимназии, его психологические характеристики по возрастным группам, начиная с 6 до 17 лет:

#### *1. Диагностика состояния здоровья обучающихся.*

Получаемые результаты рассматриваются в двух аспектах: как показатель функциональной готовности организма на каждом возрастном этапе к выполнению различных видов деятельности; как критерий оценки влияния учебной и физической нагрузок, а также других факторов.

Более детально показатели выглядят так:

- уровень физического развития (соответствие ростовых показателей возрасту, состояние опорно-двигательного аппарата);



- уровень физической подготовленности (соответствие развития физических качеств возрастным нормативам),
  - оценка функционального состояния основных систем организма;
  - уровень психического развития (комплекс показателей, обеспечивающих гармонию психического и физического развития).
2. **Диагностика образовательного процесса** (учебная, физкультурно-спортивная и трудовая деятельность, способствующая формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся, обеспечению правильного физического и психического развития, формированию здорового образа жизни, повышению качества образования и целом)
3. **Диагностика:**
- качества знаний воспитанников (системность, действенность и прочность знаний);
  - уровня воспитанности (сформированность системы ценностных отношений, готовность к самоопределению жизненного пути, смотивированность на образование как ценность);
  - уровня мотивации учащихся к здоровью и ЗОЖ.
4. **Диагностика предметно-пространственной среды** - организация гигиенически обоснованного цветового климата, эстетизация и озеленение территории; подбор гигиенически обоснованной мебели; санитарно-гигиеническое состояние учебных помещений.
5. **Диагностика подготовленности руководителей** гимназии и педагогов к работе по обеспечению здоровья обучающихся в образовательном процессе.
6. **Диагностика удовлетворенности** участников педагогического процесса деятельностью по обеспечению здоровья обучающихся.
7. **Диагностика взаимодействия** педагогического коллектива с образовательными учреждениями.

## **Индивидуальное сопровождение воспитанника (приоритетные области деятельности):**

- Базовая и динамическая диагностика;
- Организационно-методическое обеспечение образовательного и воспитательного процесса в области здоровьесбережения;
- Организация взаимодействия с родителями и их обучения.

### **Этапы индивидуального сопровождения ребенка:**

- 1 *этап* по здоровьесбережению воспитанников является сбор информации о воспитаннике.
- 2 *этап* – анализ полученной информации.
- 3 *этап* – совместная выработка рекомендаций для ребенка, педагога, родителей, специалистов; составление плана комплексной помощи для каждого «проблемного» воспитанника.

*4 этап* – консультирование всех участников о способах решения проблем и воспитании ребенка.

*5 этап* – решение проблем. Выполнение рекомендаций каждым участником сопровождения.

*6 этап* – анализ выполненных рекомендаций всеми участниками. (Что удалось? Что не получилось? Почему?)

*7 этап* – дальнейший анализ развития ребенка (Что мы делаем дальше?)

### **Основные модули программы:**

- педагогический (работа педагога);
- психологический (работа педагога – психолога, заместителя по научно-методической работе);
- социальный (взаимодействие с родителями, образовательными учреждениями);
- модуль двигательной активности (физическое развитие).

Задача педагога в **педагогическом модуле** – стать организатором, координатором совместного творчества (сотворчества) детей, родителей, медиков, которое помогало бы каждому его подопечному осознать здоровье как самоценность, выбрать здоровый образ жизни, поддерживало и развивало детские инициативы в этой области. Эта совместная деятельность может быть не только интересной и увлекательной, она выгодна с точки зрения здоровья для каждого участника этого процесса.

Социально-профилактическая работа в **социальном модуле** по формированию ценностного отношения к здоровью из эпизодической должна перейти на уровень системы. Данная профилактика должна стать частью всей системы воспитания.

**Комплексный психолого-педагогический подход** к проблеме позволит аккумулировать эффект от взаимодействия всех специалистов. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни должно также стать одним из основных направлений работы мониторинговой службы Учреждения.

**Психолого-педагогическое сопровождение** предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития воспитанника;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолого - педагогического мониторинга для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;

Проведение психолого-педагогического сопровождения поможет руководителям, педагогам дополнительного образования, педагогу-психологу наметить формы и методы работы с разными группами обучающихся, что даст **позитивный результат**.

- осознание воспитанниками собственных способностей и возможностей.
- осознание воспитанниками ценности и уникальности другого человека.
- активизация у воспитанников личностных ресурсов, обеспечивающих стрессоустойчивость: позитивное самоотношение, навыки самоконтроля, стремление быть с людьми и сопереживать и т.п.
- активизация у воспитанников собственных ресурсов для разрешения трудной жизненной ситуации.

Отдельным модулем выделен модуль **физического развития**, в котором акцентируется внимание на увеличение двигательной активности. Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы к формированию здорового образа жизни;
- широкое привлечение обучающихся, родителей, социальных партнёров гимназии к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

### **Условия реализации педагогического модуля программы по оптимизации учебно-воспитательного процесса и системы мер по сохранению и укреплению здоровья воспитанников**

*Цель* - создание условий для непрерывного повышения квалификации педагогов гимназии на основе повышения эффективности инновационной деятельности.

*Задачи:*

- обеспечить формирование и развитие практических умений педагогов в области современных педагогических, в том числе информационно-коммуникационных и здоровьесберегающих технологий;
- интегрировать профессиональный опыт как педагогов, так и приглашенных специалистов в области управления качеством образования;
- создать многоуровневую, вариативную систему повышения квалификации и переподготовки кадров;
- оптимизировать научно-методическую работу в учреждении:

- создать максимально благоприятные условия для реализации программы,
- обеспечить групповое взаимодействие педагогов в рамках профессиональных сообществ, объединенных идеей развития образовательной организации и совершенствования образовательного процесса;
- создать условия для обучения специалистов внутри гимназии;
- повысить квалификацию педагогов в области современных образовательных технологий и инновационной деятельности.

№	Направления проектирования и основные мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные за исполнение
<b>I. Организационно-методическая деятельность</b>			
1.1.	Создать систему информационной и консультационной поддержки педагогических кадров	постоянно	Зам директора по УВР
1.2.	Организовать работу педагогического коллектива по проектированию основной образовательной программы		Зам. директора по УВР
1.3.	Активизировать профессиональные коммуникации (проведение Педагогических чтений, научно-практических конференций, круглых столов, конкурса «Сердце отдаю детям», участие в работе районных методических объединений)	постоянно	Зам. директора по УВР
1.5.	Провести педагогические советы, семинары, мастер-классы по обобщению и распространению инновационного опыта деятельности педагогов	постоянно	Зам. директора по УВР
<b>II. Методический совет гимназии</b>			
2.1.	Создание системы организационно-педагогической поддержки педагогов	постоянно	Администрация
2.2.	Создать возможности для межпредметной интеграции членов педагогического сообщества	постоянно	Зам. директора по УВР
2.3.	Обеспечить систему методической	постоянно	Зам. директора по

	и организационно - управленческой поддержки для повышения мотивации к инновационному поведению в обучении.		УВР
2.4.	Обеспечить свободу выбора педагогом форм, методов и образовательной практики по созданию развивающей информационно - образовательной среды гимназии	постоянно	Зам. директора по УВР
2.5.	Обеспечить разнообразие форм взаимодействия с коллегами в рамках различных профессиональных сообществ	постоянно	Зам. директора по УВР
2.6.	Создать условия для эффективного применения информационно-образовательных технологий на занятии	постоянно	Зам. директора по УВР
2.7.	Создать возможности для презентации педагогического опыта	постоянно	Зам. директора по УВР Зам. директора НМР
2.8.	Обновление процедур оценки профессиональных результатов педагогов	постоянно	Зам. директора по УВР
2.9.	Проведение мониторинговых исследований по вопросам технологий, используемых педагогами на занятиях: - технология передачи обучающимся базовой суммы знаний (информации) и формирования у них базовых умений и навыков. - технологии исследовательской деятельности обучающихся при поддержке педагога (средовые технологии, кейс-обучение, критическое мышление); - технологии модульно-рейтингового обучения; - технологии самостоятельной	постоянно	Зам. директора по УВР

	работы воспитанников с учебными материалами, позволяющими им самостоятельно организовать свой процесс учения; - технологии воспитательной работы, использование которых позволяет сформировать у воспитанника личностные качества конкурентоспособного человека (методы портфолио и социального проектирования)		
2.10.	Разработка технологии мониторинга профессиональных компетенций и организационных ресурсов педагога лично ориентированного образовательного процесса.	постоянно	Зам. директора по УВР Зам. директора НМР
<b>III. Руководители МО</b>			
3.1.	Совершенствование механизма системы оплаты труда, ориентированной на результат (Положение о доплатах и надбавках в образовательном учреждении и независимая оценка качества группами социальной поддержки)	постоянно	Зам. директора по УВР
3.2.	Использовать портфолио педагога для повышения эффективности процедуры аттестации	постоянно	Зам. директора по УВР
<b>IV. Администрация, педагоги, родители</b>			
4.1.	Создание системы общественной поддержки педагогов, поддержки со стороны социальных партнеров гимназии, родителей, органов государственно-общественного управления	постоянно	Зам. директора по УВР
<b>V. Заместитель директора по УВР</b>			
5.1.	Инновационность деятельности, подразумевающая включение педагога в работу, использование творческого ресурса	постоянно	Зам. директора по УВР
5.2.	Результативность как безусловное	постоянно	Зам. директора по

	достижение личностных результатов образования		УВР
5.3.	Соответствие уровня профессиональной компетентности педагога квалификационным характеристикам.	постоянно	Зам. директора по УВР

### **Основные направления реализации психолого-педагогического сопровождения программы**

**Цель** – определение комплекса мер, форм и методов организации здоровьесозидающей деятельности в гимназии. Создание эффективной системы психолого-педагогического сопровождения воспитанника как условия расширения доступности образования.

**Задачи:**

#### **1. Содержательная:**

- решить задачи культурно-просветительского характера здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать систему профилактики правонарушений, недопущению преступлений среди учащихся школы, преодоления беспризорности, безнадзорности в подростковой среде, наркопрофилактики и по формированию здорового образа жизни, безопасности жизнедеятельности;
- обеспечить реализацию специальных программ, в которых уделялось бы особое внимание здоровью учащихся и их комфортному обучению;
- организовать работу по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;
- реализовать работу по программе развивающего, оздоравливающего обучения;
- организация двигательного режима и физкультурно- оздоровительной работы.

#### **2. Координирующая:**

- объединить ресурсы, общественных организаций и социальных учреждений для развития и эффективного решения социальных и образовательных проблем по профилактике употребления психоактивных веществ, безнадзорности и правонарушений в районе;
- оптимизировать учебный процесс с точки зрения здоровьесбережения и социальной комфортности;
- создать условия материально- технического обеспечения здоровьесберегающих условий обучения школьников;

#### **3. Профилактическая:**



- создать безопасную среду и здоровьесберегающие условия обучения воспитанников;
- организовать летний отдых и активизировать деятельность по профилактике заболеваний и отклонений в здоровье воспитанников;
- обеспечить эффективную деятельность служб сопровождения с целью профилактики и коррекции отклонений здоровья;
- организовать работу с воспитанниками, требующими особого внимания;
- организовать работу по адаптации воспитанников к жизни в современном обществе;
- обеспечить педагогически результативное взаимодействие семьи и гимназии, внедрить программы работы с родителями и общественностью по формированию здорового образа жизни и профилактике правонарушений.

**Условия реализации комплексной стратегии программы,  
направленной на улучшение состояния здоровья**

№	Направления проектирования и основные мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные за исполнение
<b>I. Диагностический мониторинг</b>			
1.1.	Мониторинг инфраструктуры и условий безопасности условий обучения;	постоянно	Зам. директора по УВР
1.2.	Мониторинг организации учебного процесса;	сентябрь апрель	Зам. директора по УВР
1.3.	Мониторинг состояния здоровья обучающихся;	октябрь май	Зам. директора по УВР
1.4.	Мониторинг психологического комфорта;	апрель	Зам. директора по УВР
1.5.	Мониторинг удовлетворенности родителей условиями воспитательного пространства	март	Зам. директора по УВР
<b>II. Мероприятия по охране труда, соблюдению требований СанПина, соблюдение техники безопасности</b>			
2.1.	Учеба педагогического коллектива;	сентябрь	Зам. директора по УВР
2.2.	Инструктажи по соблюдению техники безопасности;	сентябрь, январь, май	Зам. директора по УВР
<b>III. Работа психолого-педагогического и социального сопровождения</b>			
3.1.	Коррекционная деятельность	В течение года	Зам. директора по УВР Педагог-психолог

3.2.	индивидуальное сопровождение	октябрь май	Зам. директора по УВР
3.3.	социальное сопровождение	сентябрь, январь	Зам. директора по УВР Педагог-психолог
3.4.	координационно-развивающая работа	В течение года	Зам. директора по УВР
3.5.	тренинги с детьми группы риска	В течение года	Зам. директора по УВР Педагог-психолог
3.6.	профилактические мероприятия (профилактика употребления ПАВ, профилактика вредных привычек);	В течение года	Зам. директора по УВР педагоги
<b>IV. Оптимизация условий образовательного процесса</b>			
4.1	осуществление адаптационных мероприятий в рамках преемственности программ обучения;	В течение года	Зам. директора по УВР педагоги
4.2	использование здоровьесозидающих технологий на занятиях;	В течение года	Зам. директора по УВР педагоги
<b>V. Здоровьесозидающая деятельность на занятии</b>			
5.1	создание условий для личностно-ориентированного обучения	Апрель-май	Зам. директора по УВР педагоги
5.2	психологическая безопасность занятия	май	Зам. директора по УВР Педагог-психолог
5.3	технологическое обеспечение здоровьесозидающей деятельности на занятии	В течение года	Зам. директора по УВР
5.4	создание условий гигиенической направленности занятия	Март-апрель	Зам. директора по УВР
5.5	оценочная безопасность занятия	В течение года	Зам. директора по УВР
<b>VI. Спортивно-массовая и оздоровительная работа</b>			
6.1	организация соревнований, экскурсий, походов	Февраль май	Зам. директора по УВР педагоги
6.2	спортивные праздники с	май	Зам. директора по

	привлечением семьи.		УВР
<b>VII. Пропаганда здорового образа жизни</b>			
7.1	просветительская работа (родительский всеобуч, сотрудничество со специалистами психологами, обучающие семинары);	В течение года	Зам. директора по УВР
7.2	создание и реализации курсов и программ профилактической направленности и программ безопасности жизнедеятельности;	В течение года	Зам. директора по УВР
7.3	досуговая деятельность (неделя здоровья, исследовательская деятельность, проектная работа)	В течение года	Зам. директора по УВР педагоги

### Реализация программы

Реализация целевой программы «**Здоровая школа**» предполагает проектирование по годам обучения и направлена на решение проблемы здоровья всех участников образовательного процесса, обеспечивающих её инновационность, результативность, технологичность и востребованность субъектами образовательного процесса.

Программа реализуется через основные направления работы, представленные по этапам:

1 этап – «Здоровье – это здорово!», под девизом «Твой завтрашний успех начинается сегодня»;

2 этап – «Здоровье – это победа над собой!» под девизом «Не стремись победить других, все победы начинаются с победы над самим собой»;

3 этап – «Здоровье – это жизнь!» под девизом «Успешный человек тот, кто научился учиться и знает, как изменить себя».

### Основные направления программы по годам обучения

Направления работы	Исполнители	Предполагаемые результаты
<b>1 этап – «Здоровье », под девизом «Твой</b>	Педагоги, зам. директора по	-создание благоприятного психо-эмоционального

завтрашний успех начинается сегодня»;	УВР	фона; -развитие адаптационных возможностей; -формирование у обучающихся потребности ЗОЖ.
<b>2 этап</b> – «Здоровье – это победа над собой!» под девизом «Не стремись победить других, все победы начинаются с победы над самим собой»;	Педагоги, зам. директора по УВР	- развитие самопознания; -формирование психологической культуры личности.
<b>3 этап</b> – «Здоровье!» под девизом «Успешный человек тот, кто научился учиться и знает, как изменить себя».	Педагоги, зам. директора по УВР	- совершенствование коммуникативных навыков, качеств толерантной личности. Формирование здоровой целостной личности

### **Механизм осуществления программы**

1. Внедрение научно-методических подходов к созданию условий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья подростков.
2. Организация и внедрение в практику работы мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей и семьи.
3. Обеспечение непрерывного здоровьесберегающего образования подростков и специалистов структур – участников программы по вопросам культуры здоровья и здорового образа жизни.

### **Методы контроля за реализацией программы:**

- контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности.
- общее руководство осуществляет педагогический совет Учреждения.
- формы контроля: результативность работы рассматривается 1 раз в год на ПС Учреждения.
- проведение заседаний методического совета гимназии.
- посещение и взаимопосещение занятий, проводимых по ЗОТ. Изучение и анализ опыта работы педагогов.

- совершенствование форм и методов ЗОТ.
- мониторинг состояния здоровья обучающихся и морально-психологического климата в гимназии.
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки.

### **Организация работы по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни на уровне начального общего образования**

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни в соответствии с определением Стандарта – комплексная программа формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как гражданственность, здоровье, природа, экологическая культура, безопасность человека и государства. Программа направлена на развитие мотивации и готовности обучающихся повышать свою экологическую грамотность, действовать предусмотрительно, осознанно придерживаться здорового и экологически безопасного образа жизни, вести работу по экологическому просвещению, ценить природу как источник духовного развития, информации, красоты, здоровья, материального благополучия.

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни на уровне начального общего образования сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные экологические, социальные и экономические условия;
- факторы риска, имеющие место в Гимназии, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным

проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;

- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы).

Наиболее эффективным путём формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся является направляемая и организуемая взрослыми самостоятельная работа школьников, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в Гимназии, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и Гимназии.

При выборе стратегии реализации настоящей программы учитываются психологические и психофизиологические характеристики детей младшего школьного возраста, опираясь на зону актуального развития. Исходя из того, что формирование культуры здорового и безопасного образа жизни – необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы Гимназии, требующий соответствующей экологически безопасной, здоровьесберегающей организации всей жизни Гимназии, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, организации рационального питания.

Одним из компонентов формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся является просветительская работа с их родителями (законными представителями), привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы школы по охране здоровья обучающихся.

### ***Цели и задачи программы***

Разработка программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, а также организация всей работы по её реализации строится на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

Основная цель настоящей программы – сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся

младшего школьного возраста как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

#### **Задачи программы:**

- сформировать представления об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать познавательный интерес и бережное отношение к природе;
- научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- обучить безопасному поведению в окружающей среде и элементарным навыкам поведения в экстремальных ситуациях;
- сформировать навыки позитивного общения;
- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

#### ***Этапы организации работы Гимназии по реализации программы***

Этапы реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни:

***Первый этап*** — анализ состояния и планирование работы Гимназии по данному направлению, в том числе по:

- организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактике вредных привычек;
- организации проводимой и необходимой для реализации программы просветительской работы Гимназии с обучающимися и родителями (законными представителями);
- выделению приоритетов в работе Гимназии с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся на ступени начального общего образования.

**Второй этап** — организация просветительской, учебно-воспитательной и методической работы Гимназии по данному направлению.

1. Просветительская, учебно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, включает:

- внедрение в систему работы Гимназии дополнительных образовательных курсов, которые направлены на формирование экологической культуры обучающихся, ценности здоровья и здорового образа жизни и могут реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс;
- лекции, беседы, консультации по проблемам экологического просвещения, сохранения и укрепления здоровья обучающихся, профилактике вредных привычек;
- проведение дней здоровья, конкурсов, экологических троп, праздников и других активных мероприятий, направленных на экологическое просвещение, пропаганду здорового образа жизни.

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников Гимназии и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение соответствующих лекций, консультаций, семинаров, круглых столов, родительских собраний, педагогических советов по данной проблеме;
- приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- привлечение педагогов, медицинских работников, психологов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению природоохранных, оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

**Основные направления, формы и методы реализации программы**



На этапе начальной школы на первое место в урочной и внеурочной деятельности выдвигается опыт применения формируемых усилиями всех учебных предметов универсальных учебных действий, ценностных ориентаций и оценочных умений, социальных норм поведения, направленных на сохранение здоровья и обеспечение экологической безопасности человека и природы. Формируется личный опыт самоограничения при решении ключевого противоречия экологического сознания этого возраста «хочу — нельзя» и его эмоционального переживания.

Основными источниками содержания выступают экологические образы в традициях и творчестве разных народов, художественной литературе, искусстве, а также элементы научного знания.

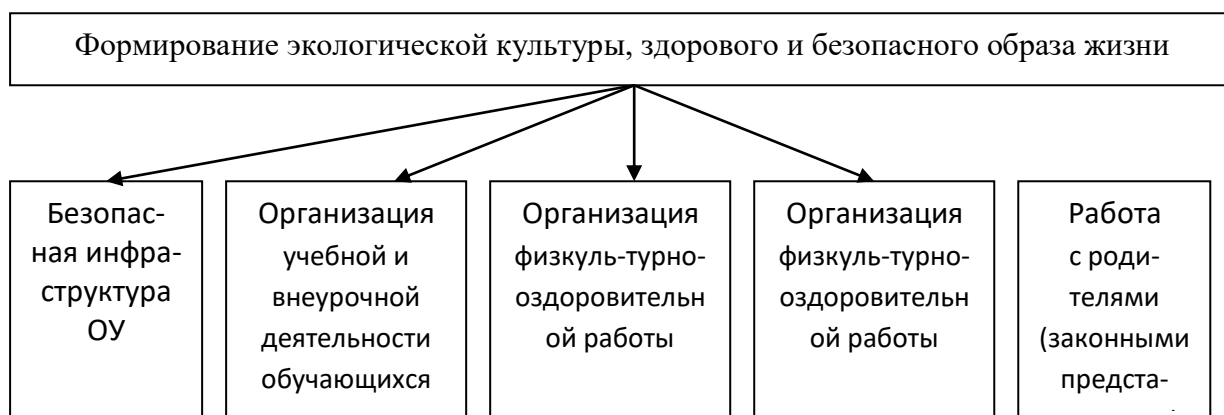
Основные виды деятельности обучающихся: учебная, учебно-исследовательская, образно-познавательная, игровая, рефлексивно-оценочная, регулятивная, креативная, общественно полезная.

Формируемые ценности: природа, здоровье, экологическая культура, экологически безопасное поведение.

Основные формы организации внеурочной деятельности: развивающие ситуации игрового и учебного типа.

*Системная работа на уровне начального общего образования по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни организована по следующим направлениям:*

- создание экологически безопасной, здоровьесберегающей инфраструктуры Гимназии;
- организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся;
- организация физкультурно-оздоровительной работы;
- реализация дополнительных образовательных курсов;
- организация работы с родителями (законными представителями).



*Экологически безопасная, здоровьесберегающая инфраструктура Гимназии включает:*

- соответствие состояния и содержания здания и помещений Гимназии экологическим требованиям, санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
- организацию качественного горячего питания обучающихся, в том числе горячих завтраков;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие помещений для медицинского персонала;
- наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (учитель-логопед, учителя физической культуры, педагог-психолог, медицинские работники).

Ответственность и контроль за реализацию этого направления возлагаются на администрацию Гимназии.

***Организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся,*** направленная на повышение эффективности учебного процесса, при чередовании обучения и отдыха включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеурочной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) обучающихся на всех этапах обучения;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методики В.Ф. Базарного);
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
- индивидуализацию обучения, учёт индивидуальных особенностей развития обучающихся: темпа развития и темпа деятельности, обучение по индивидуальным образовательным траекториям;
- ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и с детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные медицинские группы под строгим контролем медицинских работников.

**Организация физкультурно-оздоровительной работы,** направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима, нормального физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;
- организацию часа активных движений (динамической паузы) между 2-м и 3-м уроками;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация этого направления зависит от администрации Гимназии, учителей физической культуры, медицинских работников, психологов, а также всех педагогов.

**Реализация дополнительных образовательных курсов,** направленных на повышение уровня знаний и практических умений обучающихся в области экологической культуры и охраны здоровья, предусматривает:

- внедрение в систему работы Гимназии дополнительных образовательных курсов, направленных на формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;
- организацию в Гимназии кружков, секций, факультативов по избранной тематике;

- проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных соревнований, конкурсов, праздников и т. п.

Эффективность реализации этого направления зависит от деятельности всех педагогов.

В качестве одного из дополнительных образовательных курсов во внеурочной деятельности в Гимназии используется курс «Юный эколог», направленный на экологическое просвещение младших школьников, выработку у них правил общения человека с природой для сохранения и укрепления их здоровья, экологически грамотного поведения в школе и дома.

Кроме того, по проблемам охраны здоровья на территории гимназии организована работа кружков **«Ритмика и танец»**, **«В ритме танца»**, **«Вольная борьба»**, **«Баскетбол»**, **«Стрельба»**, **«Гимнастика»**, **«Художественная гимнастика»**, **«Настольный теннис»**, **«Карате»**.

Преподавание дополнительных образовательных курсов, направленных на формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, предусматривает разные формы организации занятий: интеграцию в базовые образовательные дисциплины, факультативные занятия, занятия в кружках, проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий, организацию тематических дней здоровья.

*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.;
- приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

Эффективность реализации этого направления зависит от деятельности администрации Гимназии, всех педагогов.

***Критерии и показатели эффективности работы Гимназии по формированию экологической культуры и здорового образа жизни***

В целях получения объективных данных о результатах реализации программы и необходимости её коррекции проводится систематический мониторинг.

Мониторинг реализации Программы включает:

- аналитические данные об уровне представлений обучающихся о проблемах охраны окружающей среды, своём здоровье, правильном

питании, влиянии психотропных веществ на здоровье человека, правилах поведения в школе и вне школы, в том числе на транспорте;

- отслеживание динамики показателей здоровья обучающихся: общего показателя здоровья, показателей заболеваемости органов зрения и опорно-двигательного аппарата;
- отслеживание динамики травматизма в Гимназии, в том числе дорожно-транспортного травматизма;
- отслеживание динамики показателей количества пропусков занятий по болезни.

Критерии эффективной реализации Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

- высокая рейтинговая оценка деятельности Гимназии по данному направлению в муниципальной или региональной системе образования;
- отсутствие нареканий к качеству работы Гимназии со стороны органов контроля и надзора, органов управления образованием, родителей (законных представителей) и обучающихся, что является показателем высокого уровня деятельности управленческого звена Гимназии;
- повышение уровня культуры межличностного общения обучающихся и уровня эмпатии друг к другу;
- снижение уровня социальной напряжённости в детской и подростковой среде;
- результаты экспресс-диагностики показателей здоровья школьников;
- положительные результаты анализа анкет по исследованию жизнедеятельности школьников, анкет для родителей (законных представителей).

### **Организация работы по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни на уровне основного общего образования**

**Цель:** формирование у учащихся всех возрастов понимания значимости здоровья для собственного самоутверждения.

**Задачи:**

-формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья;

- формирование у обучающихся навыков сохранения собственного здоровья, овладение здоровьесберегающими технологиями в процессе обучения во внеурочное время;
- формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека, на процесс обучения и взрослой жизни.

**Результат:** - осознание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека: физического (сила, ловкость, выносливость), физиологического (работоспособность, устойчивость к заболеваниям), психического (умственная работоспособность, эмоциональное благополучие), социально-психологического (способность справиться со стрессом, качество отношений с окружающими людьми); репродуктивное (забота о своём здоровье как будущего родителя); духовного (иерархия ценностей); их зависимости от экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни человека;

- знание основ законодательства в области защиты здоровья;
- овладение способами социального взаимодействия по вопросам улучшения экологического здоровьесберегающего просвещения населения;
- устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом; самообразованию; труду и творчеству для успешной социализации;
- опыт участия в физкультурно-оздоровительных, санитарно-гигиенических мероприятиях, экологическом туризме.

Содержание деятельности	Ключевые дела
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Получают представления о здоровье, здоровом образе жизни, природных возможностях человеческого организма, их обусловленности экологическим качеством окружающей среды, о неразрывной связи экологической культуры человека и его здоровья (в ходе бесед, просмотра учебных фильмов, игровых и тренинговых программ, уроков и внеурочной деятельности).</li> <li>• Участвуют в проведении школьных спартакиад, эстафет, экологических и туристических слётов,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Реализация 3 этапа к/ц программы «Здоровье» – «Здоровье – это победа над собой!» под девизом: «Успешный человек тот, кто научился учиться и знает, как изменить себя!»;</li> <li>• реализация программы профилактики ПАВ «Мой выбор»;</li> <li>• месячник по предупреждению дорожно-</li> </ul>

<p>экологических лагерей, походов по родному краю. Ведут краеведческую, поисковую, экологическую работу в местных и дальних туристических походах и экскурсиях, путешествиях и экспедициях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Составляют правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учёбы и отдыха с учётом экологических факторов окружающей среды и контролируют их выполнение в различных формах мониторинга.</li> <li>• Учатся оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.</li> <li>• Получают представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека (в рамках бесед с педагогами, школьными психологами, медицинскими работниками, родителями).</li> <li>• Приобретают навык противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных для здоровья привычек, зависимости от ПАВ (научиться говорить «нет») (в ходе дискуссий, тренингов, ролевых игр, обсуждения видеосюжетов и др.).</li> </ul>	<p>транспортного травматизма «Внимание – дети!»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• День здоровья;</li> <li>• праздник «Азбука юного пешехода»;</li> <li>• оформление маршрутных листов «Дом-Школа-Дом»;</li> <li>• акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»;</li> <li>• акция «СПИД – знать, чтобы жить», «Вперед, мальчишки!»</li> <li>• спортивное многоборье;</li> <li>• игра-соревнование «Безопасное колесо»;</li> <li>• декада «Внимание – дети!»;</li> <li>• Всемирный День здоровья; семейная спартакиада «Весёлые старты»;</li> <li>• туристический слет; месячник «Знать, чтобы жить!»</li> </ul>
--	---

**Организация работы по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни на уровне среднего (полного) общего образования**

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни; факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье; формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, осуществляется через:

### **Уроки физкультуры (в процессе урока)**

– Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.

– Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Основные правила развития физических качеств.

– Организация самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы ее дозирования.

– Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием, за индивидуальными показателями физической подготовленности. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.

– Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Гимнастика для профилактики нарушений зрения.

### **Спортивно-массовые мероприятия.**

– Утренняя гимнастика для всех обучающихся гимназии. Физкультминутки на уроках. Динамические паузы. Подвижные игры на переменах.

– Организация работы спортивных секций и кружков: мини-футбол, волейбол, баскетбол, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, каратэ, ритмика, стрельба, шахматы.

– Спортивные игры и соревнования: лапта, веселые старты, внутригимназические соревнования: по футболу, баскетболу, волейболу,

– Спортивные праздники: «О спорт, ты - жизнь», «Мы - парни brave», «Вперед, мальчишки!», Дни здоровья, туристические слеты, акция «Спорт альтернатива пагубным привычкам и др.

### **Уроки ОБЖ.**



– Основы здорового образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Общие понятия о здоровье как основной ценности человека, индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность.

– Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье.

### **Деятельность гимназии в области непрерывного экологического здоровьесберегающего образования обучающихся**

Экологическая здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения на ступени основного общего образования может быть представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков: по созданию экологически безопасной здоровьесберегающей инфраструктуры; рациональной организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся; эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы; реализации модульных образовательных программ и просветительской работы с родителями (законными представителями) и должна способствовать формированию у обучающихся экологической культуры, ценностного отношения к жизни во всех её проявлениях, здоровью, качеству окружающей среды, умений вести здоровый и безопасный образ жизни.

### **Экологически безопасная здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения включает:**

- соответствие состояния и содержания здания и помещений школы санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся и работников образования;

- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;

- организация качественного горячего питания обучающихся, в том числе горячих завтраков;

- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;

- наличие помещений для медицинского персонала;

- наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники);

- наличие пришкольной площадки, кабинета или лаборатории для экологического образования.

Ответственность за реализацию этого блока и контроль возлагаются на администрацию гимназии.

**Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся** направлена на повышение эффективности учебного процесса, предупреждение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, чередования труда и отдыха обучающихся и включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) обучающихся на всех этапах обучения;

- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);

- обучение обучающихся вариантам рациональных способов и приёмов работы с учебной информацией и организации учебного труда;

- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;

- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;

- индивидуализацию обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работу по индивидуальным программам основного общего образования;

- рациональную и соответствующую требованиям организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера в основной школе.

Эффективность реализации этого блока зависит от администрации гимназии и деятельности каждого педагога.

### **Эффективная организация в гимназии физкультурно-оздоровительной работы:**

- создание спецмедгруппы для занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, организация занятий по лечебной физкультуре;
- использование имеющейся спортивной базы на уроках физкультуры и на занятиях по лечебной физкультуре: спортивные залы, волейбольную и баскетбольную площадки, стадион;
- выполнение утренней зарядки перед уроками.
- на всех уроках физической культуры – упражнения, способствующие повышению двигательной активности;
- обязательное проветривание классов-кабинетов, влажная уборка залов, кабинетов;
- оборудование зон отдыха и организация динамических перемен, физкультминутка на уроках;
- предоставление возможности заниматься в спортивных секциях, в объединениях экологической направленности;
- организация подвижных игр – соревнований по параллелям.

В данном направлении предусмотрены разные формы физкультурно-оздоровительной работы:

- туристический слет;
- Дни здоровья;
- занятия в детском объединении «Экологический отряд»;
- экологические десанты;
- показательные выступления гимнастов, баскетболистов, волейболистов; каратистов и др.

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

1. Родительские собрания по классам по профилактике табакокурения, наркомании, сквернословия, о сохранении здоровья детей ;
2. Индивидуальные тематические консультации и беседы с родителями, дети которых вызывают тревогу.

3. Организация индивидуальных встреч родителей с наркологом по вопросам здоровья детей.

4. Выступления врачей перед родителями с рекомендациями по профилактике гриппа, кишечных заболеваний.

5. Родительские традиции (психолог) – в целях налаживания взаимоотношений с ребенком.

6. Общешкольные собрания

7. Тестирование (с целью выявления воспитательных возможностей родителей).

8. Информирования родителей о работе органов ученического самоуправления, об организации питания в гимназии, об основных направлениях воспитательной работы, проведении праздников, акций, волонтерских миссий об участии в них родителей.

9. О работе педколлектива по подготовке обучающихся ГИА и ЕГЭ и роли родителей в создании условий детям для успешной их сдачи.

10. Классные родительские собрания.

### **Ожидаемые конечные результаты программы:**

***Вырастить, обучить и воспитать новое поколение, здоровое физически, психологически, нравственно, с развитым мышлением, адекватно оценивающего свое место и предназначение в жизни.***

- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся; рост уровня физического развития и физической подготовленности воспитанников;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические вечера, лекции, познавательные игры, агитбригады, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма);
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности воспитанников в двигательной деятельности;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья обучающихся;
- поддержка родителями деятельности гимназии по воспитанию здоровых детей.
- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения;

- введение в содержание воспитания и образования воспитанников занятий о своём здоровье и навыков ценностного отношения к нему;
- организация психолого-педагогической и коррекционной помощи;
- широкое привлечение обучающихся и их родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы;
- участие в районных областных спартакиадах, командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.
- развитие здоровьесберегающей инфраструктуры гимназии.

Результативность программы прослеживается через *мониторинговую деятельность*, включающую в себя педагогическую, психологическую, медицинскую.

В результате работы может быть построена модель здорового человека.

### Прогнозируемая модель личности воспитанника:

#### Модель здоровой личности:

#### Физически - Социально - Психологически

- совершенство саморегуляции в организме;
- гармония физиологических процессов;
- максимальная адаптация к окружающей среде.
- морально самообладание;
- адекватное оценка своего «я»;
- самоопределение в обществе.
- высокое сознание;
- развитое мышление;
- большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к действию;
- управление своими ощущениями, внутренним состоянием.

Модель выпускника первой ступени обучения	Модель выпускника второй ступени обучения	Модель выпускника третьей ступени обучения
- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;	- знание основ строения и функционирования организма человека;	- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;
- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.	- знание изменений в организме человека в пубертатный период;	
	- умение оценивать свое физическое и психическое	

	состояние; - знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека; - поддержание физической формы; - телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости; - гигиена умственного труда.	- убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек; - знание различных оздоровительных систем; - умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека; - способность вырабатывать индивидуальный образ жизни; - гигиена умственного труда.
--	---	--

### **Здоровый воспитанник гимназии это:**

- личность образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума;
- 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.

Наиболее эффективного результата, мы стремимся добиться, решая проблему комплексно, через развитие и сохранение здоровья всех участников образовательного процесса.



### **Интернет-источники**

1. Психологическая Ассоциация, нормативные документы и стандарты [WWW.APA.ORG](http://WWW.APA.ORG).
2. Материалы международного исследования подготовленности школьников TIMSS [WWW.CSTEEP.BC.EDU](http://WWW.CSTEEP.BC.EDU).
3. Международная Ассоциация по оценке достижений в образовании (IEA), материалы международных сравнительных исследований и другая полезная информация [WWW.U TTOU2.TO.UTWENTE.NL](http://WWW.U TTOU2.TO.UTWENTE.NL).

## Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. М.: Просвещение, 2007.
2. Антропова М.В. Физиолого-гигиеническое изучение учебной нагрузки учащихся в условиях обучения по усовершенствованным программам / под ред. В.И.Козлов и М.В.Антропова. М., 2004. – 148с.
3. Антропова М.В. Работоспособность учащихся в процессе учебной и трудовой деятельности. М.: Просвещение, 1990.
4. Антропова М.В. Изучение общей умственной работоспособности школьников в возрастном аспекте. //В кн.: Методы исследования функций организма в онтогенезе. М.: Просвещение, 1989.
5. Антропова М.В. Родителям о здоровье школьников, М.: Педагогика, 2009.
6. Богачева Е.А. Формирование антистрессовой среды.// ЕГЭ: осмысление, осознание, деятельность.- Белгород, 2005.
7. Богачева Е.А. Подготовка руководителей образовательных учреждений к проектированию здоровьесберегающей деятельности в системе повышения квалификации // Непрерывное образование в современной России: реалии и перспективы.- Пенза, 2005.
8. Богачева Е.А. Повышение качества подготовки руководителей образовательных учреждений по вопросам проектирования здоровьесберегающей образовательной среды.// Интеграция научно-методической работы и системы повышения квалификации кадров.- Челябинск, 2005.
9. Богачева Е.А. Роль здоровьесберегающих технологий в условиях модернизации российского образования. // Разработка и использование гибких образовательных технологий.- Белгород – Губкин, 2005.
10. Богачева Е.А. Актуальные проблемы подготовки руководителей школ к проектированию здоровьесберегающего образовательного процесса в образовательном учреждении //Здоровьесберегающая педагогика в образовательной практике.- Владимир, 2005.
11. Богачева Е.А. Проектирование здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении// Здоровье и образование.-Анталм-Харджа, 2005.
12. Ананьев Н.И., Блинова Е.Г. Модернизация обучения, здоровье и некоторые вопросы адаптации школьников // Актуальные проблемы адаптации человека. Выпуск №2 – М., 2002.
13. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья. // В кн.: Функциональные особенности сердца при физических нагрузках в возрастном аспекте. – Ставрополь, 2000. – с 33.



14. Байдалов Н.Р., Копосова Т.С., Гендитная Л.В., Кононюк Н.Н. Методы оценки физического развития в комплексной оценке состояния здоровья школьников. М, 2004. – 30с.
15. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье.– М.: Физкультура и спорт, 2000. – 208с.
16. Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. / Под ред. И.И. Брехмана. СПб.: Наука, 2003.- 269с.
17. Гаркави Л.Х., Свакина Е.Б. Адаптационные реакции и резистентность организма.- М., 2007.- 120с.
18. Глушкова Е.К. Динамика работоспособности и функционального состояния организма учащихся среднего возраста при обучении в современной школе. М.: Просвещение, 2004.
19. Губарева Л.И. Контрольные и курсовые работы по физиологии человека и животных. Ставрополь, 2003.- 83с.
20. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В.Давыдова. М.: Педагогика, 2001, с. 324 – 341.
21. Дичев Р.Р., Гасаров К.Е. Проблема адаптации и здоровье человека. М.: Медицина, 2006.
22. Вишнякова С.М. Профессиональное образование. Словарь. – М., 2009.
23. Зубкова В.М. Изменение функционального состояния организма учащихся в течение учебного дня и учебной недели. // В кн.: Гигиеническая оценка обучения учащихся в современной школе.- М.,2005.
24. Карпенко А.Н. Краткий психологический словарь /В.А. Петровский, М.Г. Ярошевский. М.: Политиздат, 2005.- с. 204, 361.
25. Казначеев В.П., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения. Л.: Медицина, 2000.- с. 226.
26. Криворучко Т.С. Динамика показателей функционального состояния организма учащихся с 1 по 8 класс. // В кн.: Актуальные вопросы гигиены обучения и воспитания. М.: Просвещение, 2007.
27. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003.
28. Программа валеологического воспитания школьников. - Белгород, 2006.
29. Обухова Л.А.135 уроков здоровья. – М.: ВАКО, 2009.
30. Симонов В.П. Мотивированный мозг. М.: Наука, 2007.- с. 237.
31. Тупицин И.О. Показатели АД у воспитанников в разные дни учебной нагрузки на протяжении года // Физиолого-гигиеническое изучение учебной нагрузки в условиях обучения по усовершенствованным программам.- М.: 2004.
32. Хрипкова А.Г., Антропова М.В. Физиологические аспекты учебной нагрузки учащихся в режиме дня. // Педагогика.- 2000.- № 10.- с. 10 – 18

33. Царегородцев Г.И., Ерохин В.Г. Экология человека в системе медицинского знания. // Вопросы философии. - 2008. № 8.- с. 73 – 76
34. Цицишвили Р.В. К вопросу о нормировании режима сна школьников. // Режим дня детей и подростков. - М.: 1959.
35. Шапошникова В.И. Биоритмы – часы здоровья. - М.: Спорт, 2001, с. 63.
36. Экхольм Э. Окружающая среда и здоровье человека.- М.: Прогресс, 2000, с. 234.
37. Новокатикян А.О., Крыжановская В.В. Возрастная

### **Профилактика возникновения нарушений зрения у учащихся образовательных учреждений.**

Существенное место среди отклонений в состоянии здоровья детей и подростков занимают нарушения зрения, в первую очередь миопия, распространенность которой среди учащихся образовательных учреждений достигает 25 -30%. Очень важным является ранее выявление так называемых « групп риска».- учащиеся с предмиопией и спазмом аккомодации. Кроме того, необходимо современное лечение детей с прогрессирующей миопией, т.к. по мере перехода учащихся из младших классов в старшие увеличивается не только количество близоруких, но и степень близорукости, достигая, как правило, средних степеней. Большинство авторов этот факт рассматривает как результат усиленной зрительной работы на близком расстоянии или напряжения аккомодации.

### **Профилактика возникновения нарушений зрения.**

Одним из основных мероприятий , необходимых для профилактики нарушений зрения, является соблюдение санитарных правил освещенности в классах, мастерских и других учебных помещениях. Согласно гигиеническим нормативам, освещенность на рабочих местах должна составлять 300 люкс. Освещенность классных досок – 500 люкс. Немаловажное значение имеет цветовое оформление дверей, окон и оснащения классных комнат.

### **Причинами, ухудшающими освещенность в учебных помещениях, являются:**

- замазывание части оконных стекол краской;
- размещение на подоконниках цветов, учебных пособий;
- развешивание на окнах занавесок и штор, закрывающих верхнюю часть окна или не убирающихся в простенки между окнами;
- нерегулярное мытье оконных стекол;
- затемнение окон деревьями.

Не менее важным факторами профилактики возникновения нарушений зрения являются правильная посадка учащихся и использование удобной мебели, соответствующей росту. В настоящее время используются различные виды школьной мебели: столы с горизонтальной поверхностью и парты – наклонной. Неудобство горизонтальных столов заключается в том, что при зрительной работе вблизи учащиеся вынуждены наклонять

голову. У детей мышцы шеи развиты слабо и они не могут долго держать голову в вынужденном положении.

Голова опускается все ниже и ниже, глаза слишком приближаются к предмету работы, аккомодационные мышцы глаза сильно напрягаются. В результате этого процесса при длительной зрительной работе происходит спазм аккомодации приводящий в дальнейшем к близорукости. Поэтому необходим постоянный контроль со стороны педагогов и родителей за правильностью посадки учащегося в образовательном учреждении и дома и регулярное проведение физкультминуток.

Учебная деятельность постоянно сопряжена с элементами чтения. В целях охраны зрения непрерывная продолжительность чтения должна быть регламентирована для младших школьников – 15 – 20 минут, для учащихся среднего возраста 25 – 30 минут, для старших школьников – 45 минут и сопровождаться промежутками для отдыха глаз от зрительной работы. Во время перерыва (10 – 15 минут) глазам необходимо дать отдых. Глаза отдыхают тогда, когда смотрят вдаль или когда они закрыты.

Доказано положительное влияние физкультминуток на состояние органа зрения и формирование рефракции глаз у учащихся. При этом улучшается мозговое кровообращение, укрепляется склера глаза. Эффективность физкультминуток возрастает при выполнении специального комплекса упражнений гимнастики для глаз, которые проводятся педагогом.

Медицинский персонал образовательных учреждений должен давать учащимся, педагогам и родителям правильные рекомендации по организации зрительного режима в школьное и внешкольное время.

Очень важным профилактическим мероприятием является коррекция зрительных внеучебных нагрузок детей и подростков в домашних условиях. Дети младшего школьного возраста могут смотреть телевизионные передачи в те дни. Когда учебная нагрузка невелика. Продолжительность просмотра телепередач должна быть не более 1 часа в день.

Одним из основных требований профилактики нарушений зрения является проведение систематических диспансерных осмотров учащихся врачом - офтальмологом не реже одного раза в год.

**К профилактическим мероприятиям, предотвращающим прогрессирование функциональных нарушений зрения, следует относить:**

- использование учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующее санитарным нормам и правилам;
- соблюдение санитарно – гигиенических условий обучения;
- чередование занятий учащихся с отдыхом;
- проведение гимнастики для глаз в образовательном учреждении и дома;
- контроль за правильной позой учащихся во время занятий;
- организацию рационального питания и витаминизации.

Проведением профилактических мероприятий по предупреждению возникновения и развития нарушений зрения у учащихся должны заниматься не только врачи – офтальмологи, но и медицинский персонал, администрация, педагоги образовательных учреждений и родители.

### **Комплекс упражнений гимнастики для глаз для детей 6 – 9 лет (1 – 3 классы)**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4 – 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считая до 3), открыть их и посмотреть вдаль, (считая до 5). Повторить 4 – 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4 – 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 – 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.
5. Исходное положение – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, вдох, руки опустить, выдох. Повторить 4 – 5 раз.

### **Комплекс упражнений гимнастики для глаз для учащихся 10 – 18 лет (4 – 11 классы)**

1. И.п.- сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5 – 6 раз.
2. И.п.- сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5 – 6 раз.
3. И.п.- сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в и.п. Повторить 5 – 6 раз.
4. И.п.- сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5 – 6 раз.

5. И.п.- сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4 – 5 раз.
6. И.п. – сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2 – 3 сек, перенести взор на кончик носа на 3 – 5 сек. Повторить 6 – 8 раз.
7. И.п. – сидя, закрыв глаза. В течение 30 сек. массировать веки кончиками указательных пальцев.

## Приложение 2

### Программа «Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата в образовательных учреждениях»

#### Обоснование разработки

Анализ статистических данных и результатов профилактических осмотров, проведенных в 2012-2015 году специалистами ортопедами, показывает, что заболеваемость опорно-двигательного аппарата у детей остается на высоком уровне. При стабильно высоком уровне распространения нарушений осанки у детей за время обучения более чем в 3 раза увеличиваются показатели заболеваемости сколиозом. Патология опорно-двигательного аппарата находится на 3 месте в структуре хронических заболеваний. Диспансерная группа детей, страдающих заболеваниями костно-мышечной системы и соединительной ткани, возросла в 2015 году .

Динамика заболеваемости обучающихся гимназии в сравнении с 2014, свидетельствуют о незначительном росте патологии по нарушениям зрения (на 0,4%) ,плоскостопию (на 0,6%) , нарушению осанки (на 1 %). Важнейшими причинами, определяющими рост патологии опорно-двигательного аппарата у учащихся является нерациональная организация физического воспитания и статические нагрузки, возникающие из-за неправильного подбора мебели. В этих условиях особенно повышается роль рациональной организации физического воспитания детей. Правильная организация профилактической работы, своевременное лечение, диспансерное наблюдение - единственно реальный путь борьбы с причинами, вызывающими нарушения опорно-двигательного аппарата.

ЦЕЛИ	И	ЗАДАЧИ	ПРОГРАММЫ
------	---	--------	-----------

1. Совершенствование совместной деятельности органов образования и здравоохранения направленной на профилактику заболеваний костно-мышечной системы у детей и создание необходимых санитарно-гигиенических	условий	в	школах.
--	---------	---	---------

2. Организация физического воспитания детей с учетом функциональных отклонений в здоровье.

3. Совершенствование системы профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата среди гимназистов

### Наименование мероприятий

1. Совершенствование системы взаимодействия органов образования и здравоохранения по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей и создание необходимых санитарно-гигиенических условий в образовательных учреждениях.

1.1. Обеспечить правильный подбор мебели для оборудования рабочих мест школьников соответственно гигиеническим нормам.

1.4. Организовать наглядную агитацию по гигиене и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью красочных плакатов, стенной печати, санбюллетеней. Использовать для этой цели средства массовой информации.

2. Организация физического воспитания детей с учетом функциональных отклонений в здоровье

2.1. Организовать в школах 3 группы (основная, подготовительная, специальная) для регулярных занятий по физкультуре и спорту для обеспечения хорошего здоровья всех групп детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

2.2. Обеспечить педагогов методическими рекомендациями по проведению физических упражнений (или их вариантов) с целью профилактики утомления и возникновения нарушений осанки.

3. Совершенствование системы профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата среди школьников.

3.1. Обеспечить оказание постоянной методической помощи руководителям

Ведущее место среди отклонений, выявляемых у учащихся при профилактических осмотрах, занимают нарушения опорно-двигательного аппарата, главным образом функциональные нарушения осанки и формирования свода стопы. Установлено пятикратное увеличение распространенности нарушений осанки у школьников от начала к окончанию обучения.

Согласно современным взглядам, осанка является интегральной характеристикой состояния организма и отражает результаты комплексного воздействия наследственных и социально-гигиенических факторов. Среди последних наиболее изучено неблагоприятное влияние факторов учебно-воспитательного процесса и среды, в которой он проходит: формирование осанки учащихся негативно влияют несовершенство школьной мебели, чрезмерный вес ранцев с учебниками, низкая физическая активность и сидячая рабочая поза.

Для профилактики и оздоровления детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата необходима постоянная совместная работа медицинского персонала образовательного учреждения, педагогов и родителей. При выявлении нарушений осанки необходимо учитывать типичные возрастные особенности физиологической осанки у детей и подростков, которая с возрастом изменяется. Правильной (физиологической) осанкой ребенка считается такое положение тела, когда глубина шейного и поясничного изгибов позвоночника близки по значению, равномерны и колеблются в пределах 3 - 4 см а младшем школьном возрасте и 4 - 4,5 см а среднем и старшем школьном возрасте. Корпус удерживается прямо, голова поднята, плечи слегка отведены назад и находятся на данном уровне по горизонтали, живот подтянут, лопатки располагаются вдоль позвоночника симметрично и прилегают к спине, такое положение обычно сохраняется при ходьбе, сидении и работе. Для оценки состояния опорно-двигательного аппарата у детей и подростков необходимо не только статическое, но и динамическое исследование (стоя и при ходьбе).

Наиболее часто встречающейся патологией опорно-двигательного аппарата у учащихся образовательных учреждений является деформация свода стопы - плоскостопие. Среди детей и подростков в основном встречается продольное плоскостопие, поперечное и другие его виды распространены незначительно. Основная причина развития плоскостопия - слабость связочного аппарата и мышц, поддерживающих свода стопы. Кроме того, причиной плоскостопия может быть нерациональная обувь.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании



сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных

мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата: подбора мебели, соответствующей длине тела учащихся; контроля за позой учащихся во время занятий; контроля веса ранца с ежедневным учебным комплектом; проведения физкультминуток на уроках, создания благоприятного двигательного режима и включения в занятия физической культурой упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

**Контроль за соответствием школьной мебели и правильным рассаживанием учащихся за столами (партами).**

Для определения соответствия школьной мебели длине тела учащихся следует руководствоваться таблицей

**Размеры мебели и ее маркировка в зависимости от длины тела учащихся**

Номер мебели	Группа по длине тела (в мм)	Высота над полом крышки края стола, обращенного к учащемуся	Цвет маркировки	Высота над полом переднего края сиденья
1	1000-1150	460	Оранжевый	260
2	1150-1300	520	Фиолетовый	300
3	130-1450	580	Желтый	340
4	1450-160	640	Красный	380
5	1600-1750	700	Зеленый	420
6	Свыше 1750	760	Голубой	460

Целесообразно разделить учащихся по длине тела на 6 групп, т.к. указанное деление легло в основу государственных стандартов (ГОСТы) на основные виды школьной мебели. Парты, столы и стулья, изготовленные в соответствии с ГОСТами, должны иметь фабричную и цветовую маркировку. На нижние поверхности крышки стола и сиденья стула, на внутренней поверхности крышки и сиденья парты должно быть нанесено обозначение группы мебели (в числителе) и диапазон длины тела учащихся, для которых предназначена мебель (в знаменателе). Цветная

маркировка мебели наносится на обеих сторонах стола (парты), стула в виде круга диаметром 25 см или горизонтальной полосы шириной 20 мм и должна быть видна со стороны прохода между рядами.

Рекомендуется в каждом классе рядо с дверью иметь цветную мерную линейку, на которую наносятся соответственно группам мебели цветные полосы шириной 15 см, например, оранжевая - на высоте 10 - 115 см от пола и т.д. табуретки или скамейки вместо стульев не используются.

Установлено, что в каждом классе (особенно в начальных) должно быть не менее 3 групп мебели. Медицинский работник должен проинструктировать педагога и научить учащихся найти маркировочный цвет мебели в соответствии с длиной своего тела, если возникают затруднения с подбором мебели, лучше, посадить учащегося за стол (парту) большего, чем требуется, размера, нежели меньшего. Рассаживая учащихся, нужно принимать во внимание их состояние здоровья, а именно: зрение, слух, состояние опорно-двигательного аппарата, склонность к простудным заболеваниям. Данные об измерении длины тела, группе мебели для каждого учащегося заносятся в классный журнал («Лист здоровья»)

### **Контроль за позой учащихся во время занятий.**

С первых дней учебы в школе необходимо уделять внимание формированию правильной позы первоклассников, обучать детей простым приемам контроля рабочей позы во время занятий в школе и дома. Педагогам, медицинским работникам и родителям, особенно в начальных классах, следует терпеливо корректировать нарушения в рабочей позе учащихся, которые встречаются достаточно часто. При резко наклоненной позе, необходимой для выполнения письменных работ, значительно возрастает нагрузка на мышцы спины, увеличивается частота сердечных сокращений, уменьшается амплитуда дыхательных движений, а также уменьшается расстояние от глаз до тетради. Для сохранения равновесия в таком положении учащемуся приходится опираться грудью на поверхность стола, что еще в большей степени затрудняет работу внутренних органов, а связи с этим, а профилактике отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата, а также зрения, большое значение имеет правильная поза (приложение 1).

На занятиях с использованием видеодисплейных терминалов поддержание рациональной рабочей позы должно обеспечиваться конструкцией рабочего стула (кресла), что позволяет изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области

и спины для предупреждения развития утомления, тип рабочего стула (кресла) должен выбираться в зависимости от характера и продолжительности работы с учетом длины тела пользователя. Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также по расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию. Высота одноместного стола при работе с компьютером должна быть оборудована подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 40 мм, регулировку по высоте в пределах до 150 мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20°. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 600-700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов. Уровень глаз при вертикально расположенном экране должен приходиться на центр или 2/3 высоты экрана. Линия взора должна быть перпендикулярна центру экрана и оптимальное ее отклонение от перпендикуляра, проходящего через центр экрана в вертикальной плоскости, не должно превышать  $\pm 5^\circ$ , допустимое  $\pm 10^\circ$ .

**Контроль веса ранца с ежедневным учебным комплектом для занятий.**

**Физиолого-гигиенические нормативы веса ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей:**

- для учащихся начальных классов: 1-2-х - не более 1,5 кг, для 3-4-х классов — не более 2,5 кг;
  - для учащихся средних классов : 5-6-х - не более 2,5 кг, 7-8-х - не более 3,5 кг,  
- для учащихся 9-11-х классов - не более 3,5 - 4 кг.
- В начальной школе, где превышение веса ежедневных учебных комплектов отмечается особенно часто, можно рекомендовать приобрести второй комплект учебников для работы в классе.

Вес ранца без учебников для учащихся 1-4 классов должен быть не более 500 - 700 г. При этом ранец должен иметь широкие ляжки (4 - 4,5 см) и достаточную формоустойчивость, обеспечивающую его плотное прилегание к спине учащегося и равномерное распределение веса. Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки. Для определения веса ранца с учебниками в каждом конкретном случае с учетом индивидуальных физических

возможностей учащегося правомерно использовать и такой подход: с физиологической точки зрения вес ранца с учебниками не должен превышать 10% массы тела владельца.

### **Проведение физкультминуток на уроках.**

Проведение физкультминуток (ФМ) - это эффективный способ поддержания работоспособности учащихся, поскольку во время ФМ обеспечивается отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения за партой. Для того, чтобы физкультминутка оказывала универсальный профилактический эффект, она должна включать упражнения для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения. Для проведения ФМ может быть использован специальный комплекс из 3 - 4-х упражнений (приложение 2). Занятия в образовательном учреждении сочетающие в себе психическую и статическую нагрузки на отдельные органы, системы и на весь организм в целом, требует проведения на уроке ФМ для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия, которые комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности. Продолжительность ФМ составляет 1,5-2 минуты, проводит их педагог, а методическую помощь в составлении комплексов упражнений оказывает преподаватель физкультуры. Комплексы упражнений, входящие ФМ должны меняться, иначе они становятся фактором усиления монотонности.

На уроках письма ФМ должны проводиться дважды за урок - не 15 и 25 минуте, причем на одной из ФМ выполняются упражнения для снятия напряжения с кисти.

### **Создание благоприятного двигательного режима учащихся.**

В профилактических и оздоровительных целях в образовательных учреждениях должны создаваться условия для удовлетворения биологической потребности учащихся в движении, которая может быть реализована при ежедневной двигательной активности детей и подростков в объеме не менее 2 часов. Такой объем двигательной активности складывается из утренней гимнастики, которую должен выполнять ежедневно каждый учащийся, мероприятий, проводимых в образовательном учреждении - гимнастика до учебных занятий, ФМ на уроках, подвижных игр на переменах, динамической паузы, спортивного часа в режиме продленного дня, уроков физкультуры и

школьных соревнований, дней здоровья, а также подвижных игр на свежем воздухе, самостоятельных занятий физкультурой и дополнительных занятий в кружках физкультуры, группах общей физической подготовки и спортивных секциях.

Перемены необходимо организовывать в виде подвижных игр при максимальном использовании свежего воздуха, при проведении ежедневной динамической паузы допускается удлинять большую перемену до 45 минут, из которых не менее 30 минут отводится на организацию двигательной активности учащихся на спортплощадке образовательного учреждения, в спортивном зале или в оборудованных тренажерами рекреациях.

К занятиям учащихся физкультурой и спортом в спортивных секциях необходимо допускать строго индивидуально с учетом состояния здоровья.

**Включение в занятия физической культурой упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.**

Для оздоровления учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата целесообразно создание в образовательных учреждениях специальных групп с расширением элементов корригирующей гимнастики. Занятия в этих группах после предварительной подготовки (под контролем врача по лечебной физкультуре поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера), может проводить преподаватель физкультуры. Занятия проводятся два раза в неделю, их продолжительность 45 минут. Оптимальная наполняемость групп составляет 10-12 человек. Комплектовать группы следует с учетом выявленных нарушений опорно-двигательного аппарата по возрастному признаку, разделив учащихся на 4 возрастные группы (7-10 лет, 11-13 лет, 14-15 лет, 16-17 лет). Необходимо рекомендовать детям выполнение физических упражнений в виде «домашних заданий» с предварительным их разучиванием на уроках в образовательном учреждении и последующей регулярной проверкой их выполнения (приложения 3-5).

## Приложение 1

### Правильная поза учащегося во время занятий

1) За столом (партой).  
Длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка. Высота ножек стула должна равняться длине голени. Голеностопный, коленный и тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол. Между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние, равное ширине кисти ребенка.

2) При письме.  
Сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы. Позвоночник опирается на спинку стула, предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно. Надплечья находятся на одном уровне. Голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см. тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов. Левая рука (правая рука у левшей) ученика поддерживает и двигает тетрадь снизу вверх.

3) При чтении.  
Поза при чтении в основном совпадает с позой при письме, предплечья симметрично, без напряжения лежат на поверхности стола (парты), кисти поддерживают книгу с наклоном по отношению к глазам под углом 15 градусов.

4) Стоя.  
Стоять надо свободно, без напряжения, с равномерной нагрузкой на обе ноги. Голову не наклонять, следить за симметричным положением надплечий, углов лопаток. Непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления, но они не должны быть привычными, так как это приводит к нарушению осанки.

## Приложение 2

### Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)

#### ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле, 1 - голову наклонить направо, 2 - и.п., 3 - голову наклонить налево, 4 - и.п., 5 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать, 6 - и.п.. Повторить 3-4 раза, темп медленный.
2. И.П. - сидя, руки на поясе, 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 4 -5 раз. темп медленный.

#### ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - стоя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - поменять положение. повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3 - 4 раза. Темп средний.
2. И.П. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 -свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно, темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх, 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, темп средний.

#### ФМ для снятия утомления с мышц туловища

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - вниз и расслабленно потрясти кистями, повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3 - 4 - и.п., 5-8 то же в другую сторону, повторить 5-6 раз. темп средний.

#### **Комплекс упражнений ФМ для младших школьников на уроках с элементами**

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе, 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - голову наклонить вперед, 6 - и.п. Повторить 4-6

раз.

Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх, 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе, 1 - повернуть туловище направо, 2 – повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. — стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 -8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс. 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - браз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 3 - 4 - быстрый, 1 - 2 - медленный.