

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ГИМНАЗИЯ ГОРОДА  
СЫЗРАНИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА СЫЗРАНЬ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

«Утверждаю»

Директор ГБОУ  
гимназии г. Сызрани  
\_\_\_\_\_ Ж.И.

Назаренко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г.

**Программа**  
**"Здоровая школа"**  
**2015 - 2018 г.**



г. Сызрань 2015 г.

## Содержание

|  |       |
|--|-------|
| Паспорт Программы  | 3-4   |
| Целевая программа " Здоровая школа"  |       |
| 1. Введение.   | 5     |
| 2. Основание для разработки Программы.   | 5-7   |
| 3. Цели и задачи Программы.  | 8     |
| 4. Основные направления реализации Программы.  | 8     |
| 5. Формы и методы реализации Программы.  | 8     |
| 6. Оздоровительная модель ГБОУ гимназии г. Сызрани.  | 9     |
| 7. План реализации программы «Здоровая школа»  | 9-13  |
| 8.Формы и методы здоровье сберегающих технологий, применяемых в общеобразовательной организации.   | 13-14 |
| 9. Организация работы по формированию культуры здоровья обучающихся, на различных этапах обучения. | 15-16 |
| 10. Деятельность по совершенствованию медицинского обслуживания обучающихся.                       | 16-18 |
| 11. Ожидаемые результаты.  | 19    |
| Приложения   | 19-21 |
| 1. Сквозные тематические классные часы   |       |
| 2. Тематика вопросов на родительских собраниях   |       |

## Паспорт программы

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <i>Наименование программы</i>         | Программа «Здоровье» ГБОУ гимназии г. Сызрани  |
| <i>Нормативно-правовая база</i>       | -Конституция РФ;<br>-Декларация прав ребенка;<br>-закон РФ "Об образовании в РФ";<br>-санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Гос-санэпиднадзора;<br>-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»<br>-ФЦП "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы"   |
| <i>Заказчик программы</i>             | Администрация школы  |
| <i>Разработчик программы</i>          | Рябышева Т.В., зам. директора по УВР   |
| <i>Сроки реализации программы</i>     | 2015-2018 гг.  |
| <i>Цель программы</i>                 | Создание благоприятных условий для сохранения, укрепления физического, психического здоровья обучающихся, для формирования потребности в здоровом образе жизни.  |
| <i>Задачи программы</i>               | 1. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья обучающихся и учителей.<br>2. Интеграция образовательного и оздоровительного процессов.<br>3. Обеспечение непрерывного образования педагогов и учащейся молодёжи по вопросам формирования культуры здоровья.<br>4. Мониторинг здоровья.  |
| <i>Основные направления программы</i> | <b>Учебно-воспитательная работа</b> - научно обоснованная и строго регламентированная.<br><b>Диагностическая работа</b> - комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья, как обучающихся, так и учителей; изучение подвижности адаптационных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов среды обитания.<br><b>Профилактическая и коррекционная работа</b> - предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья воспитанников, а при наличии каких - либо недугов - профилактика обострений и прогрессирования болезненного процесса.<br><b>Научно - методическая и опытно - экспериментальная работа</b> скорейшее внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику образования, разработка новых авторских учебных программ, методик и методов обучения, а также их экспериментальное внедрение в учебный процесс.<br><b>Информационно - просветительская работа</b> - пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем валеологическим вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная. |
| <i>Ожидаемый результат</i>            | -Снижение числа уроков пропущенных по болезни.<br>-Снижение числа рецидивов хронических заболеваний у обучающихся и педагогов;   |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
|                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Снижение заболеваемости школьников ОРЗ;</li> <li>-Снижение количества психоэмоциональных расстройств;</li> <li>-Повышение уровня физической подготовки школьников;</li> <li>-Улучшение успеваемости по физической культуре;</li> <li>-Увеличение количества учеников с положительной самооценкой;</li> <li>-Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения;</li> <li>-Улучшение качества питания в школьной столовой;</li> <li>-Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;</li> <li>-Увеличение числа школьников в спортивных секциях;</li> <li>-Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья.</li> </ul> |
| <i>Участники реализации программы</i> | Педагоги, родители и обучающиеся  |

## **Целевая программа " Здоровая школа"**

### **1. Введение.**

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические данные: физиологически здоровыми рождаются не более 14% детей; 25-35 % детей, пришедших в 1-ый класс, имеют физические недостатки или хронические заболевания; 9- 10 % выпускников школ можно считать здоровыми.

Освобождение системы образования от жестких рамок привычных стереотипов и норм, появление новых степеней свободы у образовательных организаций дали поразительный толчок творчеству. Но вместе с ним возросла учебная нагрузка обучающихся. Чтобы решить это противоречие, нужна программная скоординированная работа всех участников учебно-воспитательного процесса, опирающаяся на научно-обоснованные решения и рекомендации.

Отчетливо осознавая невозможность решения проблемы в одиночку, школа всемерно стремится к тесным связям с семьей, общественностью, организационными структурами и старается всесторонне обеспечивать преемственную связь между программами начальной и средней школы. Учебные программы этих школ предоставляют обучающимся все возможности получения знаний, постижения жизни, приобретения жизненных умений и навыков, соответствовать потребностям школьников и стимулировать их к дальнейшему приобретению знаний.

### **2. Основание для разработки Программы**

Известно, что растущий организм ребёнка в силу особенностей своего развития особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды, а также дефициту питательных веществ и микроэлементов.

Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы как неблагоприятные социальные и экологические условия. Одновременно с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на детей оказывают негативное воздействие множество факторов риска, имеющих место в общеобразовательных учреждениях. Они в период обучения приводят к постепенному ухудшению здоровья детей и подростков.

*К проблемам школы, связанным с заботой о здоровье учащихся, можно отнести:*

- ✓ учебные перегрузки обучающихся, приводящие их к состоянию переутомления;

- ✓ «школьные стрессы»;
- ✓ распространение в среде обучающихся вредных привычек;
- ✓ неправильная организации физической активности учеников;
- ✓ питание школьников во время их пребывания в общеобразовательной организации;
- ✓ низкий уровень культуры здоровья обучающихся, недостаток знаний по вопросам здоровья;
- ✓ необходимость сотрудничества с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей;

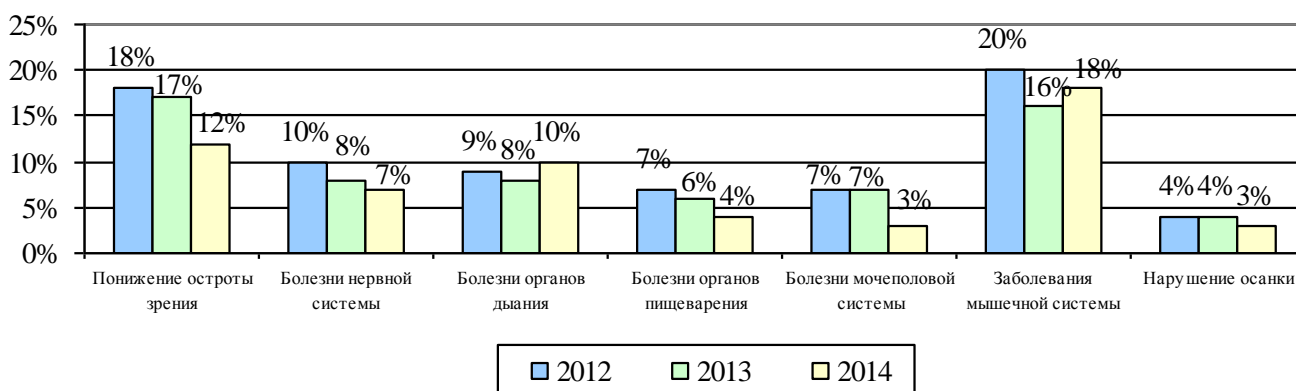
### Мониторинг здоровья обучающихся.

#### Заболевания, выявленные при медицинских осмотрах учащихся

| Наименование болезней              | 2012 | 2013 | 2014 |
|------------------------------------|------|------|------|
| Всего учащихся                     | 967  | 1012 | 997  |
| На диспансерном учете состоят      | 125  | 190  | 158  |
| Впервые взято на диспансерный учет | 15   | 20   | 21   |
| Понижение остроты зрения           | 175  | 171  | 117  |
| Болезни нервной системы            | 92   | 79   | 69   |
| Болезни органов дыхания            | 87   | 81   | 95   |
| Болезни органов пищеварения        | 67   | 59   | 36   |
| Болезни мочеполовой системы        | 67   | 67   | 30   |
| Заболевания мышечной системы       | 193  | 157  | 176  |
| Нарушение осанки                   | 43   | 39   | 31   |

Данные таблицы показывают, что на диспансерном учёте состоят 158 обучающихся, что составляет 15,8%.

Наиболее распространенные заболевания среди учащихся гимназии: понижение остроты зрения, болезни органов дыхания и заболевания мышечной системы. Кроме этого, увеличилось число учащихся, впервые поставленных на диспансерный учет по различным заболеваниям.



Из диаграммы видно, что прослеживается тенденция к снижению количества учащихся с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, сколиоза, нервной системы, мочеполовой системы, с понижением остроты зрения. Увеличилось количество учащихся с болезнями органов дыхания и мышечной системы.

### **Распределение обучающихся по группам здоровья по результатам комплексной оценки состояния здоровья**

| Группа здоровья | 2012 год | 2013 год | 2014 год |
|-----------------|----------|----------|----------|
| I               | 67       | 54       | 56       |
| II              | 762      | 826      | 820      |
| III             | 132      | 129      | 117      |
| IV              | 6        | 3        | 4        |

### **Распределение учащихся по группам физического воспитания**

| Физкультурные группы | 2012 год | 2013 год | 2014 год |
|----------------------|----------|----------|----------|
| Основная             | 675      | 688      | 693      |
| Подготовительная     | 248      | 268      | 242      |
| Специальная          | 39       | 51       | 28       |
| Освобождены          | 5        | 5        | 6        |

По результатам мониторинга можно сделать следующие выводы:

1. Количество учащихся с 1 группой здоровья (абсолютно здоровые) за последние два года имеет незначительную динамику.
2. Количество учащихся со 2 группой здоровья (незначительные отклонения в здоровье) увеличилось на 0,2 %, с 3 группой здоровья (хронические заболевания) идет уменьшение на 1 %. Динамика в группах здоровья за последние три года незначительна.
3. Произошло незначительное увеличение количества детей, освобожденных от занятий физической культурой с 0,5% (2013 год) до 0,6 % (2014 год).

### **Сведения об организации горячего питания**

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому, питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения.

| 2011-2012 уч. год |                 |          | 2012-2013 уч. год |                 |          | 2013-2014 уч. год |                 |          |
|-------------------|-----------------|----------|-------------------|-----------------|----------|-------------------|-----------------|----------|
| Всего учащихся    | Из них питаются | % охвата | Всего учащихся    | Из них питаются | % охвата | Всего учащихся    | Из них питаются | % охвата |
| 943               | 695             | 74       | 962               | 750             | 78       | 1002              | 780             | 78       |

Данные таблицы показывают, что 780 учащихся ГБОУ гимназии г. Сызрани охвачены горячим питанием, что составляет 78%.

### 3. Цели и задачи Программы

#### ***Цель программы:***

Создание благоприятных условий для сохранения, укрепления физического, психического здоровья обучающихся, для формирования потребности в здоровом образе жизни.

#### ***Задачи программы:***

1. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья обучающихся и учителей.
2. Интеграция образовательного и оздоровительного процессов.
3. Обеспечение непрерывного образования педагогов и учащейся молодёжи по вопросам формирования культуры здоровья.
4. Мониторинг здоровья.

### 4. Основные направления реализации Программы

***Учебно - воспитательная работа*** - научно обоснованная и строго регламентированная.

***Диагностическая работа*** - комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья, как обучающихся, так и учителей; изучение подвижности адаптационных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов среды обитания.

***Профилактическая и коррекционная работа*** - предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья воспитанников, а при наличии каких - либо недугов - профилактика обострений и прогрессирования болезненного процесса.

***Научно - методическая и опытно - экспериментальная работа*** - скорейшее внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику образования, разработка новых авторских учебных программ, методик и методов обучения, а также их экспериментальное внедрение в учебный процесс.

***Информационно - просветительская работа*** - пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем валеологическим вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

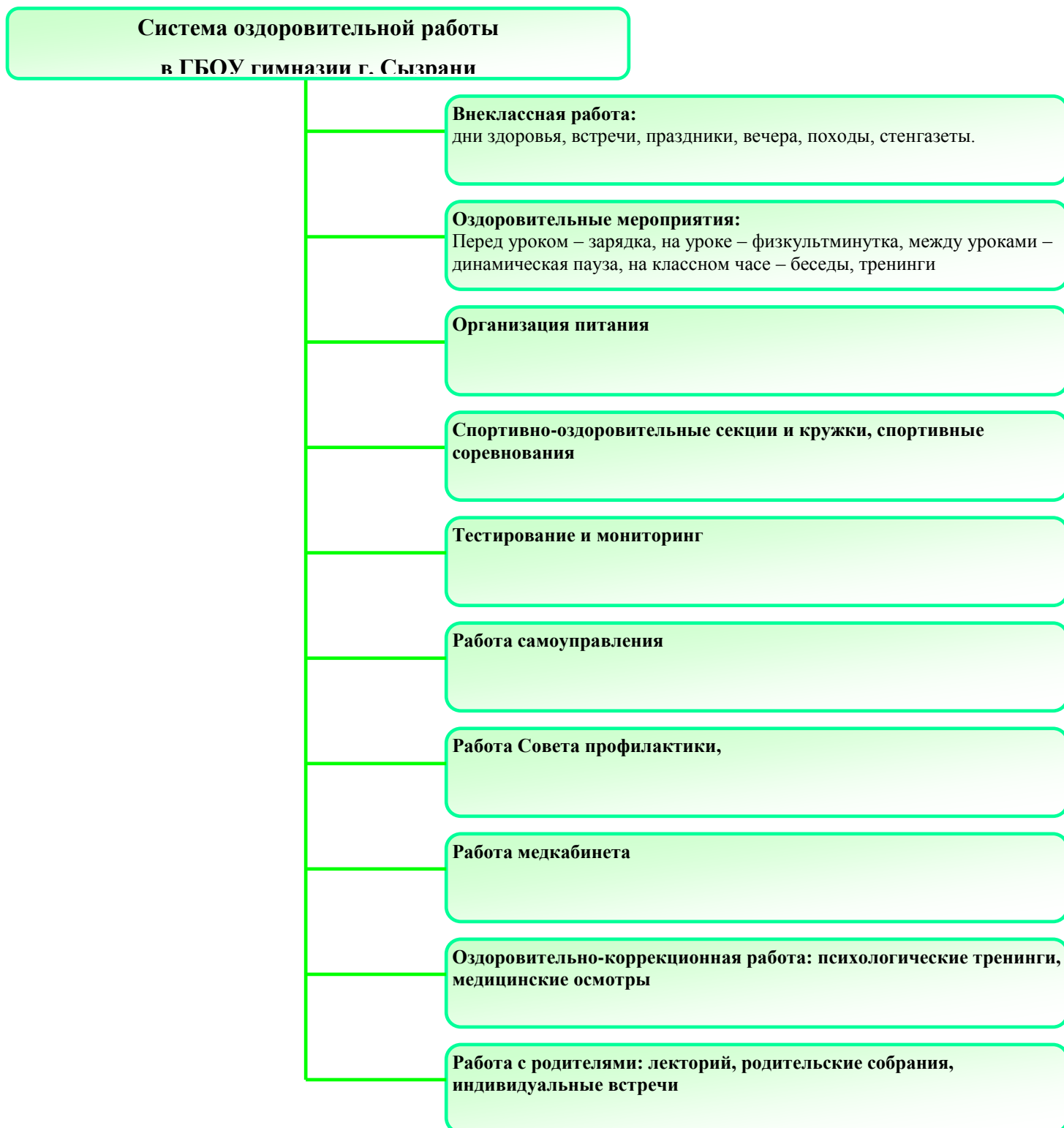
### 5. Формы и методы реализации Программы

- ✓ Исследование и оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья обучающихся. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний.
- ✓ Мониторинг психофизического здоровья обучающихся.
- ✓ Контроль за соблюдением санитарно - гигиенического режима, организация учебного процесса.

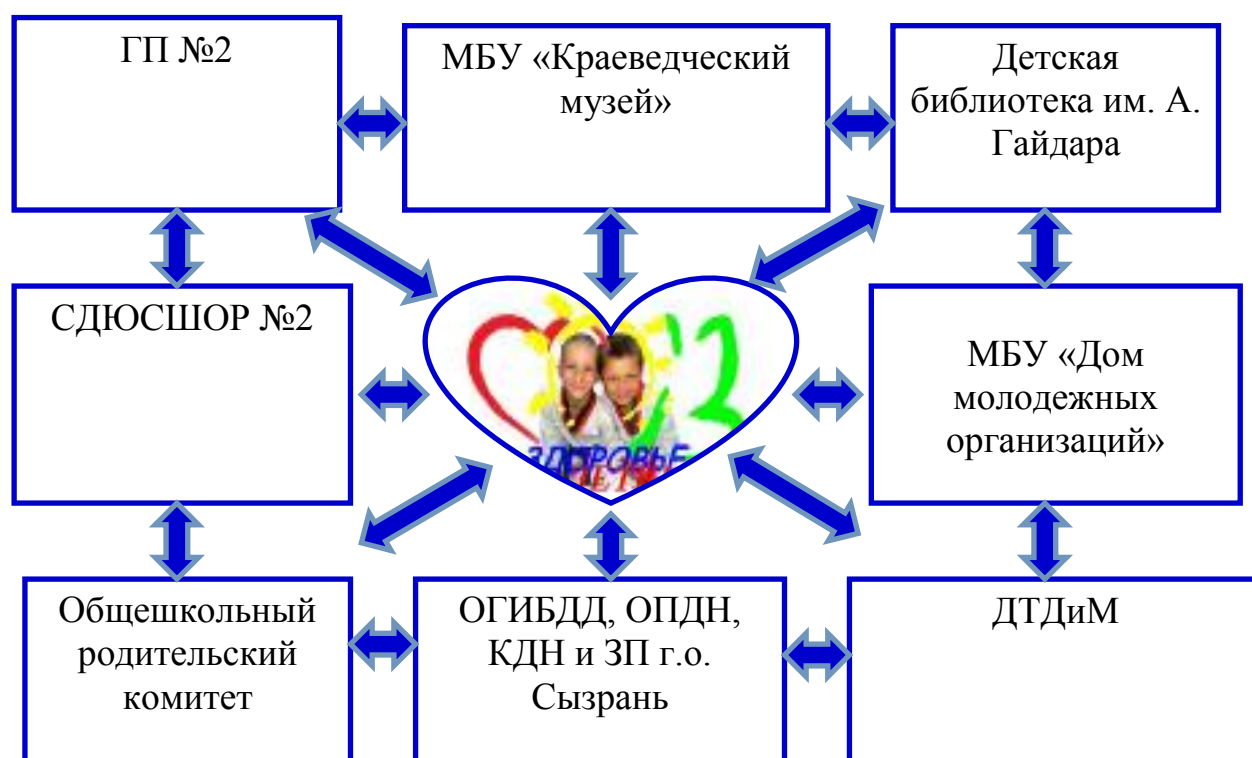


- ✓ Организация и контроль обеспечения сбалансированного питания обучающихся.
- ✓ Физическое воспитание, организация активно - двигательного досуга.
- ✓ Профилактика травматизма.
- ✓ Формирование здорового образа жизни и профилактика вредных привычек.

## 6. Оздоровительная модель ГБОУ гимназии г. Сызрани



## 7. Взаимодействие школьной программы «Здоровая школа» с социальной средой



## 8. План реализации программы «Здоровая школа»

| № п/п  | Направление  | Сроки                   | Ответственный                              |
|--|--|-------------------------|--|
| <b>I. Исследование и оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья обучающихся. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний.</b> |  |                         |  |
| 1  | Систематическое проведение динамических наблюдений за здоровьем и физическим развитием детей с целью определения группы занятий физической культурой | В течение учебного года | Школьная медсестра, зам директора по УВР   |
| 2  | Ежегодный профилактический осмотр учащихся узкими специалистами – медиками.  | Весь период             | Школьная медсестра                         |
| 3  | Оформление листа – здоровья в школьном журнале.  | сентябрь                | Школьная медсестра                         |
| 4  | Обследование детей, поступающих в школу. Выделение учащихся группы «риска» и больных учащихся.   | Весь период             | Администрация гимназии, школьная медсестра |
| 5  | Создание банка данных о состоянии здоровья обучающихся   | ежегодно                | Школьная медсестра                         |
| 6  | Осуществление контроля за предписанием врачей (листа здоровья).  | Весь период             | Школьная медсестра                         |
| 7  | Врачебно-педагогические наблюдения за уроками для проверки организации и методики проведения занятий и их содержания.                                | В течение учебного года | Зам директора по УВР                       |
| 8  | Санитарно-гигиенические наблюдения за  | В течение               | Зам директора по УВР,                      |

|  |   |                         |   |
|--|---|-------------------------|---|
|  | местами и условиями проведения занятий (контроль за проветриванием, влажной уборкой школьных помещений, освещением и расстановкой мебели).            | учебного года           | зам директора по АХЧ                        |
| 9  | Контроль за организацией питания обучающихся в школьной столовой.   | В течение учебного года | Школьная медсестра, зам директора по УВР    |
| 10   | Анализ случаев травматизма в школе  | В течение учебного года | Школьная медсестра, зам директора по УВР    |
| 11   | Проведение прививок.  | Осенне-зимний период    | Школьная медсестра                          |
| <b>II. Мониторинг психофизического здоровья обучающихся</b>  |   |                         |   |
| 1  | Тестирование в рамках комплексной программы оценки психофизического состояния и функционирования возможностей организма человека                      | В течение года          | Учитель физкультуры<br>Зам директора по УВР |
| 2  | Психологический мониторинг здоровья учащихся:<br>-тест на адаптацию в начальной школе, средней школе;<br>-тест на тревожность                         | Сентябрь<br>Март        | Зам. директора по УВР                       |
| <b>III. Контроль за соблюдением санитарно - гигиенического режима, организация учебного процесса</b> |   |                         |   |
| 1  | Организация режима работы школы согласно СанПиН 2.4.2. 1178-02.   | сентябрь                | Зам директора по УВР                        |
| 2  | Организация индивидуального обучения на дому с больными детьми, на основании справки ВКК.   | Весь период             | Зам директора по УВР                        |
| 3  | Организация и проведение контроля за выполнением санитарных норм и правил, а также ТБ в образовательном учреждении.                                   | Весь период             | Администрация гимназии, школьная медсестра  |
| 4  | Организация часа активных движений (динамические паузы) в начальной школе.  | В течение учебного года | Учителя начальных классов                   |
| 5  | Организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.              | В течение учебного года | Зам директора по УВР                        |
| 6  | Проводить диагностические исследования:<br>✓ Дозировка домашнего задания<br>✓ Здоровье учеников в режиме дня школы<br>✓ Нормализация учебной нагрузки | В течение учебного года | Зам директора по УВР                        |
| 7  | Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм организации УВП, нормирования учебной нагрузки и профилактики утомления учащихся.                | В течение учебного года | Зам директора по УВР                        |
| 8  | Разработка и реализация обучающих программ по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек.   | В течение учебного года | Учитель биологии                            |

|   |  |                               |   |
|---|--|-------------------------------|---|
| 9   | Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся.   | В течение учебного года       | Учителя-предметники                               |
| 10  | Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства).   | В течение учебного года       | Зам директора по УВР                              |
| 11  | Рациональная и соответствующая требованиям организация уроков физической культурой и занятий активно-двигательного характера в начальной школе.                                    | В течение учебного года       | Зам директора по УВР                              |
| 12  | Индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей развития учащихся).  | В течение учебного года       | Учителя-предметники                               |
| 13  | Проведение уроков здоровья.  | В течение учебного года       | Учителя начальных классов                         |
| 14  | Проведение специальной гимнастики на осанку для учащихся на уроках.  | В течение учебного года       | Учителя-предметники                               |
| 15  | Проведение на уроках специальной гимнастики для глаз. Обязательно для всех учащихся (1-11 кл).   | В течение учебного года       | Учителя-предметники                               |
| <b>IV. Организация и контроль обеспечения сбалансированного питания обучающихся</b> |  |                               |   |
| 1   | Организация горячего питания в школе для всех обучающихся  | Весь период                   | Зам. директора по УВР                             |
| 2   | Осуществление контроля за организацией приема пищи и качеством её приготовления  | Весь период                   | Школьная медсестра<br>зам директора по УВР        |
| 3   | Организовать работу бракеражной комиссии   | Весь период                   | Зам. директора по УВР                             |
| <b>V. Физическое воспитание, организация активно - двигательного досуга</b>         |  |                               |   |
| 1   | Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, динамические перемены), а также часов здоровья.  | В течение учебного года       | Учитель физической культуры, учителя              |
| 2   | Регулярное проведение:<br>- Дней спорта;<br>- Дней здоровья;<br>- Спортивных соревнований;<br>- Недели физкультуры и спорта;<br>- Олимпиад по различным видам спорта;<br>- походов | Весь период, 1 раз в четверть | Учителя физической культуры, зам директора по УВР |
| 3   | Расширение сети спортивных секций  | Весь период                   | Зам. директора по УВР                             |
| 4   | Проведение конкурса на самый спортивный класс.   | Ежегодно, май                 | Учителя физической культуры                       |
| 5   | Регулярное проведение спортивных соревнований и праздников на всех ступенях обучения.  | Весь период                   | Учителя физической культуры                       |
| 6   | Создать условия для организации летней занятости обучающихся, обеспечить максимальный охват детей и подростков различными видами и формами летнего труда и отдыха                  | ежегодно                      | Зам директора по УВР                              |
| 7   | Организовать систематический контроль за   | ежегодно                      | Зам директора по УВР                              |

|  |   |                                  |  |
|--|---|----------------------------------|--|
|  | процессом физического воспитания, эффективным использованием имеющейся базы.  |                                  |  |
| <b>VI. Профилактика травматизма</b>  |   |                                  |  |
| 1  | Планирование работы с детьми по охране труда в соответствии с приказом Министерства образования РФ  | Весь период                      | Администрация                                |
| 2  | Проводить проверку состояния ТБ в кабинетах, мастерских, спортзале, гардеробе, лабораториях, столовой.  | Весь период                      | Зам директора по УВР, зам директора по АХЧ   |
| 3  | Проводить плановую эвакуацию учащихся и сотрудников из здания школы не реже 2 раз в учебном году  | Весь период                      | Администрация                                |
| 4  | Осуществлять контроль за соблюдением правил ТБ на уроках физкультуры, технологии, информатики, при проведении лабораторных и практических работ на уроках физики, химии, биологии, при проведении кружковой работы, внеклассных мероприятий, летнего труда и отдыха учащихся. | Весь период                      | Зам директора по УВР                         |
| 5  | Осуществлять контроль за дежурством по школе.   | Весь период                      | Зам директора по УВР                         |
| 6  | Проведение месячников по правилам дорожного движения «Безопасность детей»   | 2 раза в учебном году            | Зам директора по УВР                         |
| 7  | Постоянное обновление стенда «Дорожная азбука»  | ежегодно                         | Зам директора по УВР                         |
| 8  | Проведение внеклассных мероприятий по правилам дорожного движения   | Сентябрь, май<br>Октябрь, апрель | Зам директора по УВР                         |
| 9  | Проведение классных часов, бесед. Участие в районных конкурсах.   | Весь период                      | Кл. руководители, зам директора по УВР       |
| 10   | Организация курса ПДД по программе внеклассной работы с 1 по 11 класс   | Весь период                      | Классные руководители                        |
| 11   | Организация совместной работы с ОГИБДД МУ МВД России «Сызранское» по изучению правил дорожного движения   | Весь период                      | Зам директора по УВР                         |
| <b>VII. Формирование здорового образа жизни и профилактика вредных привычек.</b> |   |                                  |  |
| 1  | Привлечь обучающихся к занятиям в объединениях спортивно-оздоровительной направленности как в школе, так и вне её.  | В течение учебного года          | Кл руководители, Учителя физической культуры |
| 2  | Проведение анкетирования среди обучающихся «Отношение детей к своему здоровью и ЗОЖ»  | октябрь                          | Зам. директора по УВР                        |
| 3  | Участие в акции «Молодежь за здоровый образ жизни».   | Ноябрь, декабрь                  | Кл руководители<br>Зам директора по УВР      |
| 4  | Проведение лекций по профилактике наркомании с участием представителей медучреждений, центра «Семья»  | В течение учебного года          | Зам. директора по УВР                        |
| 5  | Выпуск санбюллетеней «Профилактика гриппа», «Азбука здоровья»   | В течение учебного года          | Совет обучающихся                            |
| 6  | Театрализованная беседа «О вреде курения» в рамках акции «Начни с себя»   | ноябрь                           | Совет обучающихся                            |
| 7  | Совещание классных руководителей  | Октябрь, март                    |  |

|    |   |                         |  |
|----|---|-------------------------|--|
|    | «Основные формы работы по профилактике здорового образа жизни».   |                         | Зам. директора по УВР                        |
| 8  | Проведение совместно с родительской общественностью и мед. работниками мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, включающие проведение классных часов, викторин, лекций, спортивных соревнований (приложение 1,2,3) | В течение учебного года | Кл руководители, зам директора по УВР        |
| 9  | Привлечение подростков группы «риска» к участию в подготовке и проведения мероприятий спортивно-развлекательного и общественно-значимого характера.   | В течение года          | зам директора по УВР, классные руководители  |
| 10 | Классные часы, коррекционно-развивающие занятия, с участием педагога-психолога центра «Семья», направленные на отработку конструктивного поведения, преодоления стрессовых ситуаций.  | В течение учебного года | Кл. руководители                             |
| 11 | Участие в спартакиадах и спортивных мероприятиях.   | В течение учебного года | Учителя физической культуры                  |
| 12 | Конкурс агитбригад «Мы за здоровый образ жизни!»  | Март                    | Зам. директора по УВР, классные руководители |

## **9. Формы и методы здоровьесберегающих технологий, применяемых в общеобразовательной организации.**

| <b><i>Школьные факторы риска</i></b>                                   | <b><i>Способы устранения факторов риска</i></b>   | <b><i>Формы здоровьесберегающей работы</i></b>  | <b><i>Методы и организационные подходы</i></b>  |
|--|---|---|---|
| Неудовлетворительное состояние внутришкольной среды                    | Административный контроль за соблюдением требований СанПиН  | Мониторинг состояния, содержания помещений школы  | Дополнительное привлечение (общественных) инвестиций  |
| Нерациональная организация учебного процесса и режима учебной нагрузки | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оптимизация образовательного пространства (ОП)</li> <li>• Создание комфортности условий среды</li> <li>• Соблюдение гигиенических требований к составлению расписания уроков, факультативных занятий, объему общей нагрузки, объему домашних заданий.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рациональное чередование учебной и не учебной деятельности школьников</li> <li>• Расширение, зонирование, гибкое моделирование образовательного пространства.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• составление гибких вариантов расписания занятий с использованием экскурсионных и выездных уроков.</li> </ul> |
| Низкая двигательная активность (гиподинамия)                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическое воспитание.</li> <li>• Режим повышенной двигательной</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Включение в режим учебного процесса блоков и комплексов</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкульт минутки,</li> <li>• Уроки физической культуры.</li> <li>• Занятия в</li> </ul>                      |

|   | активности   | динамических нагрузок  | спортивных секциях  |
|---|--|--|---|
|   |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Спортивные соревнования</li> </ul>   |
| Неадекватные возможностям учащихся методы обучения, недифференцированный уровень требований | <ul style="list-style-type: none"> <li>Использование методик обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.</li> <li>Индивидуальный дифференцированный подход к обучению</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Применение технологий адаптивного, проблемного, развивающего, личностно-ориентированного обучения.</li> <li>Индивидуальное дозирование учебной нагрузки.</li> <li>Гибкие формы режимов и учебных планов.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Индивидуальные траектории обучения в разноуровневой системе учебных предметов;</li> <li>Проектная деятельность школьников</li> </ul> |
| Стрессовые психолого-педагогические факторы (дезадаптация, дидактогения)                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Педагогические технологии сотрудничества и взаимодействия всех участников общеобразовательного процесса.</li> <li>Медико-педагогическое сопровождение.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ценностно-ориентированная система воспитания</li> <li>Дополнительное образование</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Диагностика,</li> <li>Консультирование</li> </ul>  |
| Временные или стойкие нарушения здоровья учащихся   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Профилактические, реабилитационные, оздоровительные мероприятия</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Физкультурно-оздоровительная работа.</li> <li>Лечебно-профилактические процедуры</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ЛФК</li> <li>Витаминопрофилактика</li> </ul>   |
| Отсутствие культуры здоровья  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Учебно-воспитательная система педагогической работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Лекции</li> <li>Беседы</li> <li>Разработка и внедрение учебных курсов по здоровому образу жизни</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Урочная и внеурочная система обучения</li> <li>Лектории</li> <li>Фильмотеки</li> <li>Консультации специалистов</li> </ul>            |

## **10. Организация работы по формированию культуры здоровья обучающихся на различных этапах обучения**

10.1. Методическое, педагогическое и диагностическое сопровождение оздоровительной работы с обучающимися:

1. Система оздоровительной работы ГБОУ гимназии г. Сызрани;
2. Работа по пропаганде ЗОЖ (приложение 6);

3. Формы и методы здоровьесберегающих технологий, применяемых в общеобразовательной организации;
4. Паспорт здоровья школьников 1-4 классы;
5. Методическая папка «Физминутки на уроках начальной школы», «Пальчиковая гимнастика», «Комплекс корригирующей гимнастики для глаз»;
6. Схема анализа урока для учителя и заместителя директора с учетом здоровьесберегающих технологий;
7. Памятки для учащихся и родителей по здоровьесберегающим технологиям (приложение);
8. Анкеты для родителей и учащихся (приложение);
9. В течение года проводятся диагностические исследования:
  - ✓ Дозировка домашнего задания
  - ✓ Здоровье учеников в режиме дня школы
  - ✓ Нормализация учебной нагрузки

**10. Ведется контроль за:**

- Соблюдением санитарно-гигиенических норм организации УВП, нормирования учебной нагрузки и профилактики утомления учащихся.
- Разработка и реализация обучающих программ по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек.
- Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся.
- Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства).
- Рациональная и соответствующая требованиям организация уроков физической культурой и занятий активно-двигательного характера в начальной школе.
- Индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей развития учащихся).
- Проведение уроков здоровья.
- Проведение специальной гимнастики на осанку для учащихся на уроках.
- Проведение на уроках специальной гимнастики для глаз. Обязательно для всех учащихся (1-11 кл.) проводятся ежедневные влажные уборки с применением моющих средств. Уборка в классах проходит после окончания уроков;

10.2. В рамках формирования культуры питания в школе проводятся мероприятия:

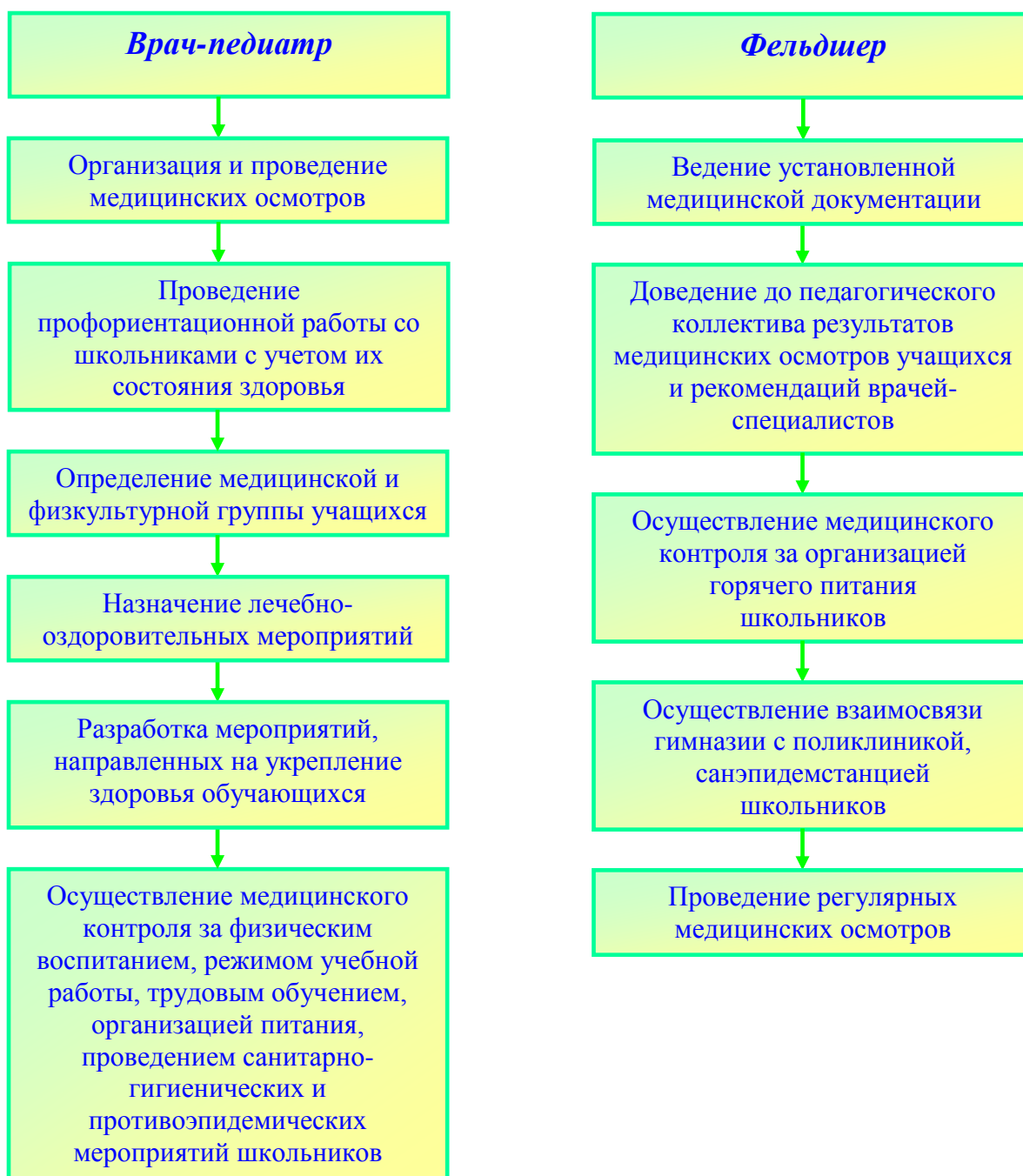
- Конкурсная программа «Овощной бал»
- Выставка книг в библиотеке «Разговор о правильном питании»
- Классные часы: Режим питания
- Классные часы: Что надо есть, если хочешь стать сильным?
- Родительские собрания по классам тема: «Питание - идеальное и реальное»
- Беседы по классам по теме: Гигиена питания. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.

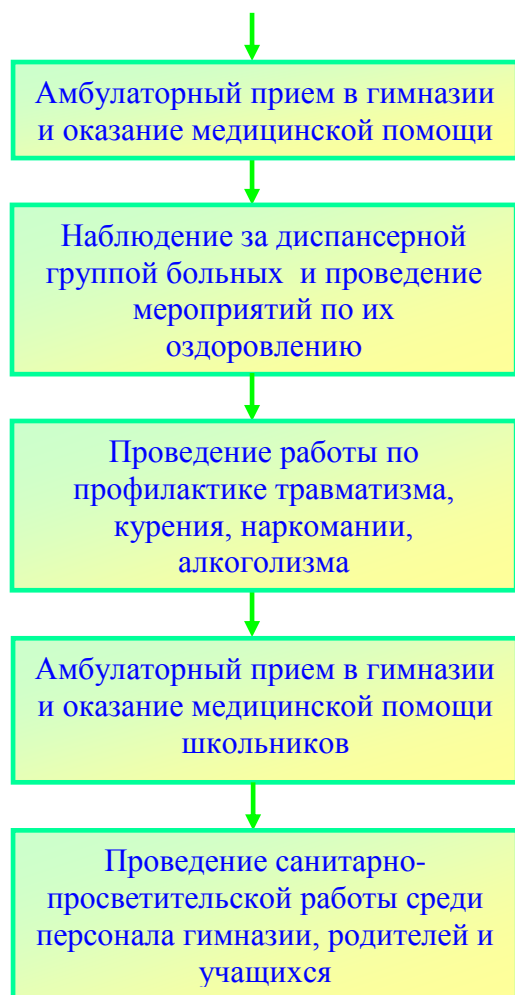


- Выпуск санбюллетеня «Приятного аппетита!»
- Беседа: Сколько нужно пищи и какой.
- Уроки здоровья: «Продукты разные нужны, продукты разные важны».
- Праздник «Кулинарное путешествие» (кухни разных народов)
- Уроки здоровья: «Овощи и фрукты – витаминные продукты»

## 11. Деятельность по совершенствованию медицинского обслуживания обучающихся

Медицинское обслуживание обучающихся в гимназии обеспечивается медицинским персоналом, который закрепляется за гимназией органами здравоохранения. Гимназия выделила помещения и оборудовала 2 кабинета с соответствующими условиями для работы медицинского персонала. Медицинский кабинет лицензирован. Медицинское сопровождение участников образовательного процесса осуществляет врач-педиатр и фельдшер.





В течение года у медицинского работника находится на контроле соблюдение санитарно - гигиенического режима, организация противоэпидемического и учебного режимов:

- Организация режима работы школы согласно СанПиН 2.4.2. 1178-02.
- Организация индивидуального обучения на дому с больными детьми, на основании справки ВКК.
- Организация и проведение контроля за выполнением санитарных норм и правил, а также ТБ в образовательной организации.
- Организация динамических пауз, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.
- Санитарно-гигиенические наблюдения за местами и условиями проведения занятий (контроль за проветриванием, влажной уборкой школьных помещений, освещением и расстановкой мебели).
- Контроль за организацией питания учащихся в школьной столовой.
- Иммунизация учащихся и педагогов.

В течение учебного года проводятся исследования и оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья обучающихся, медицинское обслуживание и профилактика заболеваний:

- Систематическое проведение динамических наблюдений за здоровьем и физическим развитием детей с целью определения группы занятий физической культурой

- Ежегодный профилактический осмотр учащихся узкими специалистами – медиками.
- Оформление листа – здоровья в школьном журнале.
- Обследование детей, поступающих в школу. Выделение учащихся группы «риска» и больных учащихся.
- Создание банка данных о состоянии здоровья обучающихся
- Осуществление контроля за предписанием врачей (листа здоровья).
- Врачебно-педагогические наблюдения за уроками для проверки организации и методики проведения занятий и их содержания.
- Анализ случаев травматизма в школе
- Выпуск санбюллетеней.

В течение года в рамках создание благоприятных условий для сохранения, укрепления физического, психического здоровья учащихся, для формирования потребности в здоровом образе жизни, в ходе реализации программы «Здоровая школа» совместно с медицинским работником проводится работа:

**- по профилактике иммунизации:**

- Беседы в 5-7 классах «Для чего необходимо делать прививки»;
- Тематические лекции в 9-11 классах «Живая крепость иммунитет»;
- Конкурс рисунков в 1-4 классах «Я прививок не боюсь»;
- Выпуск санбюллетеня «Каждый ребенок имеет право на защиту от болезней»;
- Классные часы в 8 классах «Что в жизни зависит от меня?»;

**- лечебно-оздоровительная с обучающимися:**

- Анализ углубленного осмотра учащихся. Своевременно брать на «Д» учет учащихся с выявленной патологией.
- Своевременное (т.е. в срок указанный в информационном листе направление «Д» больных на прием к узким специалистам и участковому врачу).
- Выявление ЧДБ учащихся и направление на обследование (выявление часто обращающихся с жалобами учащихся и направление их на обследование)
- Проводится «Д» наблюдение за детьми, перенесшими острые инфекционные (болезни) заболевания (гепатит, менингит и т.д.).
- Наблюдение и контроль за правильным рассаживанием учащихся, за правильным распределением уроков (в целях профилактики н.о., понижения зрения и утомляемости уч-ся).
- Совместно с администрацией и завхозом разработан и ведется график сан. эпид. режима в школе:
  - Время проведения влажной уборки классов
  - Время сквозного проветривания классов
  - Санитарного состояния спортзала - проветривание, влажная уборка
  - Своевременная обработка дезинфицирующими средствами санитарных узлов (особенно при карантинном режиме)
- Ежедневно проверять санитарное состояние пищеблока, т.е. соблюдение воздушного и температурного режима.

- Проводятся лекции, беседы с уч-ся и родителями по профилактике инфекционных венерических и желудочно-кишечных заболеваний.
- Осуществляется тщательный контроль за организацией питания, хранения продуктов, их реализация, ведением документации.
- санитарно-просветительская работа:
- Проведение ежемесячных бесед с техническим персоналом о санитарно-эпидемиологическом режиме в школе.
- Проведение лекции для учащихся:
  - В осенне-зимний период «Профилактика ОРВИ», выпустить санбюллетень (Профилактика инфекционных заболеваний (сентябрь)).
  - Постоянные беседы с учащимися по профилактике туберкулеза и других инфекционных заболеваний.
- В марте месяце проводятся лекции с учащимися о вредных привычках.
- Проводятся в апреле месяце лекции «СПИД- болезнь века».
- Выпуск санбюллетений:
  - «Как не заболеть гриппом» (февраль)
  - туберкулез набирает силу распространения (апрель)

Для обучения родителей проводятся родительский лекторий и общешкольные родительские собрания:

- «Адаптационный период при переходе в основную школу и пути его преодоления»
- «Адаптационный период. Особенности подготовки домашнего задания»
- «О состоянии преступности, правонарушениях, проявление экстремизма и национализма среди подростков»
- «Формирование здорового образа жизни ребенка»
- «Формирование здорового образа жизни. Роль семьи в профилактике вредных привычек, девиантного поведения и правонарушений»
- Общешкольное родительское собрание в 5-11 классах «Иммунопрофилактика инфекционных заболеваний».

## **11. Ожидаемые результаты**

- ✓ Снижение числа уроков пропущенных по болезни.
- ✓ Снижение числа рецидивов хронических заболеваний у обучающихся и педагогов;
- ✓ Снижение заболеваемости школьников ОРЗ;
- ✓ Снижение количества психоэмоциональных расстройств;
- ✓ Повышение уровня физической подготовки школьников;
- ✓ Улучшение успеваемости по физической культуре;
- ✓ Увеличение количества учеников с положительной самооценкой;
- ✓ Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
- ✓ Улучшение качества питания в школьной столовой;
- ✓ Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- ✓ Увеличение числа школьников в спортивных секциях;

- ✓ Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья.

Сквозная тематика классных часов.

| Класс  | Соматическое здоровье  | Физическое здоровье   | Психологическое здоровье  | Нравственное здоровье  |
|--------|--|---|---|--|
| 1 - 4  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство с организмом человека.</li> <li>- Чистота – залог здоровья.</li> <li>- Расту здоровым.</li> <li>- Кто нас лечит.</li> <li>- Как уберечь себя от травм.</li> <li>- Цвета светофора.</li> <li>- Огонь – это опасно.</li> <li>- Гигиена девочек.</li> <li>- Гигиена мальчиков.</li> <li>- Уход за одеждой.</li> <li>- Культура поведения во время болезни.</li> <li>- Культура питания.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры.</li> <li>- Закаливание организма.</li> <li>- Работа школьных секций.</li> <li>- Спортивные соревнования.</li> <li>- Весёлые старты.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Психодиагностика.</li> <li>- Ужасные привычки в школе и дома.</li> <li>- Что прячется в капле никотина.</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Слово о маме.</li> <li>- Дом, в котором я живу.</li> <li>- Братья наши меньшие.</li> <li>- Моя Родина.</li> <li>- Цветик-семицветик</li> </ul>  |
| 5 - 7  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Царство зелёного змея.</li> <li>- Культура личной гигиены.</li> <li>- Спецкурс «Полезные привычки».</li> <li>- ЮИД академия.</li> <li>- Лекторий ДЮОП.</li> <li>- Культура личной гигиены.</li> <li>- Культура учебного труда.</li> <li>- Оказание первой помощи.</li> <li>- Кока-кола и чупа-чупс: вредны ли они.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Старты надежд.</li> <li>- Работа школьных секций.</li> <li>- Спортивные соревнования.</li> <li>- «Зарница»</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Психодиагностика.</li> <li>- Обучение психологической гимнастике.</li> <li>- Как жить не ссорясь.</li> <li>- Тренинги «Я люблю своё тело»</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- В ладу с самим собой.</li> <li>- Мечтательность, страх, испуг.</li> <li>- Под крышей дома своего.</li> <li>- Вместе весело шагать.</li> <li>- Драться или не драться: разговор по душам.</li> <li>- Папы, мамы, бабушки и дедушки: вместе лучше.</li> <li>- В природном царстве.</li> <li>- Место, где я живу.</li> </ul> |
| 8 - 11 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размышления о наркомании.</li> <li>- СПИД- это реальность или миф.</li> <li>- Уберечь от дурмана.</li> <li>- Школьнику о вреде алкоголя и курения.</li> <li>- Пьянство и закон.</li> <li>- Гигиена юноши и девушки</li> <li>- Культура физического здоровья.</li> <li>- Гигиена рабочего места.</li> <li>- Организация труда.</li> <li>- Азбука половой жизни.</li> <li>- У порога семейной жизни.</li> <li>- Ромео и Джульетта в школе: проблемы взаимоотношений.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа школьных секций.</li> <li>- Спортивные соревнования.</li> <li>- Соревнования допризывников.</li> <li>- Физ. тестирование.</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Психодиагностика.</li> <li>- Тренинги «Умей сказать нет».</li> <li>- Встреча с доктором Споком.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спешите делать добро.</li> <li>- Давайте говорить друг другу комплименты.</li> <li>- Любовь за любовь: красота родной земли.</li> <li>- Как быть красивой.</li> <li>- Свет мой, зеркальце, скажи.</li> <li>- Блистающий мир.</li> <li>- Первое свидание.</li> </ul>   |

**Тематика родительских собраний и других мероприятий для родителей по проблеме формирования здорового образа жизни (с привлечением медицинских работников):**

1. «Здоровье ребенка в руках взрослых»,
2. «Здоровая семья: нравственные аспекты»,
3. «На контроле здоровье детей»,
4. «Режим труда и учебы»,
5. «Физическое воспитание детей в семье»,
6. «Алкоголизм, семья, дети»,
7. «Пагубное влияние курения табака на здоровье человека»,
8. «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности»,
9. «Вредные привычки у детей»,
10. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»,
11. «Вопросы, которые нас волнуют»,
12. «Эти трудные подростки»,
13. «Взрослые проблемы наших детей»,
14. «Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования»,
15. «Курение и статистика»,
16. «Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) – реальность или миф»,
17. «Наркотики в зеркале статистики»,
18. «Социальный вред алкоголизма»,
19. «Психология курения»,
20. «Нецензурная брань – это тоже болезнь».
21. Наблюдения родителями режимных моментов в детском саду, содержащих в себе оздоровительный эффект.
22. Обучение родителей оздоровительным технологиям.
23. Родительские мини-клубы по совместному обсуждению проблем здоровья в семье, детском саду и школе.