



Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №1»:

Агабеков Н.И.

9.01.2024г.

Обсуждено

на совещании кл.рук

9 января 2024года.

Программа
по здоровьесбережению
МБОУ СОШ №1
г. Дагестанские Огни
на 2024-2028 годы.

Разработчик : зам.дир.по ВР МБОУ СОШ №1

Мусаева Регина Шихкеримовна

Пояснительная записка.

Нормативно-правовые документы.

В соответствии с законом РФ "Об образовании" здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Программа по здоровьесбережению составлена на основании следующих нормативных документов:

Закон РФ «Об образовании» (ст. 51).

Закон РФ «О физической культуре и спорте» (ст. 16, 33).

Конституции РФ;

Конвенции о правах ребенка;

закона РФ "Об основных гарантиях прав ребенка";

письма Минобразования РФ от 26.06.2003 г. № 23-51 -513/16 "Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования";

письма Минобразования РФ от 28.04.2003 № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ»;

"Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02" ;

Введение

Концепция модернизации Российского образования определила важнейшую задачу деятельности педагогических коллективов: достижение современного качества образования. Неотъемлемой частью этого процесса является и сохранение здоровья участников образовательного сообщества. Проблема сохранения здоровья обучающихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Данные многочисленных научных исследований и официальной статистики свидетельствуют о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей по мере школьного обучения. Наблюдения за состоянием здоровья обучающихся, подкреплённые ежегодными показаниями медицинских осмотров, свидетельствуют о том, что количество абсолютно здоровых детей и подростков идёт на спад.

Самое ценное, что есть у человека, — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, о здоровье своих детей и близких.

Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, — это наиболее рациональный способ подготовить себя к разным видам деятельности. Особенностью подбора средств на занятиях физическими упражнениями является насыщенность конкретным материалом, который позволяет влиять на те системы организма, которые в большей мере ослаблены у учащегося. Навыки, приобретенные на занятиях, дают возможность обучающимся самостоятельно подбирать и использовать необходимые упражнения.

Психологическое здоровье — необходимое условие полноценного развития ребенка. «Портрет» психологически здорового ребенка выглядит следующим образом: это, прежде всего, спонтанный и творческий, жизнерадостный, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой ребенок берет на себя ответственность и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует

развитию других детей. У психологически здорового ученика прослеживается гармония между эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими аспектами, между ним и окружающими детьми. Главным качеством психологически здорового ребенка является саморегулируемость, т.е. возможность адекватного приспособления, как к благоприятным, так и к неблагоприятным условиям и воздействиям.

Анализ состояния здоровья обучающихся и возможных причин, влияющих на его уровень, показал необходимость создания программы «Здоровье на 5!». Программа разработана на основе принципов научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

Актуальность программы.

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. И сегодня уже необходимо говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации. По данным НИИ педиатрии:

14 % детей практически здоровы;

50 % детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;

35 – 40 % детей страдают хроническими заболеваниями.

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

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

Цели и задачи программы.

Цель: формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающихся

Задачи:

Формировать у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья
Создать информационный банк о состоянии здоровья школьников
Создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения, учителей и их родителей к здоровому образу жизни
Использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

Осваивать педагогам новые методы деятельности в процессе обучения школьников, использовать технологии урока, сберегающие здоровье учащихся.

Участники программы:

обучающиеся
педагоги
врач, медсестра
родители.

Педагогические средства.

Диагностика состояния здоровья
Санитарно-просветительская работа: стенды, круглые столы, конференции.
Методические рекомендации по формированию у учащихся гигиенических навыков.
Программы учебных предметов и курсов (ОБЖ, «Окружающий мир», физическое воспитание, основы здорового образа жизни), формирующие основы здорового образа жизни
Дни Здоровья
Туристические слёты
Программы летнего, осеннего, зимнего, весеннего оздоровительного сезона.
Школьные, районные, городские плановые соревнования; программы спортивно-массовой, оздоровительной работы.

Сроки и этапы реализации программы:

I этап - Подготовительный-2024 год

анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

II этап - Практический- 2025-2027

внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
выполнение оздоровительных мероприятий.

III этап - Обобщение и оценка результатов -2028

сбор и анализ результатов выполнения программы;
коррекции деятельности.

Основные направления деятельности программы:

Медицинское направление предполагает:

создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
проведение физкультминуток;
гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
планомерная организация питания учащихся;
реабилитационную работу: обязательное медицинское обследование.

Просветительское направление предполагает:

организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;

проведение родительских лекториев по проблемам адаптации обучающихся на разных возрастных этапах;
представление на школьном сайте рекомендаций для родителей по сохранению детского здоровья;
проведение семинаров для педагогов по проблемам здоровья и развития обучающихся;
пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, беседы, познавательные игры);

Психолого-педагогическое направление предполагает:

использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов организации учебной деятельности;
формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни;
обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
развитие познавательной и учебной мотивации;
формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
совершенствование деятельности психолого-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся;
организация психолого-педагогической и коррекционной помощи обучающимся.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

организацию и проведение спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
эффективная работа с обучающимися на уроках физкультуры;
использование динамических пауз на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
привлечение обучающихся, родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы;
проведение спортивно – оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, туристических слётов);
привлечение системы кружковой, внеклассной и внеурочной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.

Диагностическое направление предполагает:

изучить представления обучающихся о здоровом образе жизни;
изучить особенности ценностного отношения обучающихся к своему здоровью и мотивации здорового образа жизни;
изучить внешкольную занятость дополнительными занятиями.

Реализация основных направлений программы:

Соблюдение режима труда и отдыха обучающихся.
Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
Проведение психологической диагностики, направленной на изучение ценностного отношения к своему здоровью обучающихся.
Привлечение обучающихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.

В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, тематических классных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением медицинских работников, родителей.
Проведение семинаров для педагогов по проблеме ЗОЖ.
Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

Применение разнообразных форм работы.

1. Учет состояния детей:

анализ медицинских карт;
определение группы здоровья;
учет посещаемости занятий;
контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

организация работы спортивных секций, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
динамические паузы;
индивидуальные занятия;
организация спортивных перемен;
дни здоровья;
физкультминутка для учащихся;
организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

3. Урочная и внеурочная работа:

открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, шашки и шахматы, настольный теннис.

Методы контроля над реализацией программы:

проведение заседаний Методического Совета школы;
посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;
создание методической копилки опыта;
мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
сбор статистики о динамике развития мотивации к формированию здорового образа жизни.
контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Снижение заболеваемости острыми респираторными заболеваниями
Повышение уровня физической подготовки школьников
Повышение мотивации к учебной деятельности
Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения