

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №16
ГОРОДА НЕВИННОМЫССКА**

Согласовано

на Педагогическом совете
протокол № 1
от «30» августа 2021г.

Утверждено

приказ № 221
от «30» августа 2021г.
директор МБОУ СОШ №16
 Александрова Т.Г.



**ПРОГРАММА
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ-
БУДУЩЕЕ РОССИИ»**

на 2021 – 2026гг.

2021 г.

1. Пояснительная записка

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения в современной России становится приоритетным направлением. Многочисленные исследования состояния здоровья населения и тенденции социально-экономического развития страны убеждают в том, что проблема воспитания физически и нравственно здорового поколения с развитым чувством патриотизма и человеческого достоинства - перерастает из педагогической в проблему национальной безопасности.

Оздоровление общества в широком понимании невозможно без признания человеком с самого раннего возраста стандартов здоровья как жизненно необходимых ценностей. Здоровье является признаком культуры. Оно даёт здоровому человеку значительно больше возможностей для реализации себя во всех сферах жизни.

Одним из важнейших факторов ухудшения психофизического здоровья подрастающего поколения является экология региона. Так же потери здоровья связаны с несовершенством системы образования как в организационно-методическом, так и в содержательном плане:

- ухудшение социального положения семей в микросоциуме
- необеспеченность детей полноценным питанием
- достаточно высокий процент неблагополучных семей, уделяющих недостаточное внимание проблемам воспитания и развития своих детей
- высокий уровень безработицы

Необходимость использования здоровьесберегающих технологий связана с растущим с каждым годом информационно-нормативным давлением ребенка. Учебный план, насыщенный новыми предметами, в том числе и развивающего характера, конфликтует с санитарно-гигиеническими нормами. Достаточно жесткая организация учебного процесса (многообразие форм контроля за качеством знаний, умений и навыков) держат ребенка в постоянном стрессе. Занятия по выбору, в кружках, секциях, изучение спецкурсов заполняют все свободное время учащегося. Обучение происходит за счет ресурсов здоровья ребенка.

Вышеизложенные факторы, современные научно-практические подходы к сохранению и укреплению здоровья детей, методические рекомендации СКИПКРО, отдела образования г. Невинномыска, Закон РФ «Об образовании», Конвенция «О правах ребенка» вызвали необходимость создания программы «Здоровое поколение – будущее России».

Данная программа предполагает более детальное изучение учащимися ресурсов собственного здоровья, формирования у школьников мировоззрения, основанного на

культуре ценности здоровья и здорового образа жизни, обучение навыкам сохранения, формирования, укрепления здоровья.

В работе по программе «Здоровое поколение – будущее России» должен принять участие весь педагогический коллектив школы, обучающиеся, а также родительская общественность.

Здоровьесберегающая среда в школе предоставляет каждому ученику реальную возможность получить полноценное образование, адекватное его способностям, склонностям, возможностям, потребностям и интересам. При выполнении таких условий адаптивные возможности организма ребенка соответствуют постоянным изменениям образовательной среды на каждом возрастном этапе.

Главные направления в реализации программы «Здоровое поколение – будущее России»:

- изучение основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценную и безопасную жизнедеятельность;
- профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний;
- решение оздоровительных задач средствами физической культуры;
- разработка педагогических технологий, методик, отбор учебного материала, способствующего сохранению здоровья детей;
- реабилитация детей с хроническими заболеваниями;
- систематический анализ здоровья детей с целью последующей медико-психолого-педагогической коррекции;
- раннее выявление патологии, профилактика её у детей школьного возраста;
- изучение передового педагогического, медицинского, социального опыта по оздоровлению подрастающего поколения;
- повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.

II. Цели программы:

1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса.
2. Формирование у школьников осознанного отношения к своему здоровью и физической культуре.
3. Достижение школьниками допустимого уровня состояния здоровья.
4. Воспитание у учащихся потребности в ведении здорового образа жизни.

III. Задачи:

1. Формирование у школьников через цикл учебных дисциплин и внеучебных форм деятельности системы знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни, мотивации на сохранение своего здоровья и здоровья окружающей среды.
2. Разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий.
3. Включение семьи в совместное взаимодействие в решении задач формирования деятельностного отношения детей к здоровому образу жизни.
4. Внедрение и овладение здоровьесберегающими технологиями образовательного процесса.

IV. Сроки реализации программы:

2021-2026 г.г.

V. Ожидаемые конечные результаты.

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью:
 - выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды;
 - желания и умения вести здоровый образ жизни.
2. Повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе.
3. Увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях.
4. Сокращение у педагогов и обучающихся:
 - острых респираторных заболеваний
 - числа рецидивов хронических заболеваний
 - количества психо-эмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня обученности школьников и качества знаний.
6. Повышение информированности обучающихся по вопросам здоровьесбережения.
7. Увеличение числа учащихся – участников школьной и городской научно-практической конференции по вопросам здоровьесбережения.

VI. Система организации контроля

- Ежегодные аналитические отчёты о ходе реализации программы «Здоровое поколение-будущее России».

- Написанные педагогами школы разработки по проблеме здоровьесбережения.
- Методы педагогического воздействия на детей.
- Степень интенсификации учебного процесса.
- Соответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным особенностям учащихся.
- Рациональная организация учебной деятельности.
- Функциональная грамотность педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья.
- Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм.
- Система работы по формированию ЗОЖ:
 - профилактика вредных привычек;
 - правильное питание;
 - занятия физкультурой и спортом;
 - выявление групп риска и коррекция здоровья;
 - обучение всех участников образовательного процесса самооценке, самокоррекции, самоконтролю, саморазвитию индивидуальных резервных возможностей.
- Регулярность выпуска санитарных и методических бюллетеней в помощь педагогам, классным руководителям, родителям.

VII. Главные направления в реализации программы «Здоровое поколение-будущее России»:

1. Информационно-аналитическая и методическая деятельность, ориентированная на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса.

1.	Проведение заседания Совета школы с повесткой дня «Развитие системы информирования субъектов образовательного процесса по вопросам сохранения и укрепления здоровья».	ноябрь	Беленко Т.В., Ковальчук Т. В., Мельникова Л. Н.
2.	Аналитическая деятельность, включающая в себя: - организацию социологических исследований, опросов, анкетирование учащихся, родителей, учителей; - анализ способов и форм доведения информации до	2 раза в год	Классные руководители, психолог

	родителей; - анализ использования информационного обеспечения для создания здоровьесберегающих условий; - коллективный анализ качества педагогических условий, обеспечивающий сохранение и укрепление психологического здоровья школьников		
3.	Популяризация форм здоровьесберегающей деятельности и ЗОЖ в школьной газете «Голос школы».	В течение года	Учителя физической культуры
4.	Осуществлять наблюдение за физическим и нервно-психическим развитием детей школьного возраста.	в течение года	Врач, фельдшер, учителя физкультуры
5.	На основе данных о заболеваемости детей разработать и постоянно осуществлять комплекс мер, направленных на улучшение здоровья детей.	в течение года	Фельдшер, учителя физкультуры, кл. руководители
6.	Разработать цикл лекций и методических рекомендаций для медицинского и педагогического персонала по проблеме здоровья детей.	в течение года	Фельдшер, учителя физкультуры, кл. руководители
7.	Провести в рамках развития всеобуча следующие лекции: - Компетентностный подход к обучению и воспитанию учащихся; Культура здоровья как фактор формирования здоровьесберегающей среды школы; - Семья - основа нравственного, духовного физического, умственного здоровья детей. - Новые подходы в воспитании учащихся в условиях индивидуализации образования.	в течение года	Кл. руководители.
8.	Усилить контакт с социальной, медицинской и психологической службой (совместные заседания)	в течение года	Кл. руководители

2. Медико-санитарное обеспечение, лечебно-профилактическая работа со школьниками.

1.	Диагностика состояния здоровья и физического развития школьников.	В течение года	Врач, фельдшер, учителя физической культуры
2.	Определение физической подготовки обучающихся.:	Сентябр	Учителя физической

	- на начало учебного года; - на конец года;	ь, май	культуры, учителя начальных классов
3.	Обеспечение обследования дошкольников – потенциальных первоклассников- по определению их функциональной готовности к обучению в школе.	Март-май	Учителя будущих первоклассников, психолог, врач.
4.	Организация динамического наблюдения с оценкой состояния физического и психического здоровья допризывников и потенциальных призывников (по выявлению факторов риска заболеваемости).	В течение года	Классные руководители 9-11 кл. мед. работники
5.	Обеспечение медико-педагогического контроля: - проведение противоэпидемических мероприятий; - санитарно-гигиенические условия; - организация питания; - состояние физического воспитания детей;	В течение года	Мед. работники, администрация, классные руководители
6.	Подготовить памятки о режиме дня учащихся и рекомендации для родителей по организации учебной деятельности на дому.		Классные руководители, мед. работники
7.	Осуществлять контроль за объемом домашних заданий.	В течение года	Администрация
8.	Осуществлять контроль над расписанием уроков	1 раз в пол года	администрация
9.	Углублять совместную работу учителей и медицинских работников по укреплению здоровья учащихся средствами физической культуры	В течение года	Кл. руководители, мед. работники, учителя физической культуры
10.	Индивидуализировать физические нагрузки учащихся на занятиях по физической культуре, в соответствии с их физкультурной группой	Сентябрь	Мед. работники, кл. руководители, учителя физкультуры
11.	Профилактика близорукости	ежедневно	Учителя, мед. работники
12.	Мобилизация защитных сил организма - Экстракт элеутерококка; - аскорбиновая кислота 0,1 – 1 раз в день, в течение 2 недель; - полоскание горла настоем трав	В течение года	Мед. работники

13.	В целях уменьшения перекрестного инфицирования и снижения бактериальной загрязненности, сквозное проветривание помещений.	Система тично	Учителя, мед. работники
14.	«Гимнастика маленьких волшебников»- нетрадиционные методы работы с детьми по профилактике заболеваний: - гимнастика до уроков; - улучшение осанки; - психогимнастика; - йога в игре; - дыхательная и звуковая гимнастика	В течение года	Учителя начальных классов, психолог
15.	Соблюдение мероприятий по улучшению адаптационного периода детей, после пропусков по болезни: - назначение щадящего режима; - удлиненный ночной сон на 1,5-2 часа; - незначительное утепление одежды; - не допускать переохлаждения учащихся во время прогулки;	В течение года	Классные руководители, мед. работники родители
16.	Соблюдение режима дня в образовательном учреждении и дома.	Система тично	Мед. работники, учителя, родители
17.	Строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований.	системат ично	Мед. работник зам. директора по ХЧ

3. Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся.

1.	Дооборудование спортивного зала.	В течение года	администрация
2.	Оборудование спортивной площадки и стадиона.	В течение года	администрация
3.	Пополнять образовательное учреждение необходимым медицинским и спортивным оборудованием.	В течение года	администрация
4.	Осуществлять ремонт медицинских кабинетов, спортивных залов, спортивных площадок, классных кабинетов.	В течение года	администрация
5.	Обеспечение руководителей методических объединений	В течение	библиотекарь

	учебно-методической литературой по проблеме сохранения здоровья школьников.	года	
6.	Приобретение лекарственных препаратов для витаминизации.	В течение года	администрация
7.	Доукомплектовать мебелью классы, согласно ростовых показателей детей.	В течение года	администрация

4. Организация работы по формированию здоровьесберегающей среды.

№ п\п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Организация оздоровительных режимных моментов при проведении занятий в первой половине дня (зарядка, физкультминутки, физкультпаузы)	ежедневно	Учителя-предметники
2.	Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся (неподвижная поза, преобладание словесно-информационного принципа учебного процесса, отсутствие чувственно-эмоционального фона на уроке)	ежедневно	Учителя-предметники
3.	Составление расписания уроков, предусматривающего чередование предметов с высоким баллом по шкале трудности с предметами, которые предполагают частичную релаксацию учащихся.	1 раз в полугодие	Зам. директора
4.	Составление расписания секций, кружков, факультативов во второй половине дня, предусматривающего период отдыха после уроков.	1 раз в четверть	Зам. директора по ВР
5.	Организация дежурства учителей на переменах.	в течение года	Зам. директора по ВР
6.	Своевременное информирование участников образовательного процесса о состоянии психического и физического здоровья учащихся и условиях, способствующих сохранению и укреплению здоровья.	в течение года	Зам. директора, фельдшер, психолог
7.	Мониторинг физического здоровья учащихся по итогам медосмотра.	1 раз в год	Фельдшер, ЗЗТ
8.	Формирование групп здоровья	сентябрь	Врач, фельдшер,

			учителя физкультуры
9.	Анализ психологического климата в классных коллективах.	По запросу	психолог
10.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в образовательном коллективе через соблюдение техник безопасности при организации учебного процесса.	Ежедневно	Коллектив ОУ
11.	Консультация учителей по проблеме сохранения собственного здоровья.	По необходимости	Психолог, учителя физкультуры
12.	Организация учебных занятий с учетом индивидуально-типологических особенностей учащихся (1-11 классов)	в течение года	психологи
13.	Создание организационно-педагогических условий по предупреждению травматизма, нарушению ПДД.	в течение года	Учителя предметники, кл. руководители
14.	- Тренинги по формированию ЗОЖ	в течение года	психолог
15.	Тренинг по развитию саморегуляции педагогов и учащихся	в течение года	психолог

5. Организация работы по профилактике наркомании и токсикомании

№	Мероприятие	Примерные сроки	Ответственные
1	Изучение Приказа МО иПО от 23.03.99г. № 178 « О мерах по предупреждению злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи».	Сентябрь	Соц. педагог, Завуч по ВР
2	Заседание МО классных руководителей, учителей предметников « Влияние наркомании и алкоголя на развивающий организм».	Октябрь	Руководители МО, Соц. педагог, Завуч по ВР
3	Заседание Совета содействия семьи и школе по теме: «Подросток и наркотики».	Январь	Соц. педагог
4	Рейд по микрорайону с выявлением учащихся,	2 раза в месяц	Инспектор ОДН, Соц.

	склонных к употреблению психотропных веществ.		педагог
5	Круглый стол старшеклассников по теме: а) «Подросток и наркотики» б) «Чем грозит наркоману закон»	Ноябрь Март	Соц. педагог, Завуч по ВР
6	Пропаганда здорового образа жизни, беседы: а) «В здоровом теле здоровый дух». б) «Спорт вместо наркотиков» в) Соревнования между классами по круговой системе (день здоровья)	Октябрь Декабрь 2 раза в месяц	Классные руководители, Соц. педагог, Завуч по ВР
7	Беседы на темы антиалкогольного воспитания а) «Наркотики и закон» б) «Наркомания-угроза обществу» в) Беседа нарколога «Подросток и наркомания» г) Беседа инспектора ОДН. на тему: «Наркотики, алкоголь и преступление» д) «Похитители здоровья»	Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март	Классные руководители. Инспектор ОДН, соц. педагог
8	Оформить стенд «Задумайся о своем будущем»	Декабрь	Соц. педагог
9	Конкурс газет и плакатов на темы: 1. «Дети мира против наркотиков» 2. «Нет наркотикам»	Ноябрь Апрель	Классные руководители Соц. педагог
10	Родительские собрания на темы: 1. Проблемы воспитания подростков. 2. Проблемы детского неблагополучия. 3. Подросток и закон. 4. Осторожно, наркомания 5. Социализация личности подростка в семье.	Сентябрь Ноябрь Декабрь Февраль Март	Классные руководители Соц. педагог

6. Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта.

1.	Организация в школе:	сентябрь	Администрация, врач,
----	----------------------	----------	----------------------

	- секций по футболу, волейболу, баскетболу - специальных медицинских групп.		учителя физической культуры
2.	Организация работы спорт. Зала с максимальным охватом детей во внеурочное время.	сентябрь	Администрация, завуч по УВР, учителя физической культуры
3.	Обеспечение обязательных физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня школьников: - физкультминуток и динамических пауз в ходе учебного дня; - подвижных игр во время перемен; - ежедневного спортивного часа в режиме ГПД;	В течение года	Учителя, воспитатели ГПД
4.	Проведение Спартакиады по «Дням здоровья»	Ежемесячно	Учителя физической культуры
5.	Проведение праздников: - «Осенние игры» - «Зимние забавы» - «Папа, мама, я – спортивная семья» - «Русские забавы» - « Проводы Масленицы»	В течение года	Учителя физической культуры, педагог-организатор
6.	Организация туристических походов и экскурсий: - на ближнее расстояние с элементами туристической подготовки (1-4 классы) - на средние расстояния с элементами туристических соревнований (5-10 классы)	По отдельному плану	Кл. руководители, руководитель туристического кружка
7.	Оздоровительная работа в летнем пришкольном лагере.	Июнь-август	Администрация, учителя
8.	Привлекать учащихся в спортивные секции школы и города	постоянно	Учителя физкультуры, кл. руководители
9.	Проведение «Дня защиты детей»	апрель	Администрация, учитель ОБЖ
10.	Пропагандировать опыт работы по организации физкультурного досуга детей и родителей.	постоянно	Учителя физкультуры, кл. руководители

7. Работа с родителями.

1.	Организовать работу постоянно действующего семинара для родителей по вопросам ЗОЖ, физической культуры, естественных средств оздоровления.	Постоянно	Кл. руководители, учителя физической культуры, врач
2.	Проведение классных и общешкольных собраний по актуализации ценности здоровья.	2 раза в год	Кл. руководители, учителя физкультуры
3.	Заседание Совета школы «Возможности школьной столовой в организации правильного питания»	По плану	Совет школы
4.	Валеологическое просвещение родителей по темам: - сотрудничество школы и медицинских учреждений в решении проблемы реабилитации здоровья учащихся; - мотивация ведения здорового образа жизни, предупреждение внутрисемейного вовлечения детей в ранний алкоголизм; - физиологические нормы и критерии здоровья школьников - «Режим дня школьника: возрастные особенности»	По отдельному плану	Врач, кл. руководители, психолог, социальный педагог
5.	Консультации для родителей о двигательном режиме обучающегося, о развитии физических качеств детей и подростков, разъяснение и пояснение об индивидуальном подходе к составлению комплекса физических упражнений.	В течение года	Учителя физической культуры

8. Тематика классных часов.

№ п\п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Для учащихся 1-4 классов: - «Мое тело»; - «Я и мои эмоции»; - «Как не заболеть, когда другие болеют?»; - «Как правильно пользоваться лекарствами?»; - «Я и моя безопасность»; Для учащихся 5-7 классов:	В течение года	Классные руководители

	- «Я расту, я меняюсь»; - «Мир нашей кожи»; - «О вреде табакокурения»; - «Гигиена- это необходимо!»; - «Как справиться с плохим настроением?»; - «Способы решения конфликтов с родителями»; - «Можно ли рисковать по - умному»; - «Что такое ответственность?»;		
2	Для учащихся 8-9 классов: - «Каким ты выглядишь в глазах других?»; - « Я и наркотики»; - «Умение принимать решение»; - «Конфликты и компромиссы»; - «Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом»; - «Как правильно принимать лекарственные средства?»; - «Умеешь ли ты говорить «НЕТ!» ;	В течение года	Классные руководители
3	Для учащихся 10-11 классов: - «Неповторимость индивидуальности»; - «Стоп! Наркотики!»; - « Уважай точку зрения других»; - «Я выбираю здоровье»; - «Крутой» или просто ты уверенный в себе?»;	В течение года	Классные руководители

9. Лекторий для родителей

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Беседы и лекции по профилактике дорожно-транспортного травматизма учащихся: - «Первая доврачебная помощь при ДТП»;	Сентябрь	Администрация школы Инспекторы ГИБДД

	- «Родители - Ваши дети на дороге!»; - «Новые правила перевозки детей в автомобиле»; - «»		
2	Лекции о вреде наркомании и токсикомании: - «Проблемы воспитания подростков»; - «Проблемы детского неблагополучия»; - «Подросток и закон»; - «Осторожно, наркомания!»; - «Социализация личности подростка в семье»	Октябрь-ноябрь	Врач нарколог Соц. педагоги Инспектор ОДН
3	Беседы и лекции по профилактики предупреждения и предотвращения пожаров: - «Способы тушения пожаров»; - «Первичная доврачебная помощь при ожогах»; - «Эвакуация с пожароопасной зоны»; - «Правила поведения при возгорании двигателя автомобиля»	Февраль	Пожарные инспекторы Соц. педагог
4	Беседы и лекции о сохранении и укреплении здоровья учащихся: - «Страх, стресс и обучение»; - «Причины ухудшение здоровья детей»; - «Здоровье детей – здоровье нации»; - «Охрана здоровья детей»; - «Движение и обучение»	Апрель	Учителя физической культуры: Фельдшер школы