

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ Г. УЛАН-УДЭ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46» г. Улан-Удэ

г. Улан-Удэ
ул. Чайковского, 8
тел: 25-37-33
факс: 25-37-33
эл. почта: maousosh@mail.ru
сайт: <http://school46ulan-ude.ru>



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 46
Ринчиндоржиева Е.И.

Программа здоровьесбережения
«Здоровые дети – здоровая нация»

Разработана заместителем
директора по социальной защите
и охране прав детства
Ельцовой Ф.М.

2023 г.

Программа здоровьесбережения МАОУ СОШ № 46.

Здоровье людей во все времена считалось высшей ценностью жизни. В современном обществе оно становится еще и условием выживания. Система образования несет свою, и немалую долю ответственности за здоровье подрастающего поколения. Больше половины активного времени жизни школьник проводит в школе или занимается школьными делами. Поэтому гигиенические условия обучения, организация педагогического процесса, психологическое воздействие педагогов и другие факторы определяют, как и в какой степени влияет школа на здоровье своих учеников.

Среди ряда причин, из-за которых происходит нарушение здоровья школьников, выделяются:

1. Чрезмерная занятость;
2. Высокие учебные нагрузки;
3. Несоответствие между внешними требованиями и возможностями ребенка.

Исходя из этого, коллектив школы разработал программу для оптимального использования здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательной средней школе № 46 г. Улан-Удэ.

Программа имеет как оздоровительное, так и научно-исследовательское значение. Путём реализации программы раскрываются возможности образовательного учреждения в применении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни школьников.

Понятие здорового образа жизни рассматривается как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие с окружающей средой. Здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания, обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует его социализации и является необходимым условием воспитания гармонической личности.

В соответствии с Законом "Об образовании" здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Глобальная проблема нашего времени - это охрана физического и психического здоровья детей.

Для решения этой проблемы в классах:

1. Создана благоприятная эмоционально-психологическая среда, которая содействует дружелюбию во взаимоотношении детей и взрослых.
2. Созданы условия для достаточной двигательной активности детей в

соответствии с их возрастными физиологическими потребностями в движении.

В основе организации всех видов деятельности используется принцип индивидуально-дифференцированного подхода - в играх, на уроках, во время внеклассной работы, в самостоятельной деятельности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка работа в образовательном учреждении должна строиться по следующим направлениям:

- создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации педагогов учреждения;
- комплексное решение физкультурно - оздоровительных задач в тесном контакте с медицинскими работниками;
- воспитание здорового ребёнка совместными усилиями семьи и школы.

Результативность такой работы возможна лишь при условии тесного контакта педагогических и медицинских работников, семьи и наличии глубоко продуманной программы по укреплению здоровья детей.

Система мер по сохранению и укреплению здоровья школьников внедряется в учебно-воспитательный процесс с учётом возрастных и индивидуальных физических и психологических особенностей детей. Существенное значение имеет и адекватная оценка психологической ситуации в семье, классе, неформальном объединении школьников.

Понятие здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения включает в себя формы и методы нравственно-гигиенического воспитания, условия выполнения правил и требований психогигиены, организацию рационального питания и личной гигиены, активного двигательного режима и систематических занятий физической культурой, проведение эффективного закаливания, продуманную организацию досуга.

Важнейшим фактором развития психического здоровья является создание благоприятного психологического климата и взаимоотношений учителей с детьми, с родителями, родителей с учителями.

Основные цели программы:

- эффективное использование здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении;
- совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода к детям.

Задачи программы:

1. Разработка комплекса мероприятий по воспитанию здорового образа жизни, охране и укреплению здоровья.
2. Осуществление адресной социально - педагогической, психологической, медицинской помощи детям и их родителям.

3. Создание системы учёта и контроля состояния здоровья детей в разные периоды развития.
4. Создание системы закаливания и физической культуры для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и психическом развитии.
5. Создание необходимых условий для детей с отклонениями в здоровье.

Выбор приоритетных направлений программы обусловлен спецификой образовательного учреждения, осуществлён с учётом практики решения вопросов охраны и укрепления здоровья школьников.

Первое направление - повышение квалификации педагогов по оптимизации учебно-воспитательного процесса, использованию системы мер по сохранению и укреплению здоровья школьников в образовательном учреждении. Роль педагогов в создании таких условий в образовательном учреждении, которые бы обеспечили все составляющие «состояния полного благополучия» - крепкое тело, здоровую психику, умение общаться с людьми. К этим условиям относятся: комфортный психологический климат в коллективе, рациональный режим дня, полноценное питание, соблюдение правил личной гигиены, профилактика заболеваний, понимание ребёнка, готовность и умение помочь ему в трудных ситуациях.

Второе направление - мониторинг состояния здоровья детей образовательного учреждения, то есть создание системы учёта и контроля состояния здоровья на основе комплексных психологических, социально-педагогических и медицинских обследований детей.

Третье направление - разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей и педагогов, организация их активного отдыха.

Данное направление предполагает формирование потребности в здоровом образе жизни; рациональную организацию режима труда (учёбы) и отдыха, основанного на индивидуальных особенностях; стимулирование оптимальной и физической активности; создание научно обоснованной системы закаливания; осуществление комплекса психологических и психопрофилактических воздействий.

Четвёртое направление - создание адаптивной среды и обеспечение оптимальных условий для полноценного образования и воспитания детей, имеющих недостатки физического и психического развития.

Комплекс лечебно-оздоровительных мероприятий составляется в соответствии с результатами мониторинга состояния здоровья и предполагает индивидуально ориентированное использование здоровьесберегающей деятельности в процессе образования.

Механизм реализации программы:

- Разработка и апробация комплекса диагностических методик для определения эффективности здоровьесберегающей деятельности,

используемых в образовательном учреждении.

- Мониторинг состояния здоровья детей, проводимый периодичностью 2 раза в год (сентябрь, май). Учёт заболеваемости детей, контроль физической подготовленности.
- Комплексная профилактика, развивающая и коррекционная работа, направленная на предупреждение и преодоление недостатков психического развития.
- Создание благоприятного психологического климата в классах.
- Пропаганда здорового образа жизни среди школьников, их родителей и жителей.
- Организация работы спортивных секций, кружков. Вовлечение родителей в активный досуг. Формирование основ здорового образа жизни.
- Обсуждение проблем здоровья на педагогических советах, конференциях, семинарах, консультациях. Обмен опытом работы по сохранению здоровья детей с педагогами других образовательных учреждений.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Повышение квалификации педагогов и медицинских работников, осуществление обмена опыта работы с другими образовательными учреждениями по охране и укреплению здоровья учащихся.
2. Создание модели проведения комплексного мониторинга состояния здоровья детей.
3. Разработка системы лечебно - оздоровительных мероприятий для детей от 6 до 11 лет по сохранению и укреплению здоровья.
4. Разработка и внедрение системы мер по сохранению и укреплению здоровья школьников в практику работы образовательного учреждения.
5. Улучшение состояния здоровья детей, отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития.
6. Разработка рекомендаций специалистов по укреплению здоровья отдельных категорий детей:
 - с заболеваниями сердечно-сосудистой системы;
 - с нарушением зрения;
 - с заболеваниями органов дыхания;
 - с нарушением осанки;
 - с нарушением веса.
7. Использование возможностей медиков и психологов в

пропаганде здорового образа жизни.

План действий по реализации здоровьесберегающей программы
«Здоровые дети – здоровая нация».

1. Информационно-методическое обеспечение программы

Задачи	Содержание деятельности	Исполнитель	Сроки
Определить цели, задачи и направления деятельности программы по здоровьесбережению	1. Изучение источников по проблемам здоровьесбережения в образовательных учреждениях	заместитель директора по социальной защите	сентябрь
	2. Просмотр диагностических карт учащихся	медработник	сентябрь

2. Мониторинг состояния здоровья учащихся

Задачи	Содержание деятельности	Исполнитель	Сроки
Создать комплексную систему по охране здоровья в школе.	1. Систематизация учёта и контроля состояния здоровья детей	медработник, классные руководители	в течение года
	2. Создание базы данных по заболеваемости учащихся школы	медработник, заместитель директора по социальной защите	сентябрь-октябрь
	3. Заполнение	медработник	в течение

	необходимой документации		года
	4. Своевременное отражение данных по состоянию здоровья детей в школьных журналах	медработник, классные руководители	1 четверть
	5. Анализ полученных результатов	заместитель директора по социальной защите	ноябрь

3. Комплексная профилактика заболеваемости учащихся
Соблюдение валеологических требований к состоянию внутришкольной среды и организации учебного процесса

Задачи	Содержание деятельности	Исполнители	Сроки
1. Разработать комплекс мероприятий по охране здоровья и формированию здорового образа жизни	1. Контроль за состоянием охраны труда и техники безопасности в школе	заместители директора школы по УВР и АХЧ	в течение года
	2. Соблюдение теплового режима, нормативов освещённости в учебных кабинетах	заместитель директора школы по АХЧ	в течение года
	3. Санитарный контроль над состоянием воды, качеством пищи в школьной столовой	бракеражная комиссия, медработник	в течение года
	4. Организация здорового и разнообразного питания учащихся	заведующая производством	в течение года
	5. Витаминизация продукции, фиточаи	заведующая производством	в течение года
	6. Диспансеризация учащихся школы	медработник, классные руководители	по графику
	7. Осуществление мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний:	медработник, классные руководители	декабрь-февраль

	вакцинация, мониторинг заболеваемости		
	8. Медицинский осмотр учащихся и работников школы: а) в течение учебного года; б) перед летним оздоровительным сезоном	заместитель директора по социальной защите, медработник	февраль, апрель
	9. Тестирование учащихся специалистами Республиканского наркодиспансера	заместитель директора по социальной защите	по графику
	10. Мероприятия по профилактике наркотической и табачной зависимости (беседы, тренинги, классные часы)	классные руководители	октябрь, апрель
	11. Оформление школьного «Уголка здоровья»	заместитель директора по социальной защите, учащиеся 10А	сентябрь
	12. Консультирование учащихся старших классов по вопросам репродуктивного здоровья «КДМ при ТМО №4.	медработник, специалисты Клиники, дружественной к молодёжи	ноябрь
	13. Участие в Республиканском конкурсе средств наглядной агитации «Всей семьёй к здоровью»	классные руководители 1-7 классов	по графику
	14. Формирование методической библиотеки и видеотеки по вопросам здорового образа жизни	заведующая школьной библиотекой	в течение года

4. Организация работы по формированию ценности здорового образа жизни среди учащихся, педагогов и родителей

Задачи	Содержание деятельности	Исполнители	Сроки
Формировать здоровый стиль жизни, развивать физические	1. Проведение месячников по профилактике наркомании, табакокурения	заместитель директора по социальной защите,	октябрь, апрель

способности учащихся		классные руководители	
	2. Организация работы спортивных секций: - баскетбола, - волейбола, - таэквон-до	заместитель директора по ВР, педагоги, тренеры	в течение года
	3. Факультатив для учащихся 1 - 4 классов «Фитнес-аэробика»	учитель физической культуры	1 раз в неделю
	4. Туристический клуб «Вертикаль»	учителя ОБЖ и физической культуры	1 раз в неделю
	5. Краеведческий клуб «Родник»	учитель ОБЖ	1 раз в неделю
	6. Подготовка и проведение турслёта (соревнования, эстафета, творческие конкурсы)	заместитель директора по ВР, учитель физической культуры	первая декада сентября
	7. Участие школьной команды в районных и городских спортивных соревнованиях	учителя физической культуры	по графику
	8. Проведение общегородской акции «Родительский урок»	заместитель директора по социальной защите, специалисты РНД, СПИД центра, ЦДиК	февраль-март
	9. Организация месячника по профилактике дорожного травматизма	заместитель директора по ВР, классные руководители	сентябрь, март
	10. Мероприятия по половому воспитанию и охране репродуктивного здоровья учащихся	медработник, классные руководители 8-11 классов	ноябрь
	11. Участие в военно-патриотической игре «Зарница»	заместитель директора по ВР, учителя ОБЖ и физической культуры	апрель, май
	12. Военно-полевые сборы	заместитель	апрель

	учащихся 10-11 классов	директора по ВР, учитель ОБЖ	
	13. Подготовка и проведение общешкольного «Дня здоровья»	администрация, учителя ОБЖ и физической культуры	апрель
	14. Анонимное тестирование учащихся 7-11 классов по вопросам формирования здорового стиля жизни (система «Профконтур»)	администрация, классные руководители, специалисты ЦДиК	по плану
	15. Деятельность хореографического ансамбля «Фантазия», студия бального танца	учителя ритмики	1 раз в неделю
	16. Организация летнего отдыха и оздоровления детей: а) в лагере дневного пребывания «Солнышко»; б) работа учащихся на пришкольном участке	заместители директора школы по социальной защите и ВР, классные руководители	июнь июнь-август