

Рассмотрена и принята
на заседании Совета обучающихся
Протокол №1 « 28 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ СОШ
д.Верхний Муйнак
Р.М.Раемгужина
приказ № 125 «28 » августа 2021 г.



ПРОГРАММА

«Школа здоровья»

муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения
средней общеобразовательной школы д.Верхний Муйнак
муниципального района Зианчуринский район
Республики Башкортостан

Срок реализации 2021 – 2025 годы

2021 год

ПАСПОРТ
программы «Школа здоровья»

Наименование программы	Школа здоровья
Основания для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> - Основная образовательная программа основного общего образования муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средняя общеобразовательная школа д.Верхний Муйнак - Конституция Российской Федерации (ст.43) - Закон РФ №273 то 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации» - Федеральный закон Российской Федерации "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" - Конвенция о правах ребенка - Концепция модернизации российского образования на период от 2021 до 2025 года
Основной разработчик программы	Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа д.Верхний Муйнак муниципального района Зианчуринский район Республики Башкортостан
Цели программы	<ul style="list-style-type: none"> - Предупреждение заболеваний и улучшение состояния здоровья учащихся школы, координация деятельности педагогических и медицинских работников. - Формирование здоровьесориентированного мировоззрения педагогов, школьников и их родителей, их мотивация на здоровый образ жизни. - Сохранение и укрепление здоровья учащихся.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс школы и создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся; 2. приобретение учениками знаний и выработки навыков, необходимых для принятия решений, относящихся к их здоровью; 3. выявление одаренных детей, обладающих уникальными физическими способностями, содействие полному их раскрытию; 4. воспитание негативного отношения к вредным привычкам, активная и широкая пропаганда здорового образа жизни;

	<p>5. установление тесной взаимосвязи с медицинскими работниками по вопросам профилактики заболеваний;</p> <p>6. создание условий для активного участия семьи в здоровьесберегающем процессе;</p> <p>7. сокращение заболеваемости и травматизма;</p> <p>8. обеспечить формирование здорового образа жизни у участников образовательного процесса, рассмотреть вопросы улучшения условий труда и отдыха педагогов и учащихся;</p> <p>9. использование элементов прогнозирования и мониторинга для выявления результативности программы;</p> <p>10. создание в школе условий для сохранения и укрепления здоровья и развития физической культуры участников образовательного процесса.</p>
Сроки реализации программы	2021 – 2025 годы
Основные направления реализации программы	<p>Учебно-воспитательная работа – научно обоснованная и строго регламентированная.</p> <p>Диагностическая работа – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья, как учащихся, так и учителей; изучение подвижности адаптационных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов среды обитания.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Информационно-просветительская работа – пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем валеологическим вопросам,</p>

	включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.
Ожидаемые результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> - Снижение числа уроков пропущенных по болезни. - Снижение числа рецидивов хронических заболеваний у учащихся 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.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обоснование актуальности темы, проблемы

Состояние здоровья нации является индикатором благополучия государства. Мы живем в нестабильном социально-экономическом мире нашей действительности. Но учительство, понимая и свою миссию по воспитанию подрастающего поколения, и свой не всегда положительный вклад в состояние здоровья детей, не может ждать всеобщего вселенского благополучия. Поэтому оно ставит перед собой задачу создания условий функционирования школы, которая уменьшила бы риски детей. Причинами ухудшения здоровья школьников является комплекс факторов, с одной стороны это социально-экономическая ситуация страны, с другой, сама система образования. Поэтому защита обучающихся от перегрузок, сохранение их физического и психического здоровья – одна из главных задач современной школы.

Учитывая, что нарушения в состоянии здоровья учащихся часто являются причиной трудностей в усвоении учебного материала, усилия медицинских работников и педагогов МОБУ СОШ д.Верхний Муйнак направлены на устранение из жизни учащихся тех факторов, которые вызывают эти нарушения или способствуют их возникновению. Коллектив школы стремится использовать все возможности, чтобы обеспечить детей не только необходимым уровнем знаний, умений и навыков, но и сохранить и укрепить их здоровье.

На протяжении многих лет вопросы здоровьесбережения включаются отдельным блоком в планы воспитательной и методической работы школы, организация учебного процесса строится в соответствии с нормами СанПиНов, педагогический коллектив школы обеспечивает режим

проветривания учебных классов, следит за двигательной активностью детей, уделяет внимание детям с ослабленным здоровьем.

В системе работы школы Дни Здоровья, соревнования, сдача норм ГТО, внеурочная деятельность, уроки физической культуры. Вопросы здоровьесбережения обсуждаются на педагогических советах, методобъединениях, совещаниях. Уроки анализируются не только с методической стороны, но и с позиции здоровьесберегающих технологий. Однако целостного восприятия результатов работы в области здоровьесбережения нет. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

Возникает необходимость разработки программы «Школа здоровья», которая поможет сделать работу по сбережению и укреплению здоровья более прогнозируемой и результативной, даст возможность оценивать достигнутые результаты, учитывать и исправлять промахи и недочеты.

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

- учебные перегрузки учащихся, приводящие их к состоянию переутомления;
- «школьные стрессы»;
- распространение в среде учащихся вредных привычек;
- неправильная организации физической активности учеников;
- питание школьников во время их пребывания в общеобразовательном учреждении;
- низкий уровень культуры здоровья учащихся, недостаток знаний по вопросам здоровья;
- необходимость сотрудничества с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей;

Формы и методы реализации программы

- Исследование и оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся.
- Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний.
- Мониторинг психофизического здоровья учащихся.

- Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима, организация учебного процесса.
- Организация и контроль обеспечения сбалансированного питания учащихся.
- Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга.
- Профилактика травматизма.
- Формирование здорового образа жизни и профилактика вредных привычек.

Планируемые результаты от реализации программы

- увеличение процента учащихся с позитивным отношением к школе, учителям, учебному процессу;
- снижение числа учащихся с отклонениями в поведении;
- умение учениками управлять своими эмоциями и регулировать свое поведение в стрессовых ситуациях;
- отсутствие отрицательной динамики состояния здоровья учащихся и сотрудников ОУ, снижение числа заболеваний;
- высокий уровень профилактических мероприятий;
- мотивированность на ведение здорового образа жизни;
- компетентность в вопросах здоровьесбережения;
- внедрение системы всестороннего контроля над применением здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, отраженного в годовом плане школы.

Система формирования здорового образа жизни



Воспитание культуры здорового образа жизни:	гигиена тела; - культура питания; - культура общения; - воспитание нравственности; - умение справедливо оценивать свои поступки и поступки сверстников; - конкурсы рисунков.
Физическая культура и спорт:	- физкультурные праздники и развлечения; - Дни здоровья; - Всемирный день борьбы со СПИДом; - Всемирный день борьбы с курением; - занятия в спортивных секциях; - спартакиады и соревнования.
Работа с родителями:	- физкультурные праздники; - родительские собрания, беседы, лекции; - Дни открытых дверей; - совместные спортивные мероприятия.
Лечебно- профилактические и оздоровительные мероприятия:	- гимнастика для глаз; - подвижные перемены; - контроль часто болеющих детей; - профилактика сколиоза; - упражнения для профилактики плоскостопия (на уроках физкультуры); - дыхательная гимнастика.
Учебно- воспитательная работа	<u>1) Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни:</u> - обучение профилактическим методам: оздоровительная гимнастика (пальцевая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); - освоение простейших навыков первой медицинской помощи (при порезах, ссадинах, ожогах, укусах и т.д.); - привитие детям элементарных навыков (например: мытье рук, использование носового платка при чихании, кашле и т.д.); - самоуправление; - проведение мониторинга;

	<p>- работа по пропаганде ЗОЖ.</p> <p><u>2) применение здоровьесберегающих технологий:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное воспитание; - проведение физкультминуток во время занятий; - развитие проектных технологий; - сквозное проветривание; - влажная уборка помещений; - чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью. <p><u>3) проведение реабилитационных мероприятий по результатам диагностики состояния физического и психологического здоровья детей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - тренинги; - массовые оздоровительные мероприятия, конференции; - спортивные оздоровительные праздники; - тематические праздники здоровья; - выезды на природу, экскурсии.
<p>Оздоровительные мероприятия:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - регулярное прохождение диспансеризации; - обучение навыкам самоконтроля и самодиагностики; - обеспечение сбалансированного питания; - проведение профилактических прививок; - организация физкультурных разминок во время учебного процесса для активизации работы головного мозга и релаксации органов зрения; - профилактика близорукости у детей – гимнастика для глаз; - соблюдение мероприятий по улучшению адаптационного периода у первоклассников; - строгое соблюдение норм СанПиНа; - организация летней оздоровительной компании;
<p>Внедрение новых технологий</p>	<p>Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать следующим нормам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разнообразие видов учебной деятельности, так как однообразие утомляет школьников; 2) средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности примерно 7-10 минут;

	3) смена форм работы не позже чем через 10-15 минут
--	---

Этапы реализации программы

2021 – 2025 г.г.

1. Этап. Изучение научно-организационных основ функционирования «Школы здоровья»:

- Изучение правовой и законодательной базы
- Изучение нормативной базы
- Знакомство с опытом работы других школ

2. Этап. Создание команды единомышленников решения проблемы:

- Подбор методик и проведение мониторинга состояния здоровья детей,
- Характера образовательной системы школы,
- Отношения к здоровью всех субъектов образовательного процесса,
- Готовности коллектива работать в здоровьесберегающей парадигме,
- Состояние материальной базы школы;
- Наличие внешнего ресурса взаимодействия и поддержки;
- Постановка целей, определение задач;

3. Этап. Построение образовательной системы «Школы, содействующей здоровью». Диагностика и анализ результатов программы.

1	1. Проектирование школы, содействующей здоровью.	
	Включение педагогического коллектива	Построение системы сопровождения
	<p>1. Проведение педсовета по итогам проблемно-ориентированного анализа учебно-воспитательного процесса.</p> <p>2. Проведение тренинга, деловой игры с целью выявления каждым членом педагогического коллектива его роли в данной программе. <i>(Цель: показать каждому, а зависит что-то лично от него).</i></p> <p>3. Учеба с целью уяснения педагогами понятий: «здоровьесберегающая среда»</p>	<p>1. Анализ кадрового обеспечения</p> <p>Пересмотр функциональных обязанностей, в связи с постановкой новых задач.</p> <p>2. Установка внешних связей на основе заинтересованности в решении общих задач.</p> <p>3. Разработка системы методической поддержки педагога</p>

	ОУ», «здоровьесберегающие технологии учебно-воспитательного процесса».	
2	2. Включение педагогического коллектива, специалистов, родительской и детской общественности в реализацию программы (параллельные действия)	
	<p>1. Выявление состава участников программы.</p> <p>4. Оказание им помощи в формировании их направлений работы.</p> <p>5. Популяризация их опыта.</p> <p>7. Активизация работы творческих групп по указанной проблеме.</p> <p>8. Выпуск методических бюллетеней в помощь педагогу и классному руководителю, родителю, учащемуся.</p>	<p>1. Разработка организационно-управленческой структуры, необходимой для координации деятельности всех субъектов школы здоровья.</p> <p>4. Расширение программы и ее экспертиза за счет разработки программ действий модулей системы сопровождения: медико-профилактического; психологической службы; Совета профилактики правонарушений, Совета обучающихся</p>
3	3. Разработка основополагающих, локальных актов работы школы.	
	<p>1. Введение программы «Школа здоровья» в программу развития школы, как приоритетное направление.</p> <p>2. Утверждение данной программы на заседании Совета школы.</p> <p>3. Включение в данную программу всего коллектива.</p> <p>4. Разработка технологий мониторинга, механизмов контроля за деятельностью членов</p>	<p>1. Включение детей в осознанную деятельность по поддержанию своего здоровья.</p> <p>2. Включение семьи в совместное взаимодействие в решении задач формирования деятельностного отношения детей к здоровому образу жизни, закрепление этих позиций.</p>

	образовательного процесса по реализации программы. 5. Разработка форм обобщения опыта работы учителей, классных руководителей.	
4	IV этап. Складывание традиций здорового образа жизни	
	Складывание миссии школы, приоритетов ценностей образовательного процесса школы, содействующей здоровью.	Сохранить выжившие компоненты системы сопровождения образовательного процесса, ребенка, педагога. Обновление материальной базы, ее совершенствование.

2019 – 2020 г.г.

1.Этап. Этап углубленного изучения

- Формирование полноценного понимания основ здорового образа жизни
- Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

2. Этап

- Активное внедрение технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников.
- Учет зоны работоспособности учащихся. Распределение интенсивности умственной деятельности.
- Комплексное использование личностно ориентированных технологий

3. Этап. Проведение проблемно-ориентированного анализа состояния учебно-воспитательного процесса для выявления актуальности проблемы;

2021 – 2025 г.г.

Итогово-обобщающий этап.

- Анализ результатов внедрения Программы.
- Определение перспективных путей дальнейшего развития программы закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.
- Умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Ожидаемые результаты

- Повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;

- Формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни;
- Увеличение процента учащихся с позитивным отношением к школе, учителям, учебному процессу;
- Снижение числа учащихся с отклонениями в поведении;
- Умение учениками управлять своими эмоциями и регулировать свое поведение в стрессовых ситуациях;
- Отсутствие отрицательной динамики состояния здоровья учащихся и сотрудников МОБУ СОШ д.Верхний Муйнак.
- Снижение числа заболеваний дидактогенного происхождения;
- Высокий уровень профилактических мероприятий;
- Мотивированность на ведение здорового образа жизни;
- Компетентность в вопросах здоровьесбережения;
- Внедрение системы всестороннего контроля над применением здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, отраженного в годовом плане школы.

Оценка эффективности программы

Эффективность программы будет оцениваться по количественным и качественным показателям:

- количество педагогов, активно участвующих в реализации программы;
- оценка качества материалов, подготовленных в ходе реализации программы;
- уровень санитарно-гигиенического состояния школы;
- итоги диспансеризации, тестирования учащихся школы.

Достижение поставленных задач и результаты будут обсуждаться на общешкольном родительском собрании и педагогическом совете.

Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

Основными компонентами здорового образа жизни (деятельностного компонента культуры здоровья) называют: оптимальный двигательный режим; тренировка иммунитета и закаливание; рациональное питание; психофизиологическая регуляция; рациональная организация жизнедеятельности (рациональный режим жизни); отсутствие вредных привычек; валеологическое самообразование.

Программа «Школа Здоровья» основана на принципах природосообразного, лично-ориентированного и деятельностного подходов к здоровьесбережению в ОУ.

Мониторинг достижения планируемых результатов по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни

Инструментарий мониторинга:

- анкетирование «Отношение детей к своему здоровью и ЗОЖ»; опросы; наблюдения;
- комплексная оценка состояния здоровья;
- оценка функционального состояния и уровня физической подготовленности (проводит учитель физической культуры);
- оценка уровня социально-психологической адаптации к школе, оценка уровня тревожности (проводит педагог-психолог);
- анализ данных медицинских осмотров;
- проверка гигиенического состояния школы перед началом учебного года;
- контроль учебной нагрузки при организации образовательного процесса;
- контроль соблюдения санитарно-гигиенических требований.

Комплекс мероприятий на 2021 – 2025 г.г.

№ п/п	Направление	Сроки	Ответственный
1	Рассмотрение вопросов по формированию здорового образа жизни учащихся на заседаниях Педагогического совета, Методических объединений, Совета школы, Родительского комитета	в течение учебного года	Директор школы, заместитель директора по ВР, учителя физической культуры
2	Осуществление контроля за санитарным состоянием классных помещений и пищеблока, контроль освещения и теплового режима, контроль за соблюдением норм СанПиН при составлении расписания уроков и внеурочной деятельности.	в течение года	Заместитель директора по УВР, заместитель директора по АХЧ
	Оформление листков здоровья в классных журналах	сентябрь	Медицинский работник школы
3	Организация динамических перемен, физкультминуток,	весь период	Учителя-предметники,

	гимнастики для глаз, на осанку для учащихся на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.		учителя физической культуры
4	Включение родителей (законных представителей) в здоровьесозидающую и здоровьеукрепляющую деятельность школы.	весь период	Классный руководитель
5	Создание и реализация в школе дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни	2021 – 2025	Администрация школы, учителя физической культуры
6	Организация тематических выставок литературы в библиотеке для учащихся, родителей и учителей.	в течение года	Педагог-библиотекарь школы
7	Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе и компьютеров	весь период	Учителя-предметники
8	Проведение Дня здоровья.	в течение учебного года	Учителя физической культуры
9	Проведение общешкольного конкурса социальной рекламы к Всемирному дню борьбы со СПИДом 1 декабря.	Ноябрь	Заместитель директора по ВР
10	Проведение Всероссийского урока здоровья 7 апреля: лекции и беседы, просмотр кино- и видеofilьмов; конференция для старшеклассников «Здоровый	апрель	Заместитель директора по ВР, преподаватель-организатор ОБЖ, классные руководители

	образ жизни в школе».		
11	Публикация на сайте школы информации о проделанной работе по формированию здорового образа жизни учащихся.	в течение года	Заместитель директора по ВР, преподаватель-организатор ОБЖ
12	Организация и проведение мероприятий по формированию здорового образа жизни: уроки, беседы, классные часы, игровые мероприятия; конкурсы и выставки рисунков, сочинений, рассказов, стихотворений и творческих работ; выставки рисунков, плакатов и листовок; показ и обсуждение научно-популярных, документальных и художественных фильмов; публикации в школьной газете о здоровом образе жизни.	в течение года	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог, классные руководители, учитель биологии, преподаватель-организатор ОБЖ, учителя физической культуры
13	Проведение совместно с родительской общественностью и медицинскими работниками ИЦРБ мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, включающие проведение классных часов, викторин, лекций, спортивных соревнований	в течение учебного года	Учителя физической культуры, классный руководитель
14	Привлечение подростков «группы риска» к участию в подготовке и проведения мероприятий спортивно-развлекательного и общественно-значимого	в течение года	Педагог-психолог, инспектор ПДН, классный руководитель

	характера.		
15	Организация отдыха и оздоровления детей в летний период	май – июль	Заместитель директора по ВР
16	Операция « Зеленый патруль»	в течение года	Классные руководители
17	Участие в акции « Молодежь за здоровый образ жизни »	Ноябрь	Классные руководители
18	Оказание социальной поддержки детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	Постоянно	Классные руководители, педагог-психолог
19	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	Постоянно	Педагог-психолог
20	Вовлечение родителей в совместную деятельность по проведению каникул, традиционных школьных праздников и мероприятий, направленных на укрепление здоровья школьников	Постоянно	Классные руководители
21	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма	Ежегодно	Заместитель директора по ВР
22	Проведение анкетирования среди учащихся «Отношение детей к своему здоровью и ЗОЖ»	Октябрь	Классный руководитель