

государственное казенное специальное (коррекционное) образовательное учреждение Свердловской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Верхнесалдинская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа»

**СОГЛАСОВАНО**  
Методическое объединение

---

---

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор Верхнесалдинской СКОШ

---

**И. В. Сысова**

**Программа формирования здорового образа жизни  
«Здоровье – это жизнь»  
на 2016 - 2019 учебные годы**

**Программа формирования здорового образа жизни «Здоровье – это жизнь»**

**1. Пояснительная записка**

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. 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.

Обозначая цели деятельности по здоровью сбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся и педагогов, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровье сбережения.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровье сбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и педагогов.

Охрана здоровья педагога является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни. Поэтому необходимо, чтобы все то, что формирует эту среду,

включая школьные занятия, находилось в гармонии с детским организмом, соответствовало возрастным возможностям и особенностям детей и подростков.

Именно о школьном периоде можно сказать, что в этот период формируется потенциал здоровья на всю жизнь. И чрезвычайно важно то, обстоятельство, что на этот "потенциал здоровья" можно оказывать воздействие. Здоровье либо формируется и развивается, либо расстраивается и утрачивается в процессе воспитания человека.

В целях создания здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса разработана Программа "Здоровье" на 2012-2015 годы" (далее - Программа).

Основой разработки Программы являются данные статистики о состоянии здоровья школьников и их системный анализ и социально-психологические исследования.

Необходимость разработки Программы обусловлена наличием нерешенных проблем и выявленных тревожных тенденций в области создания условий по сохранению, восстановлению и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы, раздел 18 «Календарный план реализации программы» обновляется каждый учебный год.

## **2. Цели программы:**

- создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- усиление контроля за медицинским обслуживанием участников образовательного процесса;
- создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы;
- формирование представления об основах экологической культуры на примере экологически безопасного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды.

## **3. Задачи программы:**

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, здоровьесберегающих учащихся; планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;

- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

#### **4. Нормативно-правовая база:**

- Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89 и ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.90.
- Федеральный закон № 273 от 12. 2012г. «Об образовании в РФ»
- Федеральный закон от 24.07.98 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г.).
- Федеральный закон №38 –ФЗ от 30.03.1995. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека ( ВИЧ – инфекции)».
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, основного общего образования.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы;
- СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»
- СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
- -ФЗ РФ «О социальной защите инвалидов в РФ» от 24.11.1995г №181-ФЗ.
- Приказ от 28 декабря 2010 г. N 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»

#### **5. Функции различных категорий работников школы**

##### *5.1. Функции медицинской службы школы:*

- проведение диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы.

##### *5.2. Функции администрации:*

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль над организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровье сбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы психологической службы в школе.

##### *5.3. Функции классного руководителя:*

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактических работы с родителями;

- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровье сбережения.

#### **6. Участники программы:**

- учащиеся
- педагоги
- родители

#### **7. Здоровье сберегающая инфраструктура школы.**

**В школьном здании созданы необходимые условия** для сбережения здоровья обучающихся, воспитанников. Школа располагается в одном учебном корпусе. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. Ежегодно, один раз в четверть проводятся учебные пожарные тревоги для обучающихся и работников школы. Оборудована кнопка тревожной сигнализации, установлена пожарная сигнализация с речевым способом оповещения. Ежегодно школа готовится к началу нового учебного года, делается ремонт, производится замена устаревшего оборудования, обновляется мебель, приобретаются новые наглядные пособия, оргтехника.

В школе имеется **спортивный зал**, оборудованный необходимым игровым и спортивным инвентарём, кабинет психологической и социальной поддержки, логопедический пункт. Спортивный зал оснащен следующим оборудованием: спортивные тренажёры, маты гимнастические, сетка волейбольная, корзины баскетбольные, канат, шведская стенка, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисный стол, теннисные мячи и ракетки, лыжи с ботинками, скакалки, обручи. Спортивные снаряды: козел, конь, гимнастические скамейки.

Помещения хорошо освещены, соблюдается воздушно-тепловой режим.

**В школе работает столовая**, позволяющая ежедневно организовывать питание обучающихся, воспитанников. Школьная столовая рассчитана на 60 мест, трехразовое питание учеников осуществляется по специально разработанному графику. Оборудование столовой находится в хорошем состоянии. Работники столовой выполняют гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов в соответствии с правилом 2.3.2. «Продовольственные и пищевые продукты», а также приложение №1-5 к СанПиН 2.3.2. 1324-03 «Условия хранения, сроки годности особо скоропортящихся продуктов при температуре (4+/-2 град. С°). Соблюдаются правила личной гигиены сотрудниками пищеблока, требования к санитарному состоянию и содержанию столовой. Десятидневное меню ежегодно утверждается директором школы после проведения экспертизы в органах Роспотребнадзора.

**Квалифицированный состав специалистов**, обеспечивает оздоровительную работу с обучающимися. В школе работают педагог - психолог, учителя - логопеды, социальный педагог, педагог - организатор, которые непосредственно осуществляют профилактическую работу совместно с классными руководителями. На базе школы успешно функционирует кабинет социально-психологической работы, основное направление деятельности которого - профилактика школьной дезадаптации, своевременное выявление детей находящихся в трудной жизненной ситуации и оказание им помощи. В школе 82 обучающихся имеют протоколы ПМПК с диагнозом умственная отсталость, 11 учащихся обучаются на дому на основании заключения ВК ЦГБ.

Все специалисты проходят курсовую подготовку, принимают участие в семинарах, тренингах. Педагоги школы активно используют здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе и во внеурочной деятельности.

**Рациональная организация учебной и не учебной деятельности обучающихся ОУ**  
В школе соблюдаются требования санитарно-гигиенических норм. При составлении школьного режима работы учитываются следующие моменты:

- обучение проводится в одну смену (начало уроков 9.00, окончание учебного дня в соответствии с расписанием)
- максимально допустимая недельная нагрузка при пятидневной неделе во 2-3х классах – 26 часов, в 5-9-х классах – от 32 до 36 часов;
- продолжительность уроков – 40 минут.
- уроки проводятся с обязательным проведением физкультурных минуток, пальчиковых гимнастик, расслабляющих упражнений для глаз.
- расписание уроков строится в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПин 2.4.2.2821-10), утверждается директором школы.
- продолжительность перемен не менее 10 минут, 2 большие перемены по 20 минут после 2 и 3-го уроков.
- объём домашних заданий во 2-4-х классах строго соответствуют требованиям СанПиНов, в 1 классе домашнее задание задается со второго полугодия.
- продолжительность каникул в течение учебного года не менее 30 календарных дней, для обучающихся в первых классах – дополнительные недельные каникулы в феврале.

К сожалению, состояние здоровья у учащихся школы к категории благоприятных отнести не представляется возможным. Это связано с различными причинами, среди которых приоритетными являются социальные, экономические, экологические, санитарно-гигиенические и организационно-педагогические. Дети поступают в школу не редко со сниженным иммунитетом, поэтому страдают вирусными инфекциями. Ежегодно в учреждении проводится профилактика острых вирусных заболеваний и гриппа. У воспитанников педагогами и медицинским работником проводятся мероприятия по укреплению иммунитета, санпросвет работа, реклама закаливания, пропаганда здорового образа жизни, массовые прививки, витаминизация.

Ведётся контроль за физическим воспитанием обучающихся, воспитанников. Среди непосредственно оздоровительных мероприятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, сколиоза, плоскостопия выделяются следующие:

1. Беседы «Полезные привычки».
2. Лечебная гимнастика.
3. Обучение навыкам самомассажа.
4. На уроках физкультуры учитель проводит упражнения и игры, которые помогают исправить дефекты осанки и являются профилактикой плоскостопия.
5. В оздоровительных минутках учителя обучают детей держать спину при длительной нагрузке, использовать релаксирующие упражнения.

Системные занятия, использование на уроках в качестве физкультурных пауз упражнения для снятия усталости и напряжения с мышц шеи, плечевого пояса, позвоночника, соблюдение режима смены положения тела, проведение занятий по лечебной гимнастике, инструктажи по соблюдению правил поведения на перемене и на уроках физкультуры, внедрение подвижных физпауз способствуют сохранению и коррекции имеющихся нарушений осанки и сколиоза обучающихся, воспитанников.

Педагогический коллектив школы целенаправленно работает над проблемой сохранения зрения обучающихся. Поэтому педагогами в системе используются комплексы упражнений для снятия напряжения с органов зрения:

1. Методы простейших зрительно – координаторных тренажей
2. Упражнения с сигнальными метками
3. Выполнение тренажей с помощью опорных зрительно – двигательных траекторий
4. Упражнения для тренировки мышц глаз
5. Методы динамизации позы.

Системные занятия, использование на уроках в качестве физкультурных пауз упражнений для снятия усталости и напряжения с глазных мышц, соблюдение режима освещения кабинетов, проведение на уроках и воспитательских занятиях бесед по теме «Гигиена зрения», «Коррекция зрения», инструктажи по соблюдению правил поведения на перемене и на уроках физкультуры, о правильном обращении с острыми предметами на уроках труда, способствуют сохранению и коррекции имеющихся нарушений зрения у воспитанников.

**Проблемы дезадаптации.** Поступление ребёнка в школу - один из наиболее важных и трудных периодов в жизни детей: изменяется привычный стереотип поведения, возрастает психоэмоциональная нагрузка. С целью оказания помощи первоклассникам, вновь поступившим детям проводятся мероприятия, направленные на выявление недостатков готовности детей к школе и их коррекцию, своевременное выявление и преодоление трудностей адаптации первоклассников и вновь поступивших воспитанников, а также оказание психолого-педагогической помощи родителям:

- индивидуальные беседы с родителями обучающихся на тему «Особенности развития ребенка с ОВЗ до поступления в школу»;
- консультации для педагогов, обучающихся первоклассников, по темам: «Психологическая готовность детей к школе», «Характеристика детей младшего школьного возраста», «Школьная дезадаптация и связанные с ней трудности обучения»;
- заполнение родителями анкеты по выявлению уровня адаптации ребенка к школе;
- заполнение учителем опросника «Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе».

В результате проводимой работы снижается количество дезадаптированных обучающихся.

Одно из важнейших направлений работы социально-психологической службы является повышение эффективности коррекционно-воспитательной работы по выработке социально-нормативного поведения обучающихся (профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, организации досуга, оказание социальной помощи подросткам, семьям, социально-бытовая адаптация школьников). Результатом работы по здоровьесбережению является проведение занятий, анкетирования, тренингов, круглых столов по проблемам алкоголизма и наркомании, ведении здорового образа жизни. В течение года проводятся конкурсы рисунков «Скажем курению нет», «Я за спорт»; сочинения «Мой режим дня», «Если был бы я спортсменом», «Как стать сильным?», «Моё здоровье»; беседы «Курение – вред», «Витамины для здоровья», «Борьба со СПИДом», «Гигиена школьника», «Мой режим дня»; выпуск стенгазет пропагандирующих ЗОЖ; динамические паузы, физкультминутки.

В школе проводятся мероприятия на предмет выявления удовлетворенности обучающихся, воспитанников, родителей, педагогических работников образовательного учреждения результатами проводимой работы по сохранению и укреплению здоровья. Отзывы положительные.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе позволяет воспитанникам с ограниченными

возможностями здоровья более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

### 8. Сроки и этапы реализации программы:

1 этап – подготовительный (2015 – 2016гг.):

- 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.

2 этап – апробационный ( 2016 – 2017гг.):

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

3 этап - контрольно-обобщающий (2018 – 2019гг.):

- сбор и анализ результатов выполнения программы;
- коррекции деятельности.

### 9. Модель личности ученика.

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Для этого создана прогнозируемая модель личности ученика:

Модель выпускника начального общего образования	Модель выпускника основного общего образования
<p>- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;</p> <p>- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.</p>	<p>- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;</p> <p>- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.</p> <p>- знание основ строения и функционирования организма человека;</p> <p>- знание изменений в организме человека в определенные периоды жизни;</p> <p>- умение оценивать свое физическое и психическое состояние;</p> <p>- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;</p> <p>- поддержание физической формы;</p> <p>- телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы,</p>

#### **10. Ожидаемые конечные результаты программы:**

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся, воспитанников с ОВЗ, развитие физического потенциала;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

#### **11. Реализация программы направлена на формирование у обучающихся, воспитанников культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:**

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями); культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование необходимых базовых знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ практических умений по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

#### **12. Методы контроля над реализацией программы:**

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

#### **13. Основные направления деятельности программы:**

##### **13.1. 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;
- планомерную организацию питания учащихся;



- реабилитационную работу;
- обязательное медицинское обследование;

### **13.2. Просветительское направление предполагает:**

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, ОБЖ, физической культуры).

### **13.3. Психолого-педагогическое направление предполагает:**

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолога - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи обучающимся, воспитанникам.

### **13.4. Спортивно-оздоровительное направление предполагает:**

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеурочной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- широкое привлечение учащихся, родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

### **13.5. Диагностическое направление предполагает:**

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

## **14. Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесберегающие экологические технологии, направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой (обустройство пришкольной территории, зеленые растения в классах, участие в природоохранных мероприятиях);
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся, воспитанников культуры здоровья, личностных качеств,

способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

### **15. Реализация основных направлений программы:**

1. Убеждение обучающихся, воспитанников ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Контроль над сменой видов деятельности обучающихся, воспитанников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
6. Еженедельное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
8. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и медицинских работников школы.
9. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
10. Обучение обучающихся, воспитанников оказанию первой медицинской помощи.

### **16. Применение разнообразных форм работы:**

#### **16.1. Учет состояния детей:**

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

#### **16.2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:**

- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья;
- физкультминутка для учащихся.

#### **16.3. Урочная и внеурочная работа:**

- открытые уроки учителя физической культуры;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.

### **17. План деятельности по реализации программы**

№	мероприятия	Ответственные исполнители	сроки	Планируемый результат и выполнение
<b>1</b>	<b>Медицинское направление.</b>			
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе;	медицинский работник	ежегодно	медицинские карты, листы здоровья в классных журналах

	-выявление учащихся специальной медицинской группы; -ведение строгого учёта детей по группам здоровья.			
1.2.	Проведение диспансеризации учащихся школы.	медицинский работник	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся	медицинский работник	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	медицинский работник	ежегодно	план медосмотров
1.5.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	медицинский работник	ежегодно	план прививок
1.6.	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах	медицинский работник	ежегодно	классные журналы
1.7.	Анализ случаев травматизма в школе	медицинский работник, инженер ОТ и ТБ	ежегодно	ежеквартальные отчеты в УО и науки
1.8.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители	ежегодно	отчеты классных руководителей
1.9.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	медицинский работник	ежедневно	
1.10.	Смотр классных кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание; освещение; отопление вентиляция уборка	медицинский работник, учителя	ежедневно	
1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиН)	заместитель директора	ежегодно	справка по оценке расписания
2.	<b>Просветительское направление.</b>			
2.2.	Разработка системы обучения педагогов по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
2.3.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению	администрация школы	ежегодно	план работы

	здоровья детей.			
2.4.	Подготовка и проведение практического семинара по теме «Использование потенциальных возможностей предмета в здоровьесберегающей педагогике»	заместители директора	сентябрь 2016г.	справка
2.5.	Организация просветительской работы с учащимися	учителя, классные руководители, медицинский работник	ежегодно	план работы
2.6.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры.	учителя - предметники	в течение года	планы уроков
<b>3.</b>	<b>Психолого-педагогическое направление.</b>			
3.1.	Организация психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	администрация школы, педагог - психолог	ежегодно	план работы
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе.	педагог – психолог, классные руководители	ежегодно	диагностические исследования
3.3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	педагог – психолог, учителя, члены ПМПк	ежегодно	план работы
3.4.	Конференция по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»	заместитель директора	декабрь 2016г.	материалы конференции
3.5.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
3.6.	Выявление «группы риска» по социальной дезадаптации, устранения негативного влияния.	Классный руководитель, педагог - психолог	ежегодно	план работы
<b>4</b>	<b>Спортивно-оздоровительное</b>			

	<b>направление.</b>			
4.1.	Организацию спортивных мероприятий.	учителя физической культуры	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы дополнительного образования, внеурочной деятельности, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся	заместитель директора	ежегодно	план работы кружков
4.3.	Организация урока физической культуры с учётом мониторинга уровня физического здоровья и индивидуальных особенностей учащихся	заместитель директора учителя физической культуры	ежегодно	планы уроков
<b>5</b>	<b>Диагностическое направление</b>			
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	председатель МС	ежегодно	результаты мониторинга

### 18. Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива

Органы управления	Мероприятия программы	Сроки выполнения		
		2016 – 2017гг.	2017 – 1018гг.	2018 – 2019гг.
Административный Совет	1. Создание временной творческой группы по разработке Программы здоровьесбережения.	Май 2016		
	2. Анализ результатов медицинского осмотра участников образовательного процесса.	После прохождения осмотра		
	3. Анализ дозировки учебной нагрузки: учебные планы; график контрольных работ.	Сентябрь	сентябрь	сентябрь
	5. Итоговый анализ состояния здоровья учащихся.	Май	май	май
Педагогический Совет	1. Обсуждение и принятие Программы здоровьесбережения.	Август 2016г		
Методический Совет	1. Обсуждение Программы здоровьесбережения.	сентябрь		

	2. Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий.	август	август	август
	3. Разработка критериев уровня здоровья участников образовательного процесса для мониторинга оценки качества образования.	октябрь		
	4. Мониторинг влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний по предметам.	апрель	апрель	апрель
	5. Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия учащихся в школе	декабрь	декабрь	декабрь
	6. Подготовка памяток для учащихся по формированию здорового образа жизни.		март	

**18. Календарный план реализации программы здоровьесбережения на 2016-2017 учебный год**

№	Мероприятие	Ответственные
<b>Сентябрь</b>		
<b>1</b>	Организация работы бракеражной комиссии по питанию (администрация)	Ответственный за питание, медсестра
<b>2</b>	Проведение уроков – здоровья: 2-3 класс: «Если хочешь быть здоров» 5-6 класс: «Из чего состоит наша пища» 6-9 класс: «Здоровье - это здорово»	классные руководители
<b>3</b>	Проведение классных часов: 2 класс: Режим дня – основа жизни человека (беседа – игра) 3 класс: «Осенний калейдоскоп» (о здоровой и полезной пище) 4 класс: «Что такое здоровье?» 6 класс: «Разрешение конфликтов без насилия» 7 класс: «В здоровом теле – здоровый дух!» 8 класс: «Законы жизни». 9 класс: «Красота и здоровье»	классные руководители
<b>4</b>	Оформление информационного стенда «Меню»	шеф - повар
<b>5</b>	Родительские собрания/ индивидуальные беседы с родителями: 2 класс: «Здоровье ребёнка в руках взрослых»	классные руководители

	3 класс: «Секреты здоровья ребёнка» 5 класс: «Режим и гигиена питания младших школьников» 6 класс: «Особенности адаптационного периода в школе ребёнка с ОВЗ» «Психологические особенности подростков» 7-8 класс: «Организация рационального питания подростков» 9 класс: «Организация рационального питания старшеклассников», «Жизненные ценности подростков»	
6	Анкетирование: по профилактике употребления алкоголя, сигарет, наркотиков (8 - 9 класс)	классные руководители
7	Практическое занятие «Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье» (2-3 класс)	классные руководители
8	Игра «Учись быть здоровым» (5 класс)	классный руководитель
9	Диагностика школьной тревожности (2,3,5 класс), мотивации, адаптации пятиклассников.	педагог - психолог
10	День здоровья (1-9 классы)	учитель физкультуры, классные руководители,
11	Обеспечение контроля занятости детей в каникулярное время.	Социальный педагог
12	Организация дежурства по школе.	заместитель директора по ВР
13	Организация работы кружков и секций, внеурочной деятельности.	заместитель директора по ВР
14	Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.	классный руководитель
15	Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.	заместитель директора по ВР
<b>Октябрь</b>		
16	Работа бракеражной комиссии по питанию (администрация)	диетсестра
17	Проведение уроков-здоровья 2-3 класс: «Самые полезные продукты» 5-6 класс: «Что нужно есть в разное время года» 7-9 класс: «Продукты разные нужны, блюда разные важны»	классные руководители
18	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	заместитель директора по ВР, классные руководители, педагог дополнительного образования
19	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	библиотекарь
20	Анкетирование «Хорошие и плохие привычки» (6 класс)	классный руководитель
21	Дискуссия «Пока не поздно! Права и обязанности родителей, права и обязанности ребенка» (7 класс)	классный руководитель
22	Театрализованная игра «Суд над сигаретой» (8-9 класс)	классные руководители
<b>Ноябрь</b>		

23	Работа бракеражной комиссии по питанию (администрация)	диетсестра
24	Детские забавы (спортивно – развлекательный час – 2-3 класс)	учитель физкультуры
25	Конкурс рисунков «Здоровый образ жизни» (5 класс)	классный руководитель
<b>Декабрь</b>		
26	Работа бракеражной комиссии по питанию (администрация)	диетсестра
27	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Как сделать кашу вкусной» 3-4 класс: «Молоко и молочные продукты» 5-6 класс: «Энергия пищи»	классные руководители
28	Конкурс «Спорт – альтернатива вредным привычкам!»	классные руководители
29	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ответственный за питание, классные руководители
30	Беседы «Я и косметика». (6-9 классы)	библиотекарь
31	Выпуск тематического номера школьной газеты о вреде употребления ПАВ.	заместитель директора по ВР,
<b>Январь</b>		
32	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-2 классы) «Правильное питание» (5-9 классы)	заместитель директора по ВР, классные руководители
33	Проведение уроков–здоровья 2-3 класс: «Плох обед, если хлеба нет» 5-6 класс: «Блюда из зерна» 6-9 класс: «Где и как мы едим»	классные руководители
34	Работа бракеражной комиссии по питанию (педагоги)	диетсестра
35	«Зимушка – зима» (час развлечений на прогулке – 1 класс)	классные руководители
36	«Зимние затеи» (спортивный праздник -5-6 класс)	классные руководители, учитель физкультуры
37	Психологический тренинг «Ребята, давайте жить дружно!» ( 5 класс)	педагог – психолог
38	Практикум «Как бороться с конфликтами»	педагог – психолог
<b>Февраль</b>		
39	«Масленица»	заместитель директора по ВР, классные руководители
40	Дискуссия «Алкоголю скажем «Нет!» ( 8-9 класс)	классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог
41	Конкурс фотографий «Здоровый образ жизни» ( 2- 9 класс)	классные руководители
42	Праздник «День защитника Отечества»	классный руководитель



<b>43</b>	Психологическая акция «Жизнь прекрасна!»	Педагог-психолог
	<b>март</b>	
<b>44</b>	Проведение уроков–здоровья 2-3 класс: «Где найти витамины весной» 5-6 класс: «Кулинарное путешествие» по России. 7-9 класс: «Как питались на Руси и в России»	классные руководители
<b>45</b>	Работа бракеражной комиссии по питанию (администрация)	ответственный за питание
<b>Апрель</b>		
<b>46</b>	Проведение уроков–здоровья 2-3 класс: «Как утолить жажду» 5-6 класс: «Как правильно вести себя за столом» 7-9класс: «Кухни разных народов»	классные руководители
<b>47</b>	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	классные руководители
<b>48</b>	Работы бракеражной комиссии по питанию (администрация)	ответственный за питание
<b>49</b>	Сказка «Репка» о вредных привычках (8 класс)	классный руководитель, воспитатели
<b>Май</b>		
<b>50</b>	Анкетирование учащихся по вопросам питания	диетсестра, классные руководители
<b>51</b>	Работа бракеражной комиссии по питанию (администрация)	диетсестра
<b>52</b>	Конкурс плакатов «Здоровье и выбор образа жизни» (6-9 класс)	классные руководители, заместитель директора по ВР
<b>53</b>	«ПДД. Дорожные «ловушки» (игра -5 класс)	классный руководитель
<b>54</b>	Диагностика школьной тревожности ( 5 класс)	педагог - психолог
<b>55</b>	День здоровья (2-9 классы)	учитель физкультуры, классные руководители