

## **ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
протокол № 2 от 30 декабря 2019 года

## **СОГЛАСОВАНО**

Общешкольным родительским  
комитетом  
\_\_\_\_\_ В.Н. Лучников  
протокол №2 от 9 января 2020 года

Школьной Думой  
\_\_\_\_\_ Д.П. Кычанова  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ января 2020 года

## **УТВЕРЖДЕНО**

Руководитель БОУ УР  
«УГНГ им. Кузубая Герда»  
\_\_\_\_\_ Т.Г. Волкова  
приказ № 6 от 10 января 2020 года

### **Комплексная программа «Укрепление и сохранение здоровья школьников» бюджетного общеобразовательного учреждения Удмуртской Республики «Удмуртская государственная национальная гимназия имени Кузубая Герда»**

Проблема организации помощи ребенку в сохранении, укреплении и формировании здоровья весьма актуальна. Решить проблему здоровья в рамках учебно-воспитательного процесса может созданная программа «Укрепление и сохранение здоровья школьников».

**Актуальность программы** заключается, прежде всего, в том, что она ориентирована на решение таких значимых проблем, устранение которых в сумме может дать максимально возможный положительный эффект оздоровления учащихся.

#### **Цель программы:**

Предоставление возможностей школы для формирования психически здорового, физически развитого и социально-адаптированного человека.

#### **Задачи:**

- предоставление качественного базового образования;
- формирование потребностей к здоровому образу жизни, нравственному поведению;
- формирование позитивных взаимоотношений с окружающим миром, обществом, самим собой;
- организация спортивно-оздоровительной работы, направленной на формирование у школьников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

Полнота состава действий, необходимых для достижения поставленной цели — формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся, согласованность в действиях специалистов разных профессий, соответствие между желаемым и возможным определяют целостность программы, ее реалистичность и рациональность.

Знание конечной и ряда промежуточных целей позволяет отслеживать результаты поэтапной деятельности и соотносить их с теоретически ожидаемыми результатами. Своевременное обнаружение отклонения реального положения дел от предусмотренного программой гарантировано максимально возможной детализацией функциональных специалистов в области здоровья.

Цель и планируемые действия по таким приоритетным направлениям, как учебно-воспитательная, спортивно-оздоровительная, научно-методическая, информационно-просветительская, коррекционная соответствует не только сегодняшним, но и будущим требованиям, предъявляемым к образовательному учреждению и условиям его деятельности, что и определяет прогностичность данной программы.

Анализ состояния здоровья школьников по семи основным параметрам является неотъемлемой частью анализа итогов учебного года на протяжении всех лет реализации программы.

### **Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения, необходимая для реализации программы:**

- состояние и содержание здания и помещений школы в соответствии с требованиями СанПиНа;
- оснащенность кабинетов, физкультурного зала, спортивных площадок необходимым оборудованием и инвентарем;
- наличие и необходимое оснащение медицинского кабинета;
- наличие и необходимое оснащение школьной столовой;
- организация качественного горячего питания;
- необходимый (в расчете на количество учащихся) и квалифицированный состав специалистов, обеспечивающий работу с учащимися (медицинские работники, учителя физкультуры, социальные работники).

## **Раздел 1. Технологии, применяемые для реализации программы.**

### **1.1. Медико-гигиенические технологии.**

- Контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями Сан ПиНов, в том числе соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки (домашние задания) учащихся на всех этапах обучения.
- Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся (использование методик, прошедших апробацию). Введение любых инноваций в процессе только под контролем специалистов.
- Строгое соблюдение всех требований к использованию средств обучения (специального оборудования и инвентаря) в соответствии с требованиями техники безопасности.
- Оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся участникам образовательного процесса.
- Проведение мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива.
- Наблюдение за динамикой здоровья учащихся, организация профилактических мероприятий.
- Организация фитобаров, и т.п.

## **1.2. Физкультурно-оздоровительные технологии.**

- Направлены на физическое развитие занимающихся: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного.
- Реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.
- Рациональная и соответствующая требованиям организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера.
- Индивидуализация обучения физической культуре (учет индивидуальных особенностей развития), работа по индивидуальным программам в старших классах.
- Комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья учащихся.
- Организация физкультурных пауз на уроках.
- Создание условий и организация спортивных секций в школе.
- Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дни здоровья, дни спорта, соревнования, турпоходы).
- Обязательное участие сборной команды школы во всех спортивных соревнованиях и турнирах районного, городского и регионального уровней.

Данный раздел программы охватывает все виды двигательной активности и в свою очередь решает определенные задачи по укреплению и сохранению

здоровья, развивает все физические качества, улучшает работоспособность учащихся, как умственную, так и физическую. Формирует устойчивый интерес и потребность заниматься физической культурой, воспитывает волю, смелость, настойчивость, дисциплину, чувство коллективизма, навыки культурного и физически компетентного поведения.

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима школьников, способствует нормальному физическому развитию и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов. Позволит повысить адаптивные возможности организма, а значит, станет средством сохранения и укрепления здоровья школьников.

### **1.3. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.**

- Формирование и обеспечение функционирования системы безопасности.
- Обеспечение функционирования школы в условиях ЧС, в том числе отработка планов по действиям в ЧС, антитеррористическая защищенность, проведение Дня защиты детей, тренировочных эвакуаций.
- Соблюдение техники безопасности, охраны труда.
- Образовательный процесс по курсу ОБЖ.
- Обеспечение пожарной безопасности.

Сохранение здоровья рассматривается как частный случай главной задачи — сохранения жизни, поэтому рекомендации специалистов по охране труда, строителей, представителей коммунальной, инженерно-технической служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д. подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий.

### **1.4. Экологические здоровьесберегающие технологии.**

- Создание природосообразных, экологически оптимальных условий для жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой.
- В школе это — обустройство пришкольной территории, наличие зеленых растений в классах и рекреациях, деятельность живого уголка, участие в природоохранных мероприятиях.

### **1.5. Здоровьесберегающие образовательные технологии.**

- технологии проектной деятельности;
- дифференцированного обучения;
- обучения в сотрудничестве;
- разнообразные игровые технологии;
- проблемное обучение;
- ТИОТ (технология индивидуально-образовательных траекторий);
- новые информационные технологии;
- модульная технология;
- развивающие технологии ;
- технология КТД (коллективных творческих дел);
- исследовательские методы обучения;
- эвристическое обучение.

### **1.6. Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии.**

- Формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых необходимо привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов.
- Включение в систему работы программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.
- Проведение лекций, бесед, консультаций по проблемам сохранения здоровья, профилактики вредных привычек.
- Организация и проведение конкурсов, праздников, дней здоровья.
- Создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей.
- Пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем оздоровительным вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

### **1.7. Лечебно-оздоровительные технологии.**

- Полноценная и эффективная работа с учащимися всех групп здоровья (на уроках, секциях).

- Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся.
- Систематические мероприятия по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата (уплощение свода стопы, плоскостопие, нарушение осанки), зрения.
- Использование рекомендательных и утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача (витаминоизация, фитотерапия).
- Привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, просвещению педагогов и родителей.

### 1.8. Психолого-педагогические технологии.

- Снятие эмоционального напряжения, через использование игровых технологий.
- Проведение физминуток.
- Создание благоприятного психологического климата на уроке.
- Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.
- Традиционные недели и дни здоровья.
- Повышение квалификации работников школы и уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья учащихся.
- Проведение лекций, семинаров, консультаций, курсов по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье.
- Приобретение необходимой научно-методической литературы.
- Привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.
- Организация общественного совета по здоровью и совместное (учителя, медицинские работники, психологи, родители, учащиеся) обсуждение и решение проблем сохранения и укрепления здоровья в школе с учетом реальных возможностей и потребностей. Выбор приоритетных направлений деятельности.
- Регулярный анализ и обсуждение на педагогических советах данных о состоянии здоровья школьников, доступность сведений для каждого педагога.
- Организация работы с документацией (внесение данных углубленного диспансерного обследования учащихся в медицинские карты, листы здоровья в классных журналах).
- Регулярное проведение анализа результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья и их обсуждение с педагогами и родителями.

- Ведение карты здоровья класса, что позволяет наглядно увидеть рост заболеваемости, проанализировать причины и своевременно принять необходимые меры.
- Создание системы, комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям со школьными проблемами.

Наиболее значимы по степени влияния на здоровье. Главный их признак — использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Их реализация достигает цели в полной мере лишь при осознании всеми педагогами образовательного учреждения своей солидарной ответственности за сохранение здоровья учащихся и получении необходимой профессиональной подготовки для работы в этом направлении.

## **Раздел 2. Приоритетные направления и формы деятельности.**

### **1. Учебно-воспитательная работа.**

Научно-обоснованная, строго-регламентированная, оптимально организованная учебная, физкультурно-спортивная и трудовая деятельность, которая должна способствовать формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся, обеспечению правильного физического и психического развития, формированию здорового образа жизни, повышению качества образования в целом.

### **2. Диагностическая работа.**

Комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья учащихся, изучение подвижности адаптационных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов среды обитания.

### **3. Профилактическая и коррекционная работа.**

Предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья школьников, профилактика обострений и прогрессирования болезненного процесса.

#### **4. Научно-методическая и опытно-экспериментальная работа.**

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.

#### **5. Информационно-просветительская работа.**

Пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем оздоровительным вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

#### **Формы деятельности**

Уроки, кружки, секции, хореография, танцы. Этикет, коррекция, дни здоровья, уроки спорта, спортивные соревнования, турниры.

Организация работы с учащимися:

- Привитие школьникам чувства ответственности за свое здоровье.
- Обучение школьников здоровому образу жизни.
- Обучение школьников личной гигиене.
- Беседы, семинары, конференции обучающего характера.
- Вовлечение детей в спортивные секции.
- Привитие школьникам чувства этики, эстетики.

Организация работы с родителями:

- Родительские собрания, индивидуальная работа с родителями по созданию установки на совместную работу о школой, с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка.
- Консультации врачей родительского комитета по итогам мониторинга здоровья детей.
- Психологическое просвещение родителей, помощь в создании экологической и психологической среды в семье.
- Включение родителей в воспитательный процесс в школе.

Организация работы с педагогами:

- Просветительская работа по программе здоровьесберегающих технологий.
- Консультации учителей по результатам мониторинга здоровья и последующих рекомендаций. Постановка новых целей и задач по развитию школьников в социальном, психическом, физическом аспектах.
- Консультации учителей по сохранению собственного здоровья.
- Информирование педагогического коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости, об адаптационных изменениях психики при повышенной умственной нагрузке, о последствиях психической травматизации школьников в процессе обучения.

**Для внедрения программы в полном объеме необходимо организовать и провести следующие мероприятия:**

1. Теоретические: изучение опыта работы других образовательных учреждений, нормативной литературы, проведение теоретических семинаров с сотрудниками.
2. Методические: корректировка действующих учебных программ с учетом психологических, оздоровительных требований, составление и разработка специальных учебных программ по физической культуре для учащихся различных возрастных групп, составление перечней функциональных обязанностей специалистов службы, планирование учебно-воспитательной работы в соответствии с основными направлениями работы школы, разработка основных классификаций параметров здоровья.
3. Организационные: подбор специалистов, повышение их квалификации, пополнение необходимым диагностическим и лечебно-профилактическим оборудованием, оснащение классных кабинетов. Обеспечение необходимыми учебниками, методическими пособиями, наглядными, раздаточными и дидактическими материалами, спортивным оборудованием и инвентарем.

### **Раздел 3. Модель здоровья школьника.**

#### **Здоровье физическое:**

Совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

#### **Здоровье социальное:**

Моральное самообеспечение, адекватная оценка своего «я», самоопределение.

### **Здоровье психическое:**

Высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к действию.

Главное условие для успешного решения оздоровительной программы — воспитание соответствующей культуры у педагога и ученика:

- культуры физической (управление движением);
- культуры физиологической (управление процессами в теле);
- культуры психологической (управление своими ощущениями, внутренним состоянием);
- культуры интеллектуальной (управление мыслительным процессом и размышлениями).

### **Раздел 4. Этапы реализации программы и прогнозируемый результат.**

Главный ожидаемый результат — человек, здоровый физически, психически, нравственно, с развитым мышлением, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни. Промежуточные результаты:

- Вероятностное прогнозирование результатов оздоровительной деятельности по итогам диагностики (2 раза в год: сентябрь, май).
- Создание внутришкольной программы физкультурно-оздоровительного образования в соответствии с общегородской программой, в которую заложено образование и сохранение здоровья, оздоровление каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей семьи.
- Создание программы для родителей и педагогов в формировании здорового образа жизни.

### **Этапы реализации программы:**

#### **1 этап (подготовительный) —**

- Изучение и анализ ситуации в области здоровья в школе.
- Подготовка кадров (повышение квалификации).
- Создание материально-технической базы, системы учебно-воспитательного процесса в школе.
- Создание благоприятного психологического климата в коллективе.

## 2 этап (основной) —

- Разработка и внедрение подпрограммы диагностического комплекса.
- Разработка и внедрение подпрограммы оздоровительной работы в школе.
- Разработка и внедрение подпрограммы по спортивно-оздоровительной работе в школе.
- Разработка программы для родителей и педагогов по формированию здорового образа жизни.

## 3 этап (заключительный) —

- Организация мониторинга эффективности реализации программы.
- Коррекция основных направлений и подпрограмм.
- Разработка перспективных направлений развития программы.
- Создание системы физкультурно-оздоровительной, психолого-педагогической деятельности в школе.