

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Хилково.

Утверждаю



Директор ГБОУ СОШ с. Хилково

/Зацепина Т.Н./

# Программа "Здоровье и спорт"

2015 - 2020 год  
с. Хилково

## *1. Актуальность Программы «Здоровье и спорт».*

В школе разработана программа «Здоровье», сроком 2015-2020 год, которая основывается на:

1. Конвенцию ООН о Правах Ребенка;
2. Конституцию Российской Федерации;
3. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
4. Целевую программу «Здоровьесберегающие технологии в образовании детей».

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Важность такой ориентации очень высока, поскольку по статистическим данным лишь 15% всего населения здоровы, 50% имеют функциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья, 34% - хроническую патологию. Состояние здоровья детского населения вызывает очень серьезные опасения специалистов. Так по данным НИИ педиатрии; у 50% детей школьного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; 30% детей имеют нарушения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах; около 70% детей страдают от гиподинамии. По данным Института возрастной физиологии РАО, около половины школьников страдают теми или иными невротическими синдромами.

Исследования Центра здоровья детей и подростков РАМН свидетельствует о том, что около 90% детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье. 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число нарушения зрения и осанки, в 4 раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в 3 раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения и т.п. При этом отмечается четкая зависимость числа и характера нарушений в состоянии здоровья школьников от объема и интенсивности учебных нагрузок.

Проведя ряд опытно -экспериментальных работ, ученые в своих исследованиях раскрывают теоретические основы образовательных технологий и их влияние на эффективность учебного процесса, взаимосвязь образовательных технологий и состояния здоровья школьников.

Основными критериями здоровья растущего организма ребенка служат:

- А) Уровень физического развития и его гармоничность.
- Б) Уровень развития функциональных систем.
- В) Способность организма к сопротивлению неблагоприятным воздействиям окружающей среды, в том числе к заболеваниям.
- Г) Хорошая адаптация к меняющимся внешним условиям.

**Залогом успешного развития нашего общества является здоровье подрастающего поколения.**

## ***2. Основные цели и задачи Программы.***

*Цель:*

Охрана и укрепление здоровья учащихся, приобщение их к ценностям здорового образа жизни.

*Задачи:*

1. Совершенствование нормативно - правовых условий развития и сохранения здоровья учащихся, повышение ответственности всех субъектов образовательного процесса за сохранение своего здоровья и здоровья окружающих.
2. Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у педагогов, детей и родителей.
3. Развитие материально - технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся.
4. Организация и проведение пропагандистской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
6. Создание условий для социально-психологической защищенности детей и подростков в общеобразовательном учреждении.
7. Совершенствование службы мониторинга ОУ за здоровьем и результатами учебного процесса.
8. Актуализация проблемы профилактики психоактивных веществ и формирование культуры здоровья учащихся.

### ***3. Основные принципы Программы.***

Программа основывается на следующих принципах:

1. Принцип гарантий: реализация конституционных прав детей и подростков на получение образования и медицинского обслуживания.
2. Принцип участия: привлечение детей и подростков к здоровому образу жизни.
3. Принцип педагогической поддержки: вовлечение учителей и родителей в широкое движение по созданию здоровой педагогической среды.

### ***4. Основные направления Программы.***

Выбор приоритетных направлений программы обусловлен спецификой образовательного учреждения, осуществлен с учетом практики решения вопросов охраны и укрепления здоровья школьников в условиях воспитательно-образовательного пространства.

1. Первое направление - использование системы мер по сохранению и укреплению здоровья школьников в образовательном учреждении. Для этого нужно: комфортный психологический климат в коллективе, рациональный режим дня, полноценное питание, соблюдение правил личной гигиены, профилактика заболеваний.
2. Второе направление - мониторинг состояния здоровья детей и пропусков уроков по болезни, то есть создание системы учета и контроля состояния здоровья и пропусков уроков.
3. Третье направление - разработка комплекса мероприятий, направленных на улучшение состояния здоровья детей, организации их активного отдыха и профилактики ПАВ.

Данное направление предполагает формирование потребности в здоровом образе жизни, рациональную организацию режима учебы и отдыха.

#### **I ЭТАП - подготовительный - 2015 год.**

Координационная деятельность:

1. Изучение изменений в нормативно -правовых документах и научно - методической литературе - ТБ, нормы и требования СанПиНа, локальные и нормативные акты, правовые документы и т.д.
2. Анализ результатов реализации программы 2011-2014 гг.:
  - Представление опыта работы школы по Программе «Здоровье и спорт»;

### ***5. Механизм реализации Программы.***

- Утверждение новой Программы;
- Пополнение материально -технической базы по программе;
- Повышение квалификации членов педагогического коллектива.

### **II ЭТАП - основной 2016-2018 гг.**

#### 1. Учебно-воспитательная деятельность.

Задача:

Создание условий для сохранения, формирования и укрепления здоровья учащихся.

#### 2. Диагностическая деятельность

Задача:

Определение условий для оптимальной работоспособности и жизнедеятельности, выявление факторов риска влияющих на уровень здоровья.

#### 3. Профилактическая деятельность

Задача:

Формирование и сохранение здоровья всех участников образовательного процесса.

#### 4. Научно-методическая деятельность.

Задача:

Внедрение результатов научных достижений в области валеологии, экологии, медицины, психологии, касающихся охраны и укрепления здоровья учащихся и учителей в практику УВП;

#### 5. Информационно -просветительская деятельность.

Задача:

Использование различных форм массовой пропаганды ЗОЖ.

### **III ЭТАП - Заключительный -2019-2020 год.**

Информационно-аналитическая деятельность

Задачи:

Сравнительный анализ деятельности всех участников образовательного процесса.

**6. Совершенствование нормативно-правовых условий, информационно - методического обеспечения в целях сохранения и развитие здоровья учащихся.**

<b>№</b>	<b>мероприятия</b>	<b>сроки</b>	<b>Исполнители</b>
1	Анализ состояния здоровья учащихся. Оформление аналитических и статистических отчетов о состоянии здоровья учащихся в школе.	Каждую четверть	Завуч, мед. работник
2	Создание в школьной библиотеке подборки научно - методической литературы по тематике ЗОЖ.	ежегодное дополнение	Заведующий библиотекой
3	Отслеживание результатов выполнения Программы через работу МО учителей, Педсовета, родительские комитеты.	ежегодно	администрация

**7. Внедрение оптимальной системы медико - педагогического обеспечения по оказанию помощи детям и подросткам.**

<b>№</b>	<b>мероприятия</b>	<b>сроки</b>	<b>исполнители</b>
1	Организация оздоровительных режимных моментов в организации занятий в первой половине дня (зарядка, физкультминутки)	Ежедневно	Учителя-предметники
2	Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся (неподвижная поза на уроке, отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно - информационного принципа учебного процесса, отсутствие чувственно -эмоционального фона на уроке).	Ежедневно	Учителя-предметники
3	Составление расписания уроков, предусматривающее чередование предметов с высоким баллом по шкале трудности с предметами,	Начало четверти	Завучи

	которые позволяют частичную релаксацию учащихся.		
4	Составление расписания второй половины дня, предусматривающее чередование занятий и отдыха.	Начало четверти	зам.директора по ВР
5	Своевременное информирование субъектов образовательного процесса о состоянии здоровья учащихся и условиях, способствующих сохранению и развитию здоровья.	Один раз в полугодие	Директор. Завучи, Медсестра. учителя физ-ры
7	Мониторинг физического здоровья учащихся по итогам медосмотра.	Один раз в год	учитель
8	Использование диагностики по выявлению наркомании, токсикомании и других вредных привычек среди детей и подростков.	Ежегодно	Завуч по ВР, мед.сестра
9	Включение в общешкольные родительские собрания вопросы по актуализации ценности здоровья.	В теч. года	Директор. Классные руководители
10	Проведение педагогических и метод. советов на тему здорового образа жизни школьников.	Один раз в год	Завучи
11	Проведение смотров учебных кабинетов на предмет соответствия требованиям санитарно - гигиенических условий к кабинету.	Два раза в год	Комиссия
12	Обеспечение условий для предупреждения травматизма: - организация досуга школьников во время перемен; - соблюдение т/б при организации учебно - воспитательного процесса	Постоянно	Администрация, Преподаватели

## **8. Материально-технические условия обеспечения здоровьесберегающей деятельности школы.**

1. Соответствие здания и оборудования школы требованиям СанПиН, включая классные помещения, рекреации, туалеты, школьную мебель и т.д.
2. Оборудование спортивного зала минимально необходимым спортивным инвентарем в соответствии с требованиями к оснащению образовательного процесса по учебному предмету "Физическая культура".
3. Обеспечение количества спортивных залов и дополнительного физкультурного оборудования (тренажеры, спортивные зоны и другое) возможности проведения физкультурных занятий 3 часов и более, в неделю, для каждого класса.
4. Оборудование на пришкольном участке спортивных площадок для занятий на свежем воздухе.
5. Соответствие школьной столовой требованиям СанПиН и обеспечение для всех учеников возможности получения горячих завтраков и обедов.
6. Соответствие школьного здания, школьной территории и учебных кабинетов требованиям техники безопасности.

### 9. Организация питания школьников

№	мероприятия	сроки	исполнители
1.	Организация питания детей с учетом всех возможных форм финансирования (родительской платы, бесплатного питания)	Постоянно	Директор, кл. руководители, ООО «Красноглинский комбинат детского питания».
2.	Осуществление ежедневного контроля за работой школьной столовой, отражение качества приготовляемой пищи в бракеражном журнале и в журнале витаминизации.	В течение года	Администрация. Бракеражная комиссия
3.	Улучшение материально - технической базы столовой (приобретение и ремонт инвентаря, оборудования), разработка и введение в систему питания новых блюд с учетом изучения запросов учащихся и их родителей	Ежегодно	Администрация, ООО «Красноглинский комбинат детского питания».
4.	Проведение работы по воспитанию культуры питания, пропаганде ЗОЖ среди учащихся и родителей через: - систему классных часов и родительских собраний «Режим дня и его значение», «Культура приема пищи», «Хлеб - всему голова», « Острые кишечные заболевания и их профилактика» и др. ; - игры, конкурсы, беседы, ярмарки, - встречи с медработником	Постоянно	Кл. руководители, медсестра
5.	Анкетирование учащихся и родителей по вопросам школьного питания.	Ежегодно	Кл. руководители

1. Проведение в школе, в системе, занятий с родителями, посвященных проблеме охраны и укрепления здоровья детей.

2. Участие родителей в реализации планов школы по содействию здоровью

## ***10. Участие родителей в реализации Программы «Здоровье и спорт».***

школьников.

3. Проведение по инициативе родителей в школе мероприятий, направленных на содействие здоровью школьников.

4. Проведение в школе регулярных совместных с родителями мероприятий, направленных на содействие здоровью школьников.

### **Работа с родителями по ЗОЖ**

<b>Направления</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Результат</b>
Лекционная работа	Организация лекций для родителей по ЗОЖ, с приглашением школьных педагогов, медицинских работников, психолога, администрации школы, специалистов в области здоровья.	На этих занятиях родители повышают свой теоретический уровень.
Применение полученных на лекциях знаний, их практическая отработка.	Проведение мониторингов динамики здоровья и психофизического состояния учеников (учителя, совместно с родителями, могут проводить занятия в виде тренингов, праздников "Здоровья"...)	Родители вместе с детьми включаются в школьные мероприятия, идет процесс самосовершенствования, что может послужить примером для детей.
Организация общешкольных, районных мероприятий.	В мероприятиях принимают участие представители от родительской общественности всех	Такой опыт работы помогает строить партнерские взаимоотношения с родителями в решении

	классов, либо родители детей одной возрастной группы, вместе с детьми. Привлекается группа специалистов разного профиля).	общего дела.
Индивидуальная работа с родителями.	Ко нсультирование, беседы, посещение ребенка на дому, общение по телефону...	Изменение сознания родителей в положительную сторону к ЗОЖ, стимуляция интереса, приобщение

### **Организация работы с родителями по спортивно -оздоровительному направлению.**

В школе создаются спортивные секции - создаются для учащихся и родителей, желающих регулярно заниматься тем или иным видом спорта. При создании спортивной секции, прежде всего, учитываются условия, позволяющие обеспечить их успешную работу - наличие спортивной базы, специализации тех лиц, которые могут проводить занятия. В каждой спортивной секции учащиеся распределяются по возрастным группам: младшая, средняя, старшая. К ним привлекаются родители в качестве инструкторов-общественников. Занятия в секциях проводятся 2 - 3 раза в неделю

Внеклассная спортивно -массовая работа в школе не может стать полноценной, если не будет сопровождаться системой школьных спортивных соревнований - Спартакиад. Их любят учащиеся, Спартакиады стимулируют учащихся к систематическим, регулярным занятиям спортом. Спартакиады являются эффективной формой пропаганды физической культуры и спорта среди учащихся и родителей.

Внутри школьные соревнования (Спартакиады) проводятся по разным видам спорта на протяжении всего учебного года в зависимости от климатических условий и прохождения учебного материала программы по физическому воспитанию. Внутри школьные соревнования (Спартакиады) являются не только составной частью внеклассной спортивно -массовой работы, но и обогащают высокой заинтересованностью учащихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время. Главное в том - что правильно организованные соревнования в рамках Спартакиады способствуют укреплению здоровья учащихся, их физическому развитию и физической подготовленности.

В программе дней здоровья и спорта предусматриваются: подвижные спортивные игры, массовые соревнования " Веселые старты ", " А, ну -ка парни! ", " А, ну-ка девушки ! ", " Папа, Мама - Я спортивная семья! ", " Кожаный мяч " , " Белая ладья ", в зимних условиях - катания на лыжах, санках .

## ***11. Ожидаемые конечные результаты Программы.***

1. Положительная динамика показателей физического здоровья и психологического статуса участников образовательного процесса.
2. Повышение рейтинга образовательного учреждения, применяющего технологии здоровьесбережения, в социуме.
3. Улучшение физического, психического и социального здоровья детей.
4. Создание благоприятного психологического климата, развитие в детском коллективе отношений дружбы, взаимопомощи, толерантности.
5. Приобретение знаний об основах здорового и безопасного образа жизни, здорового питания, знаний о личной гигиене, об опасности курения, алкоголя, наркотиков.
6. Формирование осознанного отношения у школьников к своему здоровью, осознание ценности здоровья и здорового образа жизни.
8. Снижение уровня заболеваемости, профилактика эмоционального выгорания и профессиональных деформаций.
9. Формирование осознанного отношения у родителей представлений о влиянии здоровья ребёнка на успешность его обучения, физическое и личностное развитие.
10. Повышение активности родителей в планировании и организации мероприятий, направленных на оздоровление детей в процессе образовательной деятельности.

### **Координация и контроль реализации Программы**

Контроль за ходом реализации Программы осуществляет администрация школы, Родительский комитет школы:

- анализирует ход выполнения плана действий по реализации Программы, вносит предложения по его коррекции;
- осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации Программы;
- координирует взаимодействие заинтересованных общественных организаций по развитию системы оздоровления детей и подростков; -ежегодно информирует Отдел образования о выполнении Программы.

**12. План мониторинга Программы «Здоровье и спорт».**

<b>Контроль</b>	<b>Показатели</b>	<b>Осуществле ние контроля</b>	<b>Сроки</b>	<b>Кто контроли рует</b>
Образовательный процесс: урочная деятельность	1. Пропуски уроков физкультуры	справка	Ежедневно	Учителя физкультуры
	2. Успеваемость и качество выполнения программы, сдача экзаменов	Справка, протокол	В конце каждой четверти	Зам. директора по УВР
2. Образовательный процесс: внеурочная деятельность	1. Посещение кружков спортивных секций	справка	Ежедневно	Учителя физкультуры
	3. Результаты участия в конкурсах, соревнованиях школьного, районного и областного уровня, их динамика	справка	В конце у.г.	Учителя ф-ры
	4. Привлечение новых обучающихся к занятиям в спортивных секциях	По итоговым протоколам и приказам	По окончании проведения	Рук. физвоспитания
	5. Посещение учащимися массовых мероприятий спортивного	справка	контроль мае	Учителя физкультуры

3.Состояние здоровья обучающихся	1 Пропуски уроков по болезни	справка	Еженедельно	Классный руководитель
	2.Наличие хронически больных детей	Справка, информация	В конце года	Учителя ф-ры
	3. Наличие детей, имеющих вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотических средств)	-Анонимное анкетирование  Наблюдение	В начале у.г\	Зам.директора по ВР,
	4. Определение физической подготовленности школьников	справка	В конце года	Учителя ф-ры
4.Состояние санитарно-гигиенических условий работы	1. Соблюдение режима проветривания	Наблюдение	Ежедневно	Зав. кабинетам и
	2. Соблюдение норм освещения и отопления в помещениях школы	Наблюдение	1 раз в две недели	Зав. кабинетам и
	3. Регулярная влажная уборка помещений		Ежедневно	Зам. директора по АХЧ
	4. Соответствие учебной нагрузки обучающихся максимально допустимой (не более)		Еженедельно	Зам. директора по УВР Директор
	5. Наличие сменной обуви	Наблюдение	Ежедневно	Дежурный класс, кл. рук.

<p>6.Эффективн ость реализации программы физкультурн о-оздоровител ьной работы в целом</p>	<p>Подведение промежуточных итогов.  Подведение общего итога работы по программе.</p>	<p>справка анализ</p>	<p>январь.</p>	<p>Зам. дирек тора по ВР  Учитель физ-ры</p>
--	---	-----------------------	----------------	--

### ***Список используемой литературы:***

1. Гордеева А.В. Здоровье и образование, или образование здоровья/Школа. - 2002. - №2, С.40-42.
2. Здоровьесберегающее обучение и воспитание/Под ред. В.И.Андреева. - Казань: Центр инновационных технологий, 2000.
3. Ирхин И.В. Учитесь на здоровье: Здоровьеориентированный образовательный процесс на уроке. - М.: Чистые пруды, 2008.
4. Коржова М.Е. Здоровьесберегающая технология осуществления образовательного процесса в учреждениях среднего профессионального образования/ автореферат дис. ...к.п.н. - Челябинск, 2007.
5. Севрук А.И., Юнина Е.А. Здоровьесберегающий урок: концепция, технологии, мониторинг/Школьные технологии, 2004, №2, С.200-208.
6. Отчет о НИР за 2015 год по теме проекта "Физиологическое развитие и состояние здоровья современных детей на разных этапах пубертатного периода. Этап 3" (промежуточный)
7. Шер Стелла Абельевна. Научный центр здоровья детей: этапы формирования, роль в создании государственной системы охраны здоровья детей и развитии педиатрической науки в россии. Москва 2015 г.

