

*Программа «Здоровье»*

*ВНЕДРЕНИЕ*

*ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ*

*В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС*

*ГБОУ НОВОСПАССКИЙ СРЕДНЕЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ*

*ПРИВОЛЖСКОГО РАЙОНА  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ*

## **Ведущие направления работы школы**

Ведущим направлением работы школы является обеспечение овладения учащимися содержанием стандартов образования, вооружение учащихся осознанными и прочными знаниями, развитие их самостоятельного мышления, обеспечение общего культурного развития ребенка, максимальное использование возможности гуманитарных дисциплин для формирования духовной сферы личности.

Главный вопрос, который мы поставили себе, выдвигая эти проблемы, не что и как делать, а во имя чего, каким должен стать наш воспитанник в процессе педагогического взаимодействия. Группа творческих учителей понимает необходимость создания школы, где главной фигурой станет ребенок (не ученик), комфортно чувствующий себя в школе и вне ее, расценивающий жизнь человека с позицией добра, истины, красоты. Ведь кем бы мы не были, вначале мы люди, и все задачи формируются как человеческие.

Весь процесс УВР строится на подготовке воспитанников к взрослой жизни. В соответствии с принципом, «ребенок не готовится к жизни - он живет уже сегодня», мы стремимся так организовать УВ процесс в школе, чтобы дети, еще находясь в стенах учебного заведения, могли получить опыт полноценной жизни - жизни достойного человека.

Цель: здоровьесберегающих образовательных технологий обучения -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.

Задачи: .

1. Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
2. Разработка новых технологических методов коррекции и реабилитации в учреждениях для детей с различными видами нарушений в физическом и психическом развитии.
3. Разработка и внедрение учебной, методической и дидактической литературы, обеспечивающей образовательные и просветительские аспекты программы для различных возрастных групп учащихся, студентов педагогических специальностей, а также специалистов, повышающих свою профессиональную квалификацию.
4. Развитие системы подготовки и переподготовки квалифицированных специалистов.
5. Разработка мероприятий, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни детей и подростков.
6. Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, издание рекламно-информационной литературы, теле- и радиопередачи и т.д.).
7. Укрепление материально-технической базы ОУ.
8. Обеспечение ОУ специалистами: психологами, логопедами, дефектологами.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
  - перегрузка учебных программ;
  - интенсификация труда обучающихся
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия, связанные со снижением экономического благополучия семей;
- распространение нездоровых привычек.

#### ***Ожидаемые результаты:***

1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья детей.
2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в школьном возрасте заболеваний.
3. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
4. Уменьшение количества детей, употребляющих табак, алкоголь, наркотики.
5. Обеспечение статистического учета, контроля и анализа на всех уровнях.
6. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
7. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
8. Повышение заинтересованности работников просвещения в укреплении здоровья учащихся.
9. Повышение квалификации работников просвещения и здравоохранения.
10. Повышение социальной защищенности детского населения.
11. Стимулирование внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.
12. Улучшение социально-психологической ситуации в городе.
13. Повышение эффективности психологической и медицинской помощи детям.

## Обоснование проблемы

В связи с ухудшением состояния здоровья детей за последние годы охрана и укрепление здоровья детей и подростков являются одним из приоритетных направлений в деятельности ОУ.

Достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности: физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены, подвижные игры, массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии.
2. Оздоровительные силы природы. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.
3. Гигиенические факторы. К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ); организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

В словаре русского языка С.И. Ожегова понятие «здоровье» рассматривается как правильная, нормальная деятельность организма. Очевидно, как здоровье в нашем понимании этого слова лежит в основе благополучия любого человека. Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем мире.

Однако в результате порожденных социальной ситуацией противоречий, сложившихся сегодня в нашем обществе, здоровью человека уделяется все меньше и меньше внимания. Качественные медицинские услуги, как правило, становятся печатными, отдых и лечение в санатории может позволить себе далеко не каждый, систематические занятия физкультурой на базе спортивных комплексов под руководством грамотных специалистов также доступны лишь не многим.

В такой ситуации как никогда актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Очевидно, что значительную помощь в решении этой задачи должна оказывать школа.

В соответствии с законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Важность в такой ориентации образовательной области чрезмерно высока, поскольку, согласно данным Минздрава Российской Федерации, лишь 14% детей практически здоровы, в то время как более 50% имеют функциональные различные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. По данным специалистов, последствия интенсификации учебного процесса в образовательных учреждениях ведут к дисгармоничному физическому развитию учащихся (дефицит массы тела, снижение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем), создают проблемы с общей умственной и физической работоспособностью, психофизической перегрузкой: формированием достаточной двигательной подготовленности у обучающихся в разных видах общеобразовательных учреждений (государственных и негосударственных, городских и сельских школах, гимназиях и колледжах).

За период обучения в общеобразовательных учреждениях среди учащихся в пять раз увеличивается нарушение органов зрения, в три раза - патология органов пищеварения, в пять раз - нарушение осанки, в четыре раза - нервно-психических расстройств. По оценке специалистов, при непринятии срочных мер к 2025 году здоровыми будут менее 4% учащихся образовательных учреждений.

Значимость проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения и роль образовательных учреждений в ее разрешении подчеркивается Законом «Об образовании» в статье

и постановлениями Правительства РФ от 09.09.1996, № 1058 и от 15.01.1997 г. № 38, в которых говорится, что образовательные учреждения создают условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся.

Свой отчет мы начали с проблемы, которая стоит перед всей системой образования. Именно над этой проблемой весь педагогический коллектив школы работает на протяжении трех лет.

Предметом исследования, а также целью данной программы является поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Исходя из конкретной ситуации в школе и в соответствии с поставленной целью можно определить следующие задачи и направления деятельности педагогического коллектива по реализации программы «Здоровье».

1. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры, спорта.
2. Привлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях.
3. Разработка и внедрение в школьную жизнь системы «выращивания» учащихся, показывающих высокие спортивные результаты.
4. Воспитание у школьников патриотического отношения к школе.
5. Дальнейшая отработка механизмов создания и подготовки сборных команд школы по различным видам спорта.
6. Повышение уровня профессионального мастерства учителей физической культуры и работников дополнительного образования в области спорта.
7. Развитие системы туристической, экскурсионной работы в школе.
8. Поиск новых форм работы с родителями с целью вовлечения в процесс решения поставленных задач.

## **Основные принципы программы.**

**Принцип использования** - данная программа может применяться *в любом образовательном учреждении независимо от кадрового обеспечения и уровня развития материально-технической базы* благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, необязательности приобретения дорогостоящей аппаратуры, необязательности получения учителями специального образования, но при обязательном и добросовестном выполнении рекомендаций автора программы.

**Принцип участия** - привлечение всех участников педагогического процесса, социума к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, по формированию здоровых привычек, планированию оптимальной учебной нагрузки, своевременной диспансеризации детей.

**Принцип гарантии** - реализация конституционных прав детей на получение образования и медицинского обслуживания, выполнение государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.

**Принцип комплексного сквозного подхода** - заключается в преемственности между возрастными различиями и видами детской деятельности.

**Принцип аксиологического подхода** - человек является высшей ценностью, а основой его жизнедеятельности является освоение общечеловеческих ценностей, где здоровье выступает основной категорией.

**Принцип блочного подхода** - позволяет педагогически воспроизвести многообразие общественной практики, сохранить принцип научности содержания, повысить эффективность его реализации.

**Принцип научности содержания** - в основе программы заложен алгоритм формирования нравственности школьника.

**Принцип обоснования программы** - программа основана на главных компонентах социального здоровья школьника: физическом, личностном, интеллектуальном, эмоциональном и духовном.

## **Обеспечение реализации основных направлений программы**

Реализация оздоровительной программы невозможна без опоры на финансово-экономическое, кадровое, материально-техническое и информационно-методическое обеспечение, а так же необходимости создания подсистемы психолого-логопедической службы и медицинской службы.

*Финансово-экономическое обеспечение* может происходить за счет родительских средств, перечисленных на проведение оздоровительной программы на основе договора, заключаемого на добровольной основе с родителями.

Финансово-экономическое обеспечение реинвестируется на проведение витаминных дней, фитотерапии, озонотерапии, ароматерапии, физиопроцедур, медикаментозную коррекцию, приобретение реклинаторов, парт с регулирующейся высотой сиденья и наклоном рабочей поверхности стола, массажных ковриков, аппаратуры, специального инвентаря для проведения занятий ЛФК, создание библиотеки, аудио и видеотеки и других дополнительных средств, необходимых для реализации оздоровительной программы, а также на установление доплаты учителям, работающими в оздоровительных классах.

*Кадровое обеспечение* предусматривает наличие в штатном расписании специалистов - сотрудников, реализующих в условиях образовательного учреждения оздоровительную программу (заместителя директора по ДПУ, врача - невролога, педиатра, психолога, логопеда, медицинской сестры, инструктора по ЛФК, тренера по плаванию, учителей-предметников, лаборанта для обработки материалов).

*Материально-техническое обеспечение* программы связано с оборудованием кабинетов партами с регулирующейся высотой сиденья и наклоном рабочей поверхности стола, реклинаторами, массажными ковриками, фитобаром, тренажерами для профилактики нарушений зрения (тренажер Базарного, метки на стекле по методике Аветисова), ионизаторами воздуха и озонаторами воды, оборудованием места для отдыха и игр, аудио-видеотехникой.

*Информационно-техническое обеспечение* предусматривает проведение лекций, бесед, теоретических и практических семинаров для родителей и учителей; консультативных приемов врачей, логопеда и психолога, разработку методических пособий для учителей и родителей.

## **Основные направления программы**

- > Медицинский мониторинг здоровья детей с целью последующей медико-психолого-педагогической коррекцией имеющихся отклонений со стороны органов и систем;
- > Организация здорового образа жизни;
- > Профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний;
- Решение оздоровительных задач средствами физической культуры;
- > Ориентация инновационной деятельности образовательного учреждения на важнейший критерий эффективности учебного процесса - улучшение физического и психического, и социального здоровья детей;
- > Разработка педагогических технологий, методик, отбор учебного материала, способствующего сохранению здоровья детей;
- Изучение передового педагогического, медицинского, социального опыта по оздоровлению подрастающего поколения;
- Повышение квалификации педагогических и медицинских кадров по вопросам здоровьесохраняющих технологий;
- Активное привлечение родителей к решению вопросов оздоровления детей в школе;
- Работа с родителями путем проведения различных форм обучения: лекции, консультативные приемы по вопросам оздоровления детей и профилактике формирования хронической патологии;
- Работа с педагогическим коллективом школы по проблемам физического и социального здоровья учащихся с целью выработки положительной мотивации к участию в создании оздоровительной среды в школе;
- Изменение психологического стереотипа учителя, что школа является только образовательным пространством для ребенка;
- Активное использование в работе учителя развивающих и оздоравливающих методик (приемов), направленных на дифференцированный подход в обучении детей с ослабленным здоровьем;
- работа с учащимися путем проведения бесед, лекций, тренингов, создание условий для активного участия их в создании оздоровительного пространства в школе;
- создание среды, формирующей у ребенка сознательное отношение к своему здоровью и пропагандирующей здоровый образ жизни.

### **Методы работы.**

1. медицинские методы работы (профилактика отклонений со стороны органов зрения, опорно-двигательного аппарата, работа с часто болеющими детьми, витаминизация и т.д.).
2. психологические методы (формирование нравственного и социального здоровья, уроки смены деятельности, уроки развития).
3. педагогические методы («уроки здоровья», тематические сочинения, конкурсы, коррекция дисграфии, дислексии и т.д.).

### **Организационно-методическая деятельность по укреплению здоровья детей. Основные задачи.**

- Определение структуры отклонений физического, психического и социального здоровья учащихся. > Внедрение в образовательную среду школы элементов, способствующих повышению уровня здоровья детей, обеспечив при этом дифференцированный подход в соответствии с возрастной проблематикой.
- Определение содержания педагогического процесса в образовательном учреждении, способствующего формированию здорового образа жизни.
- Создание программно-методического обеспечения педагогического процесса в школе, соответствующее современным требованиям дидактики и возрастной психофизиологической специфике данного контингента детей.



- Создание информационно-методического блока по вопросам формирования здорового образа жизни для родителей, педагогов, учащихся.
- Изучение эффективности используемых форм и методов работы для создания организационной инфраструктуры, существующей на принципах междисциплинарного взаимодействия.

Начало реализации программы в школе предусматривает изначальное проведение проблемно-ориентированного анализа деятельности учреждения. При этом должны прорабатываться вопросы финансово-экономического, кадрового, технического и информационного обеспечения. От решения этих вопросов зависит работа организующих подсистем психолого-педагогической, социальной, медицинской реабилитации и информационно-методического блока.

Четкое решение всех этих вопросов в системе управления школы позволит создать предпосылки для формирования единого образовательного, оздоровительного и социально-реабилитирующего пространства для учащихся.

## **Основные требования к учащимся (по реализации программы «Здоровье»),**

### **Учащиеся должны знать:**

- какие факторы влияют на ухудшение, а какие - на улучшение их здоровья;
- как уменьшить, нейтрализовать или компенсировать влияние вредных факторов;
- как организовать свою учебу и отдых с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья.

### **Учащиеся должны уметь:**

- организовать свою учебную и внеурочную деятельность в соответствии с принципами здорового образа жизни;
- противостоять негативному влиянию природной и социальной среды на собственное здоровье;
  
- владеть элементарными методами физической и психологической самозащиты в стрессовых ситуациях;
- оказать первую медицинскую помощь себе и окружающим при несчастных случаях;
- правильно вести себя в чрезвычайных ситуациях.

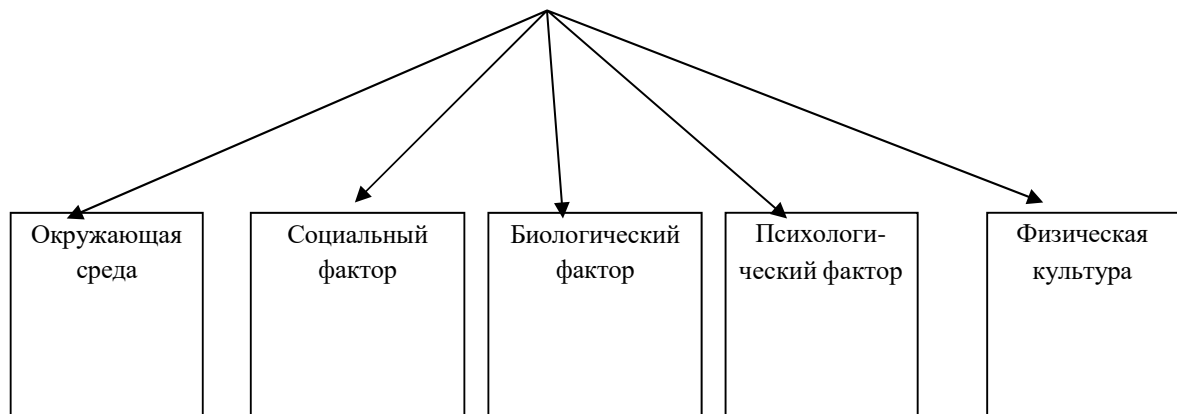
### **Организационно-методическая деятельность по укреплению здоровья детей. Основные задачи.**

- Определение структуры отклонений физического, психического и социального здоровья учащихся. > Внедрение в образовательную среду школы элементов, способствующих повышению уровня здоровья детей, обеспечив при этом дифференцированный подход в соответствии с возрастной проблематикой.
- Определение содержания педагогического процесса в образовательном учреждении, способствующего формированию здорового образа жизни.
- Создание программно-методического обеспечения педагогического процесса в школе, соответствующее современным требованиям дидактики и возрастной психофизиологической специфике данного контингента детей.
- Создание информационно-методического блока по вопросам формирования здорового образа жизни для родителей, педагогов, учащихся.
- Изучение эффективности используемых форм и методов работы для создания организационной инфраструктуры, существующей на принципах междисциплинарного взаимодействия.

Начало реализации программы в школе предусматривает изначальное проведение проблемно-ориентированного анализа деятельности учреждения. При этом должны прорабатываться вопросы финансово-экономического, кадрового, технического и информационного обеспечения. От решения этих вопросов зависит работа организующих подсистем психолого-педагогической, социальной, медицинской реабилитации и информационно-методического блока.

Четкое решение всех этих вопросов в системе управления школы позволит создать предпосылки для формирования единого образовательного, оздоровительного и социально-реабилитирующего пространства для учащихся.

## Факторы, влияющие на уровень здоровья человека.



### Окружающая среда (внешняя среда)

С первых мгновений жизни и до самой последней минуты организм человека взаимодействует с внешней средой. Это взаимодействие есть необходимое условие для нормального роста и развития человека. Именно под влиянием внешней среды происходит формирование структуры и функций организма человека в различные периоды жизни.

Внешняя среда как целостная система включает в себя большое число различных элементов, различающихся между собой в количественном и качественном отношении, сюда относятся:

- месторасположение села;
- чистота воздуха;
- загрязнение воды;
- наличие лесных массивов;
- очистные сооружения;
- состояние открытых водоемов.

Поселок Новоспаский по географическому расположению располагается на открытой местности, 140 км. от города Самары. На территории села нет заводов, и каких-либо перерабатывающих предприятий. Есть озера, по экологическому состоянию доступны для купания детей. Имеются небольшие лесные массивы. Поселок расположен в 3 км. от центральной магистрали. Имеет очистные сооружения. Новоспаский находится в благополучном по экологическому состоянию внешней среды.

### Социальный фактор.

Здоровье на социальном уровне связано с влиянием на личность других людей, общество в целом зависит от места и роли человека в межличностных отношениях, от нравственного здоровья социума. Социальное здоровье складывается под влиянием родителей, друзей, одноклассников в школе, соседей по дому и т.п.

Ученик находится в школе в среднем 6-7 часов. Большую часть школьной жизни он проводит в школе. И задача школы заключается в том, чтобы создать ребенку все условия для полноценного умственного, психического, физического развития.

### Физический фактор

Самый доступный способ сохранения здоровья-это двигательная активность человека. Активная двигательная деятельность, занятия физическими упражнениями обеспечивают развитие и расширение взаимодействия организма с окружающей средой, улучшают возможности человека, увеличивают адаптационные возможности организма условиям труд- ной и учебной деятельности.

Физический фактор включает в себя:

- состояние физического развития учащихся;
- уровень физической подготовленности;

- уровень знаний в сфере физической культуры;  
физическое воспитание во внеурочное время.

Физическое развитие можно представить себе как процесс и результат изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств и параметрических характеристик организма человека в течение его жизни (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ).

В школе есть медицинский кабинет, поэтому можно определить уровень физического развития учащихся. В рамках реализации программы «Здоровье» обследование школьников проводится каждый год.

Физическая подготовленность - результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности и сформированных двигательных навыков.

Уровень знаний в сфере физической культуры.

Физическая культура как система, состоящая из суммы компонентов, включает в себя: отношение человека к физическим способностям; те знания, интересы, мотивы, потребности на основе которых, физические способности реализуются в определенной деятельности. (см. приложение 1).

Образовательная направленность физического воспитания, как и любого процесса образования, обеспечивается, в первую очередь, передачей и последовательным усвоением определенной совокупности знаний, систематическим пополнением и углублением их.

Сегодня программы физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений должны предусматривать приобщение воспитываемых к широкому освоению знаний. Это знания о сущности физической культуры, ее значении для личности и общества, принципах и правилах рационального использования ее ценностей; это знания сугубо прикладного характера, являющиеся необходимой предпосылкой осознанного формирования двигательных умений и навыков, эффективного использования физических способностей в жизни, а также другие знания, имеющие отношение к физической культуре (см. приложение 3-5).

В этой связи проблема формирования знаний, навыков и умений в использовании средств физической культуры с целью сохранения здоровья, физического самосовершенствования и организации здорового стиля жизни выступает на всех возрастных этапах человека.

Разрабатываются специальные методы и приемы активизации мыслительных операций, связанные с осмыслением двигательных задач, с которыми сталкиваются учащиеся на уроках физической культуры. Знания усваиваются при активной мыслительной деятельности, осуществляемой в системе взаимосочетающихся умственных операций (анализ, синтез, сравнений, обобщений). По мере усвоения они претерпевают качественные изменения и фиксируются в сознании обучаемого как знания-представления и знания -понятия.

Широко применяются методы эвристического характера:

- умение самостоятельно критически мыслить;
- твердо отстаивать свою точку зрения;
- грамотно работать с информацией;
- умение анализировать, сопоставлять, делать выводы;
- умение работать в группах, в различных ситуациях, умело выходить из конфликтной ситуации;

самостоятельно работать над развитием собственного интеллекта, культурного уровня.

Данные методы с использованием заданий эвристического характера, т.е. задания, связанных с элементами поиска нового и самостоятельными творческими проявлениями, что очень важно в приобретении стиля мышления по созданию собственного здорового стиля жизни и

личной физической культуры.

### **Биологический фактор**

На всем протяжении современной цивилизации, во все времена ее развития микроорганизмы опасны для человека. Избавится от микроорганизмов, вызывающих болезни, невозможно. Болезни передаются по наследству и приобретаются в течении жизни. Поэтому необходимо ребенка научить ухаживать за своим телом, содержать его в чистоте и владеть приемами закаливания организма.

В школьном помещении соблюдаются все гигиенические нормы:

- состояние воздушной среды;
- отопление;
- фрамужные устройства во всех окнах, позволяющие осуществлять ежечасное проветривание класса;
- дежурство по классу;
- дежурство по школе;
- влажные уборки в коридорах;
- наличие сменной обуви у учащихся;
- расстановка парт в учебных кабинетах; наличие лабораторий при кабинетах химии, физики.

Первый урок начинается в 8 час 30 мин. Это самое благоприятное время для начало учебного процесса. В среднем 5-6 уроков в день. Перемена между уроками 10-20 мин. Соблюдается недельная нагрузка для каждого возраста. Детям предоставляется горячий завтрак и обед.

Совместно учителя с учащимися соблюдают гигиенические нормы учебного помещения, обеспечивают «здоровую» биологическую атмосферу школы.

### **Психологический фактор.**

Здоровье на психологическом уровне связано с личностью и зависит от таких личностных характеристик, как эмоционально -волевая и мотивационно-потребностная, от развития самосознания личности и от осознания ценности для личности собственного здоровья и здорового образа жизни.

Эмоции человека относятся к процессам внутренней регуляции поведения. Именно эмоции руководят поведением человека. Существенным и неизменным показателем эмоционального здоровья является способность человека к плодотворному и эффективному труду.

Ученика необходимо учить управлять своими эмоциями. Умение контролировать и управлять своими эмоциями школьники учатся на предметах «физическая культура», «технологический труд», «сельскохозяйственный труд». Умение выражать свои эмоции ребята учатся на учебных дисциплинах: изобразительное искусство и музыки. На предметах основы физической культуры основы жизненного самоуправления учащиеся учатся высказывать свое личное мнение, смело отстаивать свою точку зрения, знакомится с правилами ведения споров, приемами выхода из конфликтной ситуации, умение регулировать межличностные отношения, учатся приемам самоконтроля. Умение управлять своими эмоциями - это очень важно для самого ученика.

Определение мотивационного поля к уроку физической культуры у учащихся 5,6,7,9,10-11 классов. Учащимся была предложена анкета, определяющая уровень интереса к уроку физической культуры. На предложенный вопрос необходимо было выбрать один из предложенных ответов «всегда», «иногда», «никогда».

Классы	Кол-во учащихся	Всегда	иногда	никогда
5 класс	21	100%	0%	0%
6 класс	20	100%	0%	0%
7 класс	17	88,5%	11,5%	0%

9 класс	19	89,5%	10,5%	0%
10-11 класс	5	60%	36%	4%

По результатам социологического опроса, большинство учащихся положительно относятся к урокам физической культуры. Нужно заметить, что «никогда» ответил один учащийся. Больше интерес к уроку физической культуры проявляется у учащихся 5,6,7,9 классов. В этом возрасте организм растет и вырабатывается большое количество энергии, поэтому у данного возраста есть естественная потребность к двигательной активности. У учащихся 11 класса 36% выбрали «иногда» именно в этом возрасте происходит пересмотр жизненных ценностей.

Образовательное учреждение выполняет функции:

- образовательную;
- развивающую;
- воспитательную.

Образовательная функция состоит в том, что процесс обучения направлен, прежде всего, на формирование знаний, умений и навыков в области физического воспитания.

В процессе обучения ученики получают необходимые фундаментальные сведения по основам наук и видам деятельности представленные в определенной системе, упорядоченные при условии, что учащиеся осознают объем и структуру своих знаний и умение ими оперировать в учебной и практической ситуации.

Развивающая функция обучения обозначает, что процесс обучения направлен на развитие обучаемого. Это развитие происходит во всех направлениях: развитие речи, мышления, двигательной сферы личности, эмоционально-волевой области.

Воспитательная функция обучения состоит в том, что в процессе обучения формируются нормы поведения в обществе, исполнять законы в нем принятые. Стремление оказать помощь другим людям в их оздоровлении.

Эти функции неразрывно связаны и имеют свое отражение в модели структуры учебного процесса.

Эффект воспитания зависит от наличия условий для организации внеурочной воспитывающей деятельности отвечающей потребности личности и школьного коллектива.

## **Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс.**

Состояние здоровья подрастающего поколения - важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее.

Повышенный интерес к состоянию здоровья детей обусловлен не только тем, что они представляют будущее страны и составляют 26% ее населения, это наиболее чувствительная к воздействию негативных факторов возрастная группа.

Среди причин ухудшения здоровья современных школьников можно выделить следующие внутришкольные факторы:

гигиенические- освещенность, воздушная среда, качество пищи, организация питания, качество питьевой воды, используемой в школе;

учебно - организаторские факторы: объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника, объем физической нагрузки по дням, за неделю, за месяц, потеря интереса к занятиям физическими упражнениями; снижение общей двигательной активности детей и подростков, связанных с перегрузкой учебной деятельностью;

психолого- педагогические и медицинские факторы: введение дополнительных предметов и кружков, особенно на первом году обучения; психологический климат в классе, на уроке, стиль педагогического общения учителя с учащимися, особенность работы с «трудными» подростками в классе, профессиональная подготовленность учителя по вопросам формирования здорового образа жизни у детей.

Медики глубоко убеждены, что в первый класс не приходят сформированные дезорганизаторы, специально нарушающие дисциплину на уроках, принципиально отказывающиеся выполнять задания. В основной массе- это дети с незрелой центральной нервной системой, проявляющейся в высокой двигательной активности, снижении времени концентрации внимания, снижении памяти, в повышенной утомляемости. Никакими дисциплинарными воздействиями эту категорию детей к порядку не призовешь, а от того, что они по несколько раз будут переписывать домашнее задание или переписывать текст- качество выполнения у них не улучшится. В результате ребенок, нуждающийся в коррекции отклонений в поведении и познавательной деятельности, становится мишенью для учителя в плане негативных оценок своей деятельности и для родителей, которые чаще всего дисциплинарными наказаниями пытаются заставить своего ребенка выполнять все требования школы. В результате формируется замкнутый круг, в котором школа выступает как фактор хронического стресса, а семья - как отрицательный эмоциональный фон по поводу неоправданности ожиданий родителей. С проблемой школьной неуспешности нужно бороться не только силами родителей, педагогов, психологов, социальных работников, необходимо привлекать и медиков к решению этого вопроса.

Если за 3-4 года начальной школы не смогли помочь ребенку, то нарушение соматического здоровья у учащихся начальной школы в дальнейшем приводят к отклонениям в психическом здоровье

( нарушения в формировании межличностных отношений, особенности поведенческих реакций в виде агрессивности, конфликтности) в средней школе, а в старшем звене именно эта группа дает отклонения в социальном здоровье.

Реальный путь в сохранении детского здоровья - формирование баланса между образовательной средой и физиологическими процессами детского организма.

Первая задача, которую необходимо решить - это согласование педагогического процесса с психофизиологической и гигиенической основой деятельности. Обеспечение ее может резко снизить степень утомляемости и вероятность переутомления учащихся.

Вторая задача - изменить стереотипный взгляд педагога на ребенка как субъект образовательного процесса. Биологическое и социальное в ребенке должно развиваться в гармонии. Только в этом случае не будет ухудшаться физическое и психическое здоровье ребенка и может успешно осуществляться педагогический процесс. Будет ли школьная среда комфортной для ученика, зависит только от учителя, от его компетенции в вопросах физического, психического и социального здоровья подрастающего поколения.



В настоящее время на всех этапах развития современной школы существует неподдельный интерес к вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся, и инициатива сохранения позитивного здоровья школьников принадлежит системе образования. По мнению ряда специалистов, школа - идеальное место для реализации междисциплинарных комплексных оздоровительных программ.

## **Информационно-аналитическая справка о ходе реализации в 2023-2024 году программы «Здоровье» в ГБОУ СОШ п. Новоспасский**

Охрана здоровья участников образовательного процесса является одной из важнейших задач образовательного учреждения. В 2014 году сохранение и укрепление здоровья учащихся осуществлялось согласно программе развития школы «Здоровье».

Основными формами и методами работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся являются:

- диспансеризация;
- профилактические прививки;
- организация физкультурно-оздоровительной работы (Дни Здоровья, спортивные школьные праздники, участие в муниципальных, окружных, областных спортивных соревнованиях, участие в областных программах «Юность – территория свободная от курения», «Ежегодный кросс», «Трезвое решение», «Наш выбор», в президентской программе «Президентские соревнования»)
- беседы, классные часы, акции, внеклассные мероприятия по здоровьесбережению с учащимися;
- беседы, круглые столы, родительские собрания о здоровье с родителями;
- витаминизация;
- оформление классных и школьных «Уголков здоровья»;
- соблюдение гигиенических норм естественного и искусственного освещения учебных помещений;
- соблюдение гигиенических норм соответствия размеров школьной мебели возрастнo-антропометрическим параметрам школьника;
- организация горячего питания в соответствии с циклическим меню;
- летняя оздоровительная компания (функционирование пришкольного оздоровительного лагеря ЛДП);
- организация режима дня учебной и внеучебной нагрузки школьников в соответствии с СанПиН;
- организация двигательного режима школьников (подвижные перемены, динамический час в 1 классе);
- использование здоровьесберегающих технологий на уроках и внеклассной работе (физкультминутки, индивидуальный подход к детям с ослабленным здоровьем, динамические паузы и т.д.);
- использование современных образовательных технологий;
- система дополнительного образования (кружки, секции).

1) Анализ анкетирования учащихся показывает, что сформирована потребность в здоровом образе жизни у

- 79% выпускников I ступени;
  - 70% выпускников II ступени;
  - 83% выпускников III ступени.
- 1) Созданы условия для всестороннего развития личности обучающихся, раскрытия и реализации их нравственного, духовного, физического и интеллектуального потенциала.
  - 2) Проведен мониторинг
- физическое здоровье обучающихся
    - результаты медицинских обследований

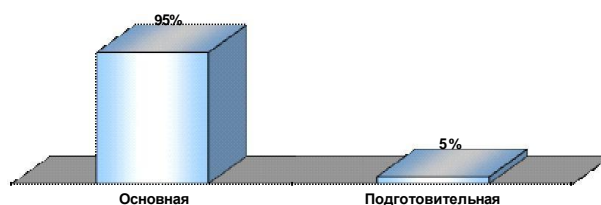
- динамика заболеваний
- динамика травматизма
- нравственное здоровье обучающихся
  - результаты психологических тестов
  - динамика количества обучающихся, состоящих на ВШУ, учете в КДН
  - количественный анализ обучающихся, систематически пропускающих занятия
- психическое здоровье обучающихся
  - результаты психологических тестов

Получены результаты:

- Физическое здоровье обучающихся

Результаты мониторинга физического здоровья обучающихся получены на основании медицинского осмотра

### Распределение учащихся по физкультурным группам



Детей инвалидов нет.

Одним из важнейших направлений воспитательной работы учреждения является вовлечение школьников в занятия в спортивных секциях и клубах. В 2023-2024 году в объединениях физкультурно-оздоровительной направленности занималось 100 человек, что составляет 53%.

## Мониторинг здоровья учащихся в 2023-2024 году

### Мониторинг здоровья обучающихся по данным медосмотра учащихся по ГБОУ СОШ пос.Новоспасский

	2022-2023 учебный год Всего чел./%	2023-2024 учебный. год Всего чел./%	2023-2024 уч. г. в сравнении с 2022-2023 уч. г. (в %)	
			> на	< на
1. Численность обучающихся в ОУ	191/100	183/100	-	4,2
2. Обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр	184/96,3	175/95,6	-	0,7
- отнесены к основной группе здоровья	134/70,4	131/71,6	1,2	-
- отнесены к подготовительной группе здоровья	39/20,4	36,19,7	-	0,7
- отнесены к специальной медицинской группе здоровья	11/5,8	8/4,4	-	1,4
3. Численность обучающихся с - заболеваниями ЖКТ	64/33,5	72/39,3	<b>5,8</b>	-
- сердечно-сосудистыми заболеваниями	6/3,1	7/3,8	0,7	-
- с нарушением зрения	49/25,7	57/31,1	<b>5,4</b>	-
- с нарушением осанки	94/49,2	101/55,2	6,0	-
- сколиоз	14/7,3	17/9,3	2,0	-
- с заболевания органов дыхания	87/45,5	91/49,7	4,2	-
- с заболевания почек	3/1,6	5/2,7	1,1	-
снижение слуха	3/1,6	3/1,6	-	-
дефекты речи (по форме 026 и наблюдениям психолога)	0	0	0	0
часто болеющие дети	14/7,3	16/8,7	<b>1,4</b>	-
другие болезни	21/11	24/13,1	2,1	-
4. Практически здоровые дети	92/48,2	79/43,2	-	5,0
5. Дети - инвалиды	0	0	0	0
6. Обучающиеся, освобожденные от уроков физической культуры.	0	0	0	0

▪ Нравственное здоровье обучающихся

Результаты мониторинга нравственного здоровья обучающихся получены на основании диагностики по методике Ю.В. Васильева «Определение уровня воспитанности»

<b>Результаты мониторинга нравственного здоровья обучающихся</b>			
1	Уровень воспитанности	Высокий	37%
		Средний	42%
		Низкий	21%

Детей, состоящих на ВШУ - 0, учете в КДН – 0 человек, детей девиантного поведения 0 человек.

3) 100% педагогов школы активно используют здоровьесберегающие технологии в педагогической деятельности.

4) Организовано межведомственное взаимодействие с социальными партнерами по здоровьесбережению.

В школе создана комплексная система совместной профилактической работы по здоровьесбережению с социальными партнерами: центром «Семья», районной поликлиникой, ДДТ.

## ВЫВОДЫ

- в среднем у 75% обучающихся физическое развитие соответствует норме
- лидируют такие заболевания, как хронический тонзиллит, понижение остроты зрения, кариес, сколиозы, нарушение осанки
- 95% детей относятся к основной физкультурной группе здоровья
- 5% обучающихся имеют подготовительную физкультурную группу здоровья
- случаев травматизма не зафиксирован

Активная работа администрации школы по реализации программы «Здоровье» позволила включить всех субъектов образовательного процесса – учеников, учителей, сотрудников, родителей, общественность – в работу по формированию единого здоровьесберегающего пространства школы и окружающего социума.

Какие же направления являются основными при реализации программы «Здоровье» и что для этого делается?

Обеспечение оптимальных гигиенических условий в школе – одна из важнейших задач здоровьесберегающих технологий. Их нарушение отражается на всем, что происходит в школе: на учебном процессе, обучении и сохранению и укреплению здоровья, воспитании культуры здоровья. В связи с этим в школе усилен контроль за соблюдением санитарных правил, норм во всех аспектах жизнедеятельности: строгий ежегодный медицинский контроль за состоянием здоровья каждого работника, за воздушным режимом в классных помещениях и режимом их проветривания (контроль со стороны медицинской сестры), за освещенностью кабинетов, за организацией школьного питания и качеством приготовления пищи и др. Благодаря спонсорской помощи постоянно в меню включаются овощные салаты. (см. Приложение 8). Медицинская сестра школы проводит анкетирования, опросы, ведет наблюдения за количеством простудных заболеваний. Также проводятся профилактические мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний. Так, в осеннее – весенний период проводится санация носоглотки и горла слабым чесночным раствором (1 головка чеснока на 3 литра воды). Эту процедуру проводят со всеми учащимися 2-4 классов. Стало хорошей традицией классным руководителям 2-4 классов иметь настои трав отхаркивающего и другого лечебного свойства. Эта работа проводится совместно с родителями. Также в начальной школе проводится профилактика близорукости с помощью тренажера Базарного.

Не менее важно - создание условий для формирования потребности в здоровом образе жизни. С целью недопустимости перегрузки у учащихся, школа в последние годы работает в режиме 6-ти дневной рабочей недели. Расписание составлено с учетом постепенного увеличения нагрузки к среде и снижение ее к субботе. Также идет чередование роста нагрузки от первого к третьему уроку, с учетом чередования умственного напряжения с уроками двигательной активности.

В 2011 году для увеличения двигательной активности администрация школы выделила третьи часы на предмет физической культуры в 2-6 классах, 9-11 классах. Причем, в 9-11 классах учителем выдаются и теоретическая информация по предмету. Среди учителей физической культуры введена практика проведения уроков на свежем воздухе (около 30% учебного времени).

Особо хочется сказать об учениках 1 класса. На протяжении последних 6 лет учебный процесс первоклассников строится на базе детского сада «Валилек», где переход от дошкольного образования к школьному протекает менее болезненно. В детском саду созданы великолепные условия для учеников 1 класса: отдельный класс, столовая, спальня, спортивный и актовый залы, игровая, витаминизированное, калорийное питание. Здесь соблюдается четкий режим дня.

### Режим дня

Прием детей	8.00 – 8.20
Зарядка	8.20 – 8.30
Урок первый	8.30 – 9.05
Завтрак	9.05 – 9.20

Урок второй	9.20 – 9.55
Урок третий	10.05 – 10.40
Урок четвертый	10.50 – 11.25
Прогулка	11.30 – 12.35
Возвращение с прогулки	12.35 – 12.45
Обед	12.45 – 13.15
Дневной сон	13.15 – 15.15
Подъем	15.15 – 15.25
Полдник	15.25 – 15.40
Игры, самостоятельная деятельность, прогулка	15.40 – 17.00
Уход домой	17.00

Сотрудники центра «Семья», знакомят учеников школы с программой «Умей сказать – нет!», «Мои изменения», которые также несут пропаганду ЗОЖ. (см. приложение 6). Причем, общение идет не только с детьми, но и с родителями, и с учителями, для которых организуются обучающие семинары.

В этом учебном году сотрудники центра «Семья» также проводили свою работу на базе нашей школы. Охват детей был велик: со 2-11 класс. В заключении работы было проведено родительское собрание, которое было подготовлено совместно. Педагоги центра «Семья», поделив родителей на группы, как они занимались с их детьми, подробно рассказали родителям о проблемах их детей, свое впечатление о детях. Было приятно, что впечатление позитивное.

Взаимодействие школы и семьи – традиция школы. Очевидно, если обучить ребенка школа может и без помощи его родителей, то эффективно осуществить процесс воспитания без поддержки со стороны семьи крайне трудно. Это же касается и вопросов здоровья, при учете двух особенностей. Первая: ЗОЖ, потребность в котором прививают школьнику, может или находить каждодневную реализацию дома, или игнорироваться дома. Вторая: здоровье своего ребенка – важнейший фактор для любого родителя, и поэтому организация сотрудничества школы и родителей на этой основе гораздо более вероятна и продуктивна.

С этой целью, кроме традиционных родительских собраний школой предусмотрено:

- занятия родителей по актуальным вопросам («Как подготовить школьника к летнему отдыху», «Как с пользой для здоровья загореть и купаться», «Как готовиться к экзаменам», «Как не заболеть гриппом», «Что и как лучше смотреть детям по телевизору» и т.д.);
- консультации медицинской сестры по вопросам, связанным со здоровьем школьника;
- предоставление родителям возможности вместе со своими детьми позаниматься общефизической подготовкой, поиграть в спортзале;

- участие родителей в подготовке и проведении школьных праздников и других мероприятий; и т.д.

Нет необходимости доказывать, насколько регулярное и заинтересованное посещение школы родителями стимулирует самих учащихся в учебе и творческой деятельности, переполняет их чувством гордости.

Можно смело утверждать, что учитель, разбирающийся в вопросах здоровья и осознающий значимость этой проблемы, какой бы предмет он не преподавал, всегда найдет возможность связать свои профессиональные задачи с тематикой здоровья. Кроме того, у самих школьников нередко возникают вопросы о путях и методах сохранения и укрепления здоровья. Для решения этой проблемы в школе организовано непрерывное повышение всех учителей и специалистов школы в вопросах здоровья. Это и тематические педагогические советы («Здоровье и самосовершенствование учителя», «Советы учителю, помогающие избежать личностной деформации и получать больше радостей») и лекции медицинской сестры («Обучение и здоровье», «Педагогическое мастерство учителя», «Учитель и стрессы», «Отпуск – время больших возможностей», «Питание для мозга и др.).

В дополнению к этому, медицинской сестрой школы регулярно оформляется стенд «Здоровье», где ею помещаются статьи (таблицы), читаются лекции старшеклассникам на

различные темы

(«Ожидается грипп», «Дифтерия», «Гигиена полости рта» и т.д.).

Большая просветительская работа ведется и самими учениками. Заместителем директора по воспитательной работе составляется сетка классных часов по месяцам, по всем возрастным группам. Темы созвучны с содержанием региональной программы по физическому воспитанию (см.приложение 7).

Также внеурочная деятельность осуществляется через работу 8 спортивных секций (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, ОФП, шахматы, аэробика, хоккей). Охват детей – 237 человек, что составляет 77,4% от общего количества детей в школе.

Школа – активный участник районной спартакиады школьников. В 2021-2022, 2022 – 2023 учебных годах школа занимала почетное второе место за участие в районной спартакиаде школьников и получала почетные премии, грамоты. Там мы выступаем по таким видам спорта: легкоатлетический кросс, легкая атлетика, футбол, мини - футбол, волейбол, баскетбол, шашки, настольный теннис, армрестлинг. Отрадно заметить, что все чаще приглашают для участия наших спортсменов в областных соревнованиях. Ежегодно выпускники школы поступают на факультет физического воспитания Самарского государственного педагогического университета. В настоящее время там обучается 4 человека. 2003- 2004 учебный год также начался результативно:

I место – шашки (старшая группа)

I место – волейбол ( девушки 1990 – 1991 г. р.)

волейбол ( девушки 1988 – 1989 г.р.)

II место – волейбол (девочки)

футбол

армрестлинг ( старшая группа)

армрестлинг (младшая группа)

мини – футбол ( 1989 -1990 г.р.)

III место мини – футбол ( 1991-1992 г.р.)

футбол (1990-1991 г.р.)

футбол (1994-1995 г.р.)

волейбол ( юноши 1990 -1991 г.р.)

футбол «Осенний кубок»

мини – футбол (1990- 1991 г.р.)

В плане приобщения детей к занятиям спортом, в школе проводится ежедневная утренняя зарядка (продолжительностью 10 мин.). Ведут эту работу старшеклассники.

С 2003 учебного года введен «Час здоровья». В эти 30 минут у учеников есть хорошая возможность поиграть на свежем воздухе, сбегать домой пообедать и т.д.

Организация и проведение «Часа здоровья»- прерогатива Совета старшеклассников. Члены Совета старшеклассников (спортивный сектор) обучили физоргов 7-10 классов для проведения подвижных игр с учащимися 2-7 классов. Исходя из имеющихся условий (один спортивный зал) администрация школы выходит из создавшейся ситуации следующим образом: в сухую погоду – подвижные игры на свежем воздухе (2-4 классы), подвижные игры с организатором досуга и классным руководителем (5-6 классы), спортивные игры на спортивной площадке № 1 (7-8 классы), спортивные игры на спортивной площадке № 2 (9-11 классы). Посильную помощь в этом направлении оказывает Совет старшеклассников в лице спортивного сектора. Некоторые ученики старших классов с удовольствием играют с малышами.

В «Час здоровья» ребята имеют возможность поиграть в шашки, шахматы, настольный теннис, волейбол, потренироваться попадать в баскетбольное кольцо и т.д.

Самый доступный способ сохранения здоровья – это двигательная активность человека. Активная двигательная деятельность, занятия физической культурой обеспечивает развитие и



расширение взаимодействия организма с окружающей средой, улучшают возможности учебной деятельности. С целью повышения двигательной активности коллективом школы проводятся ежегодные «Дни здоровья» (осенью и весной). Причем, в прошлом учебном году педагоги школы встали на беговую дорожку вместе с детьми, т.е. педагоги личным примером ведут пропаганду здорового образа жизни.

В этом учебном году была опробована новая схема проведения «Дня здоровья». (см.Приложение 10).Это не только участие в легкоатлетическом кроссе, а вовлечение ребят в различные соревнования. Так, с учащимися 2 – 4 классов проводились «Веселые старты», с ребятами 5 – 6 классов – игра «Перестрелка», с 7-8 классами – пионербол, девушки 9 – 11 классов играли в волейбол, юноши – в футбол. Заключительным аккордом была игра старшеклассников с командой учителей (юноши с педагогами –



мужчинами, девушки с учителями – женщинами). Этот сценарий праздника, всем понравился.

Среди педагогов организована секция по ОФП.

Охотно учителя организуют спортивные праздники. Перечень их велик: «Зов джунглей», «Веселые старты», «Сильные, смелые, ловкие». Хорошо налажена работа с руководителем ОБЖ. Учителя физической культуры организуют совместные спортивные праздники, где ребята демонстрируют военно – прикладные знания. Это игры: «Маленький разведчик» (2 – 4 классы), «Путешествие по военным заставам» (6-7 классы), «Робинзоада» (6-8 классы), «А, ну - ка, парни» (9 – 11 классы), «Зарница» (6-8 классы), «День ОБЖ» (9 – 11 классы), «Спецназ» (5 класс).



Присущие таким играм дух соревнования, глубокое удовлетворение, получаемое игроками и зрителями, все это делает спорт интересным и привлекательным.

Часто в спортивных праздниках принимают участие и родители. В семье закладывается фундамент здоровья, формируются основы характера человека, его отношение к труду. Родители обязаны воспитывать ребят физически крепкими, смелыми, ловкими. По образному выражению выдающегося советского педагога А.С. Макаренко, они должны «оборудовать спортивную дорожку для своих детей». Мамы и папы, как никто другой, заинтересованы в том, чтобы у их детей наряду с прочными знаниями, была отличная физическая закалка, крепкое здоровье. И когда сыновья участвуют в соревнованиях в одной команде с отцами, это их подбадривает, вызывает положительные эмоции. Такие встречи часты в «Дни защитников Отечества».

Ну а такой праздник, как «Папа, мама, я – спортивная семья» является эффективной формой семейного физического воспитания, привлекает все больше и больше родителей и детей.

Активный двигательный режим, соблюдение требований личной и общественной гигиены, разумное использование целебных сил природы, рациональное питание, отказ от вредных привычек – все это надежные слагаемые здорового образа жизни, залог бодрого настроения, уверенности в себе. Испытанные средства из арсенала физической культуры и спорта – врачебный контроль и самоконтроль, умение оказывать первую помощь при бытовых, спортивных и других травмах – несомненно, помогут не только развитию силы и выносливости, ловкости и быстроты, высокой степени закаленности, но в известной мере позволят научиться управлять своим самочувствием и настроением.

Чрезвычайно важно, чтобы свой организм человек познал с детских лет и умел поддерживать его в порядке. Тогда при умелом использовании основных гигиенических положений и правил, постоянно ориентируясь на объективный барометр самочувствия, можно в значительной степени повысить оздоровительный эффект от занятий физической культурой и спортом. «Человек – высший продукт земной природы, - говорил академик И.П. Павлов – Человек – сложнейшая и тончайшая система. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным...» А это и есть наша работа – сделать наших детей такими.

Участие учащихся во внеурочных мероприятиях.

1. Осенний кросс
2. Соревнования по пионерболу 5-6 кл. ,7-8 кл.
- 3 Первенство по волейболу (ж.) 9-11кл.
4. Первенство по баскетболу 6-11 кл.
5. Мини-футбол 5-11 кл.
6. «Веселые старты» 5-6 кл.
7. Первенство по настольному теннису 5-11кл.
8. Соревнования по шашкам 5-11кл.
9. Соревнования по многоборью 9-11кл.
10. Легкоатлетический кросс 1-11кл

## 10 шагов к успеху...

1. Разработана и внедряется программа «Здоровье» .
2. Выделены часы школьного компонента на ведение третьего часа физической культуры в 5-6 классах, 9-11 классах. В перспективе этой работой будут охвачены 7-8 классы.
3. Учитель биологии прошел курсовую подготовку по теме:  
«Здоровьесберегающие технологии».
4. На базе школы работает 8 спортивных секций, две из которых финансируются из средств **ОУ**.
5. Охват детей спортивно - массовой работой составляет 77%.
6. Школа награждена дипломом Департамента образования и науки Администрации Самарской области (2003 г.) за активную работу по сохранению и укреплению здоровья детей.
7. Внутри школы проходит спартакиада по 9 видам спорта (легкая атлетика, пионербол, волейбол, мини - футбол, баскетбол, настольный теннис, шашки, шахматы, армрестлинг).
8. Разработан и внедряется внутришкольный конкурс «Самый здоровый класс».
9. Тесная связь с социумом по пропаганде ЗОШ.
10. Учителя - активные участники внутришкольных соревнований.

### **Выводы:**

Реализацию программы «Здоровья» осуществляет педагогический коллектив школы на уроках и во внеурочное время.

1. Учителя начальных классов:

- изучают на уроках внешний вид учащихся, режим дня;
- проведение физкультминуток (см. приложение 13);
- организация подвижных перемен;
- профилактика нарушения зрения;
- игры на воздухе;
- проведение тематических родительских собраний;
- проведение спортивных праздников с участием родителей.

2. Учителя литературы, русского языка:

- тематические сочинения;
- пропаганда образа жизни литературных героев;
- проведение классных часов «Умей сказать - нет»;
- тематические выставки (отсутствие вредных привычек).

3. Учителя географии, истории, иностранного языка:

- тематические экскурсии;
- изучение жизни сверстников за рубежом;
- беседы с родителями о гигиене, организации рабочего дня ребенка;
- личностно ориентированная радость общения;
- проектная работа после изучения темы, ее защита и оценка одноклассниками.

4. Учителям химии, черчения, физики, математики:

- соблюдение техники безопасности на уроках;
- изучение воздушной среды и ее влияние на организм человека;
- принципы и правила, приемы пищи,
- рациональное питание, здоровая пища.

Классные часы по вопросам гигиены и охраны здоровья учащихся (см. приложение 7).

## **План мероприятий**

### **по предупреждению дорожного травматизма с учащимися**

<b>Срок</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Класс</b>	<b>Ответственный</b>
Сентябрь	Игры – тренировки по предупреждению дорожного травматизма с учащимися.	2-4	Классные руководители
Ноябрь	Викторина «Знаешь ли ты?»	5 - 6	Классные руководители
Январь	Беседа медицинской сестры. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим при несчастных случаях на дорогах.	9-11	Медицинская сестра
Февраль	Беседа инспектора ГИБДД	6,7	
Апрель	Беседа ГИБДД и ДПС (Устный журнал)	9-11	Заместитель директора по воспитательной работе
Май	«Безопасное колесо»	7-8	Заместитель директора по воспитательной работе

## План мероприятий по безопасности дорожного движения

Срок	Мероприятие	Класс	Ответственный
Сентябрь	Игры «Дорога, транспорт, пешеход, пассажир»	2-4	Классные руководители
	Игра «Дорожное – недорожное»	2-4	Классные руководители
	Беседа «Правила езды на велосипеде»	3	Классные руководители
19.10.2015 г.	Конкурс агитбригад юных инспекторов движения (школьный этап)	7-8 9-11	Классные руководители
28.10.2015.	Конкурс агитбригад юных инспекторов движения (районный этап)	7-8 9-11	Классные руководители
Инструктаж на период каникул	Беседа «Общие правила перехода улиц и дорог»	1	Классные руководители
	Беседа: «Основные правила поведения учащихся на улице, дороге».	2-11	Классные руководители.
Февраль	Беседа: «История развития автотранспорта и проблемы безопасного движения»	5-6	Классные руководители
Март	Беседа: « Общие требования к водителям велосипеда».	7-8	Классные руководители
Апрель	Эстафета для любителей велосипеда.		Физрук
Апрель - май	Подвижные игры		
Май	Спортивный праздник «Здравствуй, лето!»	1-11	Зам. директора по воспитательной работе, физруки, классные руководители
Детская площадка	Подвижные игры	5-6	Классные руководители, вожатая.
	Оформление уголка безопасности		Зам. директора по воспитательной работе

## План мероприятий

### по предупреждению дорожного травматизма с учащимися

Срок	Мероприятие	Класс	Ответственный
Сентябрь	Игры – тренировки по предупреждению дорожного травматизма с учащимися.	2-4	Классные руководители
Ноябрь	Викторина «Знаешь ли ты?»	5 - 6	Классные руководители
Январь	Беседа медицинской сестры. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим при несчастных случаях на дорогах.	9-11	Медицинская сестра
Февраль	Беседа инспектора ГИБДД	6,7	
Апрель	Беседа ГИБДД и ДПС (Устный журнал)	9-11	Заместитель директора по воспитательной работе
Май	«Безопасное колесо»	7-8	Заместитель директора по воспитательной работе

**Приложение 4**

**Система классных часов по вопросам гигиены и охраны здоровья учащихся  
на 2015/2016 учебный год**

**Система классных часов в 5 классе**

№	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	Способы преодоления стресса	Классный руководитель
2.	Октябрь	Безопасность поведения в школе	Классный руководитель
3.	Ноябрь	«Легальные» и «нелегальные» психоактивные вещества	Классный руководитель
4.	Декабрь	Режим дня	Классный руководитель
5.	Январь	Функции основных систем организма	Классный руководитель,
6.	Февраль	Переутомление. Его признаки	Классный руководитель, школьный врач
7.	Март	Критика. Ее виды. Способы реагирования	Классный руководитель
8.	Апрель	Продукты питания в разных странах	Классный руководитель,
9.	Май	Правила безопасности на дорогах. Правила поведения с незнакомыми людьми. Меры	Классный руководитель

**2. Система классных часов в 6-х классах**

№	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	Межличностное общение	Классный руководитель
2.	Октябрь	Что такое дружба?	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Как избежать конфликтной ситуации?	Классный руководитель
4.	Декабрь	Моя семья	Классный руководитель
5.	Январь	Я и другие. Как я отношусь к критике?	Классный руководитель
6.	Февраль	Гигиена тела	Классный руководитель



7.	Март	Правильное питание	Классный руководитель
8.	Апрель	Психоактивные вещества	Классный руководитель,
9.	Май	Личная безопасность. Правила поведения в экстремальных ситуациях	Классный руководитель

### 3. Система классных часов в 7 классе

№	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	Безопасное поведение в школе	
2.	Октябрь	Я и другие. Возможные конфликты с родителями, друзьями, учителями	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Безопасное поведение на дорогах и в транспорте	Классный руководитель
4.	Декабрь	Влияние наркотиков на жизненный стиль человека	школьный врач
5.	Январь	Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы совладания со стрессом	Классный руководитель
6.	Февраль	Правила личной гигиены подростков	Классный руководитель, школьный врач
7.	Март	Гигиена учебного труда и отдыха	Классный руководитель, школьный врач
8.	Апрель	Потребности организма подростка в основных веществах и энергии	Классный руководитель, школьный врач
9.	Май	Правила безопасного обращения с огнем. Доврачебная помощь	Классный руководитель, школьный врач

### 8 класс

№	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	Безопасное поведение на дорогах	Классный руководитель
2.	Октябрь	Бытовой и уличный травматизм	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Правила выбора гигиенических	Классный руководитель,
4.	Декабрь	Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления	Классный руководитель, школьный врач
5.	Январь	Пищевая гигиена	Классный руководитель
6.	Февраль	Инфекционные заболевания и иммунитет подростка	Классный руководитель, школьный врач

7.	Март	Болезни, передаваемые через пищу	Классный руководитель, школьный врач
В.	Апрель	Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь	Классный руководитель, школьный врач
9.	Май	Безопасное поведение в городе и на природе	Классный руководитель

**5. Система классных часов в 9  
классе**

№	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	Самооценка личности	Классный руководитель
2.	Октябрь	Конфликты и способы их разрешения	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Гигиена тела - основа здорового образа жизни	Классный руководитель, школьный врач
4.	Декабрь	Режим дня и оптимальные условия	Классный руководитель
5.	Январь	Питание - основа жизни	Классный руководитель
6.	Февраль	Безопасное поведение. Травматизм	Классный руководитель
7.	Март	Поведение в экстремальных ситуациях	Классный руководитель
8.	Апрель	Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека	Классный руководитель, школьный врач
9.	Май	Правила безопасности на экскурсии и в походе	Классный руководитель

### 6. Система классных часов в 10 классе

№	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	Самопознание. Ответственность и свобода выбора	Классный руководитель
2.	Октябрь	СПИД: пути передачи и способы предупреждения	Классный руководитель, школьный врач
3.	Ноябрь	Правила поведения в местах общественного питания	Классный руководитель
4.	Декабрь	Уход за кожей лица	Классный руководитель, школьный врач
5.	Январь	Конформизм, самостоятельность, лидерство	Классный руководитель
6.	Февраль	Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения	Классный руководитель
7.	Март	Диеты, лечебное питание, голодание, пост	Классный руководитель, школьный врач
8.	Апрель	Юридическая и моральная ответственность за употребление психоактивных веществ	Классный руководитель
9.	Май	Модели поведения в экстремальных ситуациях	Классный руководитель

### 7. Система классных часов в 11 классе

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	Любовь, вражда, одиночество	Классный руководитель
2.	Октябрь	Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат семьи. Развод	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Личность. Формальные и неформальные группы	Классный руководитель
4.	Декабрь	Косметические средства. Гигиена, эстетика, здоровье	Классный руководитель, школьный врач
5.	Январь	Пищевые приоритеты	Классный руководитель,
6.	Февраль	Административная и юридическая	Классный руководитель
7.	Март	Ответственность за нарушение правил дорожного движения	Классный руководитель
8.	Апрель	Модели поведения людей в экстремальных ситуациях	Классный руководитель

9.	Май	Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ	Классный руководитель, школьный врач
----	-----	--	---

*Приложение 5*

**План проведения «Дня здоровья»**

Мероприятия	Время проведения	Классы	Место проведения
Старты надежд	11.00-12.20	1-4	Фасад школы
«Спортивная радуга»		5-6	Малая детская площадка
«Эстафета на велосипедах»		7-8	Футбольное поле
Спортивные соревнования «Ралли бегунов»		9-11	Большая детская площадка