

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ЯГОДНОЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
СТАВРОПОЛЬСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принято

Педагогическим советом Учреждения

протокол № 12 от «30» июня 2015 г.

Председатель собрания

 Дашкевич Ф.А.

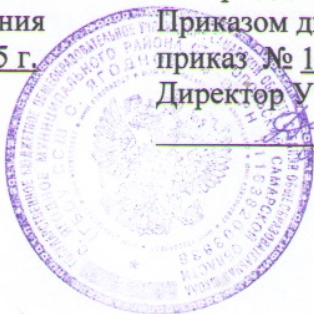
Утверждено

Приказом директора ГБОУ СОШ с.Ягодное

приказ № 149/1-ОД от «30» июня 2015 г.

Директор Учреждения

 Дашкевич Ф.А.



**Учебно-воспитательная программа  
"Здоровье"**

Составители:

Макимова И.А. – зам. директора по ВР

Аршинова Л.И. – зам. директора по УВР

Дашкевич С.П. – учитель физкультуры

2015г.

## Пояснительная записка

Развитие полноценной личности немислимо без сохранения и поддержания здоровья. Отсутствие здоровья часто лежит в основе отчуждения, ограниченной коммуникации, недостаточного самоуважения. Сохранение здоровья каждого - залог здоровья нации.

Статистические данные за последние годы показывают высокую заболеваемость детского населения. Анализ показывает, что это обусловлено ухудшением социально-экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, снижением уровня здоровья родителей и детей, наследственностью. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни. Это сделало необходимым введение в учебно-воспитательную программу школы блока «Здоровье», призванного обеспечить сохранение и улучшение физического, психического и социального здоровья. Программа реализуется по направлениям. На первой ступени работает направление «Азбука здоровья», на второй ступени - «Золотые правила здоровья», на третьей ступени - «Быть здоровым и красивым».

Для успешной реализации одной из задач школы «Сформировать потребность в здоровом образе жизни» была разработана программа "Здоровье". Это позволяет систематически вести просветительскую работу, целенаправленно воспитывать установку на здоровый образ жизни, формировать понятие о здоровье, как о жизненной ценности, вести профилактику девиантного поведения, формировать социальную активность, воздействовать на сохранение и укрепление здоровья ребенка. Данная программа призвана показать достижения физического и духовного совершенства, сделать так, чтобы спорт, здоровье, гармония и красота стала несовместимой с хамством, сквернословием, вымогательством.

В 2015/16 учебном году в программу внесены дополнения. На базе ГБОУ СОШ с. Ягодное для подростков 14-18 лет реализуется проект «Равный равному». Целью проекта является повышение уровня информированности молодежи по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции и СПИДа; формирование у молодежи навыков ответственного отношения к своему. Необычность проекта заключается в

методе обучения: источником знаний для ученика служит не профессиональный учитель, а такой же ученик, обучившийся профилактической программе, т.е. посредством технологии «равный обучает равного». В нашем ОУ эту профилактическую работу выполняют волонтеры.

### **Цели программы:**

- Сохранение здоровья детей.
- Привлечение внимание общественности к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.
- Создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми заинтересованными службами.
- Создание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

### **Задачи:**

- сформировать правильное отношение к своему здоровью, восприятие здоровья как жизненной ценности;
- сформировать способность к самодиагностике состояния здоровья и устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни;
- обучить учащихся самостоятельно снимать с себя психическое напряжение, подготовить к встрече со стрессами, опасностями трудностями;
- формирование у педагогов, родителей и учащихся здорового образа жизни.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Снижение уровня заболеваемости детей школьного возраста.
2. Формирование здорового образа жизни в семье.
3. Улучшение организации питания учащихся.

### **Перечень направлений работы:**

- Материально- техническое обеспечение образовательного учреждения;
- Мониторинг и коррекция развития учащихся;

- Организация рационального питания;
- Формирование валеологических знаний у учителей, учащихся и их родителей (беседы врачей - специалистов);
- Профилактика заболеваний детей и подростков;
- Предупреждение зависимого поведения (курения, алкоголизации, употребления психоактивных веществ);
- Воспитание культуры потребления медицинских услуг;
- Профилактика травматизма и основы личной безопасности;
- Совершенствование системы спортивно - оздоровительной работы;
- Мониторинг и совершенствование гигиены помещения, школьного двора, спортивных сооружений;
- Контроль над выполнением мероприятий по укреплению и сохранению здоровья учащихся

## Содержание работы

| <i>1-4 классы</i><br><i>«Азбука здоровья»</i>   | <i>5-8 классы</i><br><i>«Золотые правила здоровья»</i>   | <i>9-11 классы</i><br><i>«Быть здоровым и красивым».</i>              |
|---|--|---|
| <b>Первая четверть</b>  |  |   |
| <b><i>I. Диагностика</i></b>  |  |   |
| Состояние зрительного утомления (мониторинг позы)<br>Изучение уровня адаптации первоклассников к новой социальной ситуации    | Состояние здоровья на начало учебного года (5, 6 кл.)<br>Отношение к учению<br>Изучение особенности приспособления пятиклассников к новой социальной ситуации. | Мониторинг соматического здоровья<br>Отношение к учению               |
| Мониторинг соматического здоровья   |  |   |
| <b><i>II. Режим учебного процесса</i></b>   |  |   |
| Составление расписания занятий с учетом санитарных норм   |  |   |
| Формирование банка данных на учащихся группы риска и больных детей  |  |   |
| Мониторинг на классных часах с целью выявления психологического климата в классе, детей, нуждающихся в индивидуальном подходе |  |   |
| <b><i>III. Уроки и здоровье</i></b>   |  |   |
| Уроки Мойдодыра (1кл.)<br>Уроки Айболита (2кл.)<br>Уроки Знайки (3-4 кл.)   | Классный час с приглашением психолога:<br>-Твое психическое здоровье   | Классный час с приглашением психолога:<br>-Умей контролировать эмоции |
| Проведение специальной гимнастики на осанку   | Проведение бесед о здоровом образе жизни и правильном питании  | Проведение бесед о здоровом образе жизни и правильном питании         |
| Организация физкультурной группы для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.           |  |   |

#### ***IV. Методическая работа с педагогическим коллективом***

Выступление на педагогических советах с анализом результатов проведенных диагностик

Проведение педагогических консилиумов по адаптации учащихся 1, 5, 10 классов

Проведение обучающих семинаров

- Охрана зрения ребенка

#### ***V. Работа с родителями***

Выступление на родительском собрании с результатами диагностик

#### ***Проведение родительского лектория***

Организация учебного труда и режима дня  
Профилактика отклонений в развитии ребенка

Организация учебного труда и режима дня

Сфера интересов старших школьников

Индивидуальные консультации

#### ***VI. Оздоровительная работа***

День здоровья

Соревнования по футболу 5-11 кл.

Месячник гражданской защиты.

Профилактика ДДТТ

Викторина по ПДД «АВС»

Помощь в организации соревнований по футболу (судейство)

Веселые старты.

Самооценка физического и познавательного потенциала

#### **Вторая четверть**

#### ***I. Диагностика***

Диагностика общей утомляемости.  
Уровень мотивации к учению

Состояние зрительного утомления  
(мониторинг позы)

Уровень мотивации к учению  
Соответствие объема домашних заданий

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | Уровень мотивации к учению<br>Соответствие объема домашних заданий<br>нормам СанПиН                              | нормам СанПиН                                   |
| <b>II. Режим учебного процесса</b>   |  |   |
| Проверка режима проветривания школьных помещений   |  |   |
| Отслеживание чистоты и безопасности пешеходных дорожек в зимний период   |  |   |
| Смотр экологичности школьных помещений   |  |   |
| <b>III. Уроки и здоровье</b>   |  |   |
| Уроки Мойдодыра (1кл): - Уход за руками и ногами   | -Как не заболеть (профилактика инфекционных заболеваний)   |   |
| Уроки Айболита (2кл.): - прививки от болезней<br>-безопасность при любой погоде  | Профилактические беседы с медицинскими работниками   | Всемирный день борьбы со СПИДом                 |
| Уроки Знайки (3-4 кл): - надо уметь сдерживать себя  | Интегрированные уроки по истории, биологии, математике и ОБЖ по теме «Вредные привычки и их влияние на здоровье» |   |
| <b>IV. Методическая работа с педагогическим коллективом</b>  |  |   |
| Проведение обучающих семинаров <ul style="list-style-type: none"> <li>• Утомление и переутомление школьника</li> </ul> |  |   |
| МО кл. руководителей: Формы работы с классом для преодоления вредных привычек учащихся.                                |  |   |
| Встреча со специалистами центров профилактики здоровья («Центр «Семья»).   |  |   |
| <b>V. Работа с родителями</b>  |  |   |
| Проведение родительского лектория  |  |   |
| Формирование учебной мотивации учащихся младшей школы  | Влияние конфликтных ситуаций в семье на учебную деятельность подростков  | Мотивация учения и пути ее формирования в семье |
| Индивидуальные консультации  |  |   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| Встречи родителей со специалистами Центра «Семья» (по запросу)   |  |   |
| <b>VI. Оздоровительная работа</b>  |  |   |
| Общешкольная линейка «Курение: дань моде, привычка, болезнь»   |  |   |
| Занятие «Ребенок в мире вредных привычек»  | Конкурс плакатов «Молодежь за здоровый образ жизни» 5-11 кл.                                       |   |
| Конкурс рисунков «Будь осторожен с огнем»  | Школьные соревнования по баскетболу и волейболу 5-11 кл.   |   |
|  | Просмотр документального фильма о вреде алкоголизма и курения 6-7 кл.                              |   |
| <b>Третья четверть</b>   |  |   |
| <b>I. Диагностика</b>  |  |   |
| Диагностика школьных трудностей  | Склонности к девиантному поведению (курение, алкоголь)<br>Уровень тревожности учащихся 8-9 классов | Склонности к девиантному поведению (наркотики и психотропные вещества)<br>Уровень тревожности учащихся 11 классов |
| <b>II. Режим учебного процесса</b>   |  |   |
| Контроль освещенности в классах и коридорах  |  |   |
| <b>III. Уроки и здоровье</b>   |  |   |
| Уроки Мойдодыра  | Беседы «О вреде курения, алкоголя, наркотиков»   | Деловая игра «Умей сказать НЕТ!»  |
| Уроки Айболита   | Занятие на тему «Моя уверенность в себе или как сказать «нет». 6-7 кл.                             | Лекция «Болеешь-лечись, а здоров - берегись»  |
|  |  | Мини-сочинение по профилактике зависимого поведения   |
| Интегрированные уроки по истории, биологии, математике и ОБЖ по теме «Здоровый образ жизни и его составляющие» |  |   |



|  |  |  |
|--|--|--|
| <b><i>IV. Методическая работа с педагогическим коллективом</i></b>                                   |  |  |
| Проведение обучающих семинаров   |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• профилактика сезонного обострения заболеваемости</li> </ul> |  |  |
| Итоги диагностики склонности к девиантному поведению.  |  |  |
| МО класс. руководителей: Деловые игры по профилактике девиантного поведения и ЗОЖ.                   |  |  |
| <b><i>V. Работа с родителями</i></b>   |  |  |
| Проведение родительского лектория  |  |  |
| Забота родителей о физическом и гигиеническом воспитании младших школьников                          | Факторы, влияющие на формирование вредных привычек в подростковом возрасте | Роль семьи в формировании основ здорового образа жизни |
| Индивидуальные консультации  |  |  |
| <b><i>VI. Оздоровительная работа</i></b>   |  |  |
| Спортивный праздник, посвященный Масленице   |  |  |
| Ледовая эстафета 1-4кл.  | Ледовая эстафета 5-8кл.  |  |
|  | Соревнования по н/теннису 5-11 кл.   |  |
| <b>Четвертая четверть</b>  |  |  |
| <b><i>I. Диагностика</i></b>   |  |  |
| Уровень удовлетворенностью школьной жизнью   | Уровень удовлетворенностью школьной жизнью                                 | Уровень удовлетворенностью школьной жизнью             |
| Состояние здоровья на конец учебного года  |  |  |
| <b><i>II. Режим учебного процесса</i></b>  |  |  |
| Организация динамических пауз на свежем воздухе  |  |  |
| Экологический субботник  |  |  |

|   |  |                                  |
|---|--|----------------------------------|
| <b>III. Уроки и здоровье</b>  |  |                                  |
| Уроки Мойдодыра:<br>-как правильно вести себя на воде   | Интегрированные уроки по химии, биологии, математике и ОБЖ по теме «Рациональное питание. Гигиена питания» |                                  |
| Уроки Айболита:<br>-первая помощь при травмах   | Мозговой штурм «Зачем люди пробуют курить»   | Как готовиться к экзаменам       |
| Уроки Знайки:<br>-нехорошие слова, недобрые шутки   | День защиты детей  | День защиты детей                |
| <b>IV. Методическая работа с педагогическим коллективом</b>   |  |                                  |
| Проведение обучающих семинаров <ul style="list-style-type: none"> <li>• методы релаксации для взрослых и детей</li> </ul> |  |                                  |
| <b>V. Работа с родителями</b>   |  |                                  |
| Проведение родительского лектория   |  |                                  |
| Поощрение и наказание в семье.<br>Словесные воздействия   | Роль психологической поддержки семьи в критических жизненных ситуациях                                     |                                  |
| Информация о работе школьной оздоровительной площадки.  |  |                                  |
| <b>VI. Оздоровительная работа</b>   |  |                                  |
| День здоровья   |  |                                  |
| Спортивная игра «Зарничка»  | Военно-спортивная игра «Зарница» 7-9 кл.   | Военно-спортивная игра «Зарница» |
| Игры на свежем воздухе  | Турслет  | Турслет                          |

### **Систематически в течение года осуществляется**

- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм
- динамические паузы во время занятий
- физминутки во время уроков
- игры на свежем воздухе и динамический час 1-4 кл.
- инструктирование по ТБ учителей и школьников
- соблюдение оптимизации учебной нагрузки на учащихся
- соблюдение гигиенических критериев рациональной организации урока
- профилактика близорукости учащихся во время урока
- применение педагогическим составом приемов и методов, направленных на повышение мотивации к учебной деятельности учащихся и сохранению психологического климата на уроке
- контроль за дозированием домашних заданий
- применение учителями математики на уроках здоровьесберегающей технологии В.М. Монахова
- ведутся занятия спецкурсов «Основы здорового образа жизни», «Безопасность в личностном самосовершенствовании», «Формирование личности подростка» специалистами Центра «Семья».
- цикл тематических классных часов
- просветительская работа
- агитационная работа через информационный стенд
- профилактические мероприятия в начальной школе
- мероприятия ежегодной диспансеризации
- мониторинг заболеваемости
- отслеживание качества и организации горячего питания
- регулярная дезинфекция помещений
- работа спортивных секций

### **Взаимодействие:**

В ходе реализации программы складывается сотрудничество со специалистами Центра психолого-медико- социального сопровождения, Ягодинской амбулаторией МУЗ с. Ягодное, СП «Спектр», с детско-юношеской спортивной школой, отделом «Материнства и детства» м.р. «Ставропольский, центром «Семья», ПДН.



### Распределение обучающихся по группам здоровья

| Класс        | Количество обучающихся | Количество обучающихся с первой группой здоровья | Количество обучающихся со второй группой здоровья | Количество обучающихся с третьей группой здоровья |
|--------------|------------------------|--|---|---|
|              |                        |  |   |   |
| <b>ИТОГО</b> |                        |  |   |   |