Программа «Шаги к здоровью»

Краткое обоснование создания программы

В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. Лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем заниматься производительно-полезным трудом. Профилактика же детских заболеваний является хорошо окупаемым национальным вложением, более экономичным и результативным, чем дорогостоящее лечение. Поэтому проблема сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни, сегодня очень актуальны. Модернизация системы образования требует внедрения кардинально нового подхода в обучении, который должен органично войти в повседневную деятельность школы и лежать в основе всего образовательного процесса. Программа “Шаги к здоровью” является комплексной, в ней особое внимание уделено медико-биологическим, психологическим, и социальным аспектам физического и нравственного здоровья детей. Программа разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья, получение полноценного образования. Путем реализации программы раскрываются возможности образовательного учреждения в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в формировании культуры здоровья воспитанников.

Выделяют несколько компонентов здоровья:

- Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека.
- Физическое здоровье – уровень роста и развитие органов и систем организма.
- Психическое здоровье – состояние психической сферы, душевного комфорта.
- Социальное здоровье – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в семье, школе, социальной группе.
- Нравственное здоровье – это система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Основная задача школы – создание необходимых условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья школьника. Иными словами, если задача медицины – воздействовать на причины болезни, то задача педагогики – воздействовать на причины здоровья. Школа может и должна заниматься изучением таких причин.

Причины здоровья – это категория, характеризующая условия формирования конкретного человека, становления и развития его психических и духовных качеств, физического совершенства, целевой жизненной установки.

Факторы, влияющие на причины здоровья ученика:

- Уровень учебной нагрузки на организм учащихся.
- Состояние лечебно-оздоровительной работы в школе.
- Состояние внеурочной воспитательной работы в школе.
- Уровень психологической помощи учащимся.
- Состояние микроклимата в школе и дома.

Таким образом, создание активной среды, в которой обучение ребенка происходит не за счет ресурсов его здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала школьника, становится актуальной задачей школы.

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие ***задачи*:**

1. Создание системы мотивации педагогического коллектива на сохранение и укрепление здоровья.
2. Разработка и апробация здоровьесберегающей модели образования через применение здоровьесберегающих технологий, оптимальную организацию режима работы школы, образовательную деятельность по формированию навыков здорового образа жизни.
3. Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
4. Разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий.
5. Организация рационального питания.
6. Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся**.**

Основные направления Программы

Направления Программы	Краткое содержание
Организация здоровьесберегающего образовательного процесса	- обновление и пополнение нормативно-правовой базы гимназии; - обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности; - нормализация учебной нагрузки, создание комфортных условий на уроках, выявление трудностей, их анализ и поиск путей преодоления; - организация рациональной системы питания учащихся;

	- обеспечение оптимального режима двигательной активности учащихся; - разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья учащихся; - создание банка данных по заболеваемости учащихся; - анализ самочувствия школьников; - анализ эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий.
Инструктивно-методическая работа с обучающимися, их родителями и учителями	- изучение опыта работы по применению здоровьесберегающих технологий, проведение семинаров, конференций; - организация родительского всеобуча; - проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности.
Учебно-воспитательная работа	- внедрение валеологических курсов; - использование на уроках и во внеурочной деятельности здоровьесберегающих технологий; - разработка валеологической тематики классных часов; - организация работы спортивных секций; - организация работы кружкой валеологической направленности.
Создание здорового воспитательного пространства	- осуществление комплексной психолого-педагогической диагностики развития детей для определения причин возникновения проблем в обучении, общении, поведении; - диагностика психологического климата в классном коллективе; - профилактика социально-психологической дезадаптации; - оказание индивидуальной педагогической, психологической и социальной помощи детям «группы риска» и их родителям; - социальный патронаж неблагополучных семей; - организация и проведение мероприятий по профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
Оздоровительно-профилактическая работа	- профилактика и коррекция здоровья; - разработка комплексов упражнений лечебной гимнастики для разных групп обучающихся по показаниям врача; - проведение в гимназии праздников и вечеров здоровья; - проведение дней здоровья;

	- проведение спортивно-массовых мероприятий; - профилактические мероприятия в период каникул; - разработка проектов, способствующих формированию потребности следить за своим здоровьем.

Методическое обеспечение программы " Шаги к здоровью":

1. Создание банка здоровьесберегающих педагогических технологий.
2. Разработка методических рекомендаций, дидактических материалов по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
3. Включение в план методической работы школы мероприятий по проблеме здоровьесбережения.

Методы здоровьесберегающих образовательных технологий:

- фронтальный;
- групповой;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения;
- воспитательные, просветительские и образовательные программы; метод индивидуальных занятий.

Приёмы здоровьесберегающих образовательных технологий:

- защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки; оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
- стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.);
- информационно-обучающее (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- *«Не навреди!».*
- *Принцип сознательности.*

- *Принцип систематичности и последовательности*
- *Принцип повторения знаний, умений и навыков*
- *Принцип постепенности.*
- *Принцип индивидуализации и доступности.*
- *Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.*
- *Принцип наглядности.*
- *Принцип активности.*
- *Принцип оздоровительной направленности*
- *Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.*
- *Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников .*
- *Принцип всестороннего и гармоничного развития личности.*

Прогноз результатов работы по реализации программы

В работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся примут участие педагогический коллектив гимназии, медработники, родители. В результате совместной работы названных выше служб ожидается:

1. Создание активной здоровьесберегающей инфраструктуры гимназии, способствующей сохранению здоровья и формированию мотивации участников образовательного процесса на здоровый образ жизни.
2. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
3. Мотивация педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.
4. Снижение уровня заболеваемости среди детей и подростков.
5. Создание благоприятного морально-психологического климата в школе, реализация принципов педагогики сотрудничества.
6. Улучшение организации питания учащихся;
7. Повышение уровня материально-технического оснащения образовательного учреждения.

Исполнителям программы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений направленных на обеспечение здоровьесбережения детей.

Для этого нами создана -

Прогнозируемая модель ученика.

Это – человек:

- *относящийся к здоровью как к важной личной и общественной ценности;*
- *знающий механизмы и способы поддержания здоровья;*

- *физически развитый;*
- *стремящийся к физическому совершенствованию;*
- *без вредных привычек;*
- *знающий и владеющий приемами и способами оздоровления своего организма.*

Этапы реализации Программы

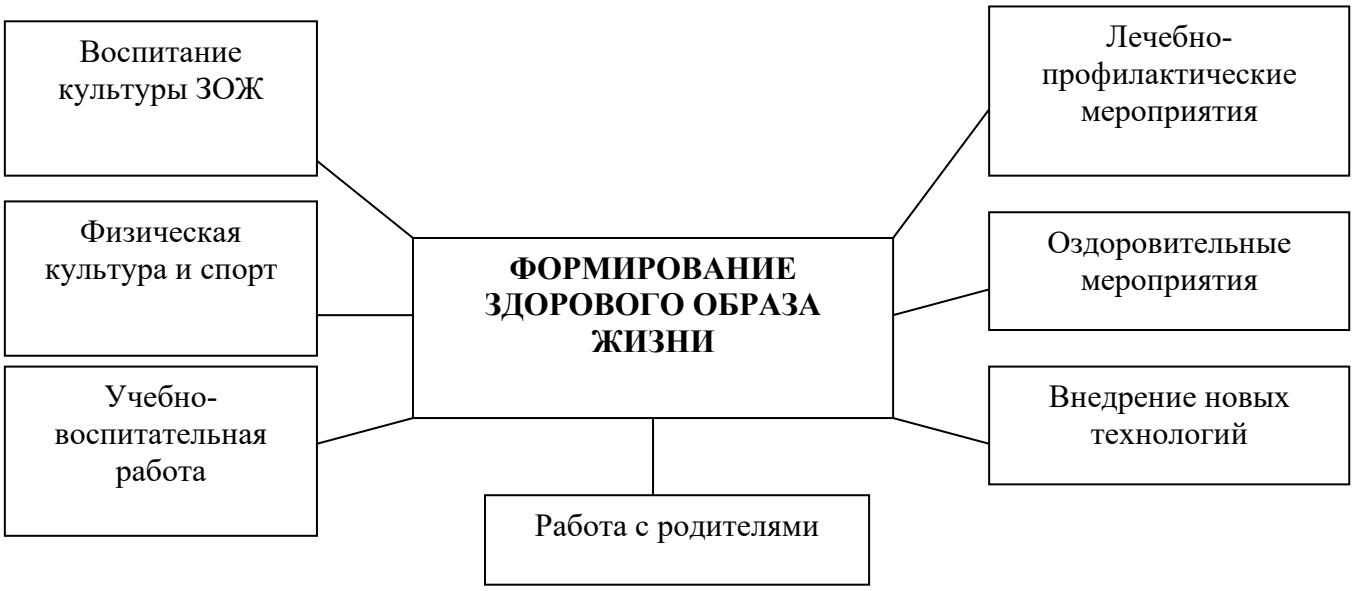
Программа “Шаги к здоровью” предусматривает:

- **1-й этап** – подготовительный, который предполагает разработку, обсуждение и утверждение программы “ Шаги к здоровью ”; актуализацию, определение цели и задач её выполнения - 2015-2016гг.
- **2-й этап** – диагностико- формирующий- предусматривает мониторинг физического развития и здоровья детей, работа по реализации программы (внедрение системы мер по сохранению и укреплению здоровья воспитанников) – 2016-2018гг.
- **3-й этап** – итогово-обобщающий предусматривает улучшение состояния здоровья детей и подростков; отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития – 2018-2019г.

Ожидаемые результаты:

1. Будет сохранено физическое и психическое здоровье учащихся.
2. Учащиеся школы будут владеть знаниями о здоровом образе жизни и осознавать ответственность за свое здоровье, видя прямую связь между своим поведением и здоровьем.
3. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья детей.
4. Уменьшение количества детей, употребляющих табак, алкоголь, наркотики.
5. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
6. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
7. Повышение уровня воспитанности, навыков общения и культуры поведения.
8. Улучшение социально-психологической ситуации в школе.
9. Учитель будет строить образовательный процесс, заботясь о сохранении здоровья учащихся через поиск здоровьесберегающих технологий и повышение педагогической культуры.

Система формирования здорового образа жизни



Воспитание культуры здорового образа жизни:

- гигиена тела;

- культура питания;

- культура общения;

- воспитание нравственности;

- умение справедливо оценивать свои поступки и поступки сверстников;

- конкурсы рисунков.

Физическая культура и спорт:

- физкультурные праздники и развлечения;

- Дни здоровья;

- Всемирный день борьбы со СПИДом;

- Всемирный день борьбы с курением;

- занятия в спортивных секциях;

- спартакиады и соревнования.

Работа с родителями:

- физкультурные праздники;
- родительские собрания, беседы, лекции;
- Дни открытых дверей;
- предоставление полной информации о развитии ребенка, информации о результатах диспансеризации и дополнительных медицинских услугах.

Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия:

- лечебная физкультура;

- гимнастика для глаз;

- обучение в режиме дальнего зрения;

- подвижные перемены;

- укрепляющая фитотерапия;

- контроль часто болеющих детей;

- профилактика сколиоза;

- использование функциональной музыки;

- использование элементов звукотерапии, ароматерапии;

- упражнения для профилактики плоскостопия;

- дыхательная гимнастика.

Учебно-воспитательная работа

1) Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни:

- обучение профилактическим методам: оздоровительная гимнастика (пальцевая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);

- освоение простейших навыков первой медицинской помощи (при порезах, ссадинах, ожогах, укусах и т.д.);

- привитие детям элементарных навыков (например: мытье рук, использование носового платка при чихании, кашле и т.д.);

- самоуправление;

- проведение мониторинга;

- работа в творческих группах по пропаганде ЗОЖ.

2) применение здоровьесберегающих технологий:

- рациональное воспитание;

- проведение физкультминуток во время занятий;

- развитие проектных технологий;

- разноуровневое и модульное обучение;

- коллективное взаимообучение;

- сквозное проветривание;

- влажная уборка помещений;

- ароматерапия;

- витаминотерапия;

- функциональная музыка;

- чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью.

3) проведение реабилитационных мероприятий по результатам диагностики состояния физического и психологического здоровья детей:

- фитотерапия, лечение с помощью трав;

- ЛФК;

- психогимнастика;

- дыхательная гимнастика;

- тренинги;

- массовые оздоровительные мероприятия, конференции;

- спортивные оздоровительные праздники;

- тематические праздники здоровья;

- выезды на природу, экскурсии.

Оздоровительные мероприятия:

- регулярное прохождение диспансеризации;

- отбор детей в оздоровительные группы;

- проведение утренней зарядки;

- обучение навыкам самоконтроля и самодиагностики;

- обеспечение сбалансированного питания;

- проведение профилактических прививок;

- организация физкультурных разминок во время учебного процесса для активизации работы головного мозга и релаксации органов зрения;

- профилактика близорукости у детей – гимнастика для глаз;

- соблюдение мероприятий по улучшению адаптационного периода у первоклассников;

- строгое соблюдение норм СанПиНа;

- организация летней оздоровительной компании;

- организация группы здоровья для сотрудников школы;

- витаминизация.

Внедрение новых технологий

Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать следующим нормам:

1) разнообразие видов учебной деятельности, так как однообразие утомляет школьников;

2) средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности примерно 7-10 минут;

3) смена форм работы не позже чем через 10-15 минут;

4) на уроке следует применять такие методы, которые способствовали бы активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;

5) на уроке должна осуществляться смена положения тела учащихся, которая соответствовала бы видам учебной работы ученика;

6) должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

7) в содержание урока следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни;

8) необходима мотивация учебной деятельности.

Циклограмма работы классного руководителя

Ежедневно:

- контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью классного помещения;

- проведение физкультминуток (на уроках) и подвижных перемен;

- организация питания;

- организация питьевого режима.

Еженедельно:

- занятия на уроках физической культуры;

- занятия в спортивных секциях и танцевальных студиях;

- учет посещаемости учащимися.

Ежемесячно:

- проведение консультационных встреч с родителями;

- организация классных часов с приглашением медицинских работников;

- генеральная уборка класса;

- организация дежурства по школе;

- контроль соблюдения режима дня учащимися;

- уборка школьной территории;

- организация спортивных соревнований.

Один раз в четверть:

- организация экскурсий, походов, родительских собраний, классных семейных праздников;

- проведение «Дня здоровья»;

- рассаживание детей за партами согласно рекомендациям врача.

Один раз в полугодие:

- проведение «Дня открытых дверей» для родителей;

- анализ медицинских карт учащихся;

- спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»;

- анализ взаимодействия учащихся с учреждениями дополнительного образования;

- маркировка мебели.

Один раз в год:

- организация медицинского осмотра, диспансеризация учащихся;

- профилактика гриппа и других вирусных инфекций;

- организация праздника здоровья;

- анализ заболеваний и их динамика;

- составление социологических карт по классу.

Тематика семинаров по здоровьесберегающим технологиям

для учителей гимназии

1. Современные педагогические технологии по сбережению здоровья детей в процессе обучения.

2. Сохранение зрения у детей.

3. Предупреждение утомляемости детей в процессе обучения.

4. Создание комфортной обстановки на уроке.

5. Создание санитарно-гигиенических условий для учащихся.

6. Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни.

7. Предупреждение нарушения осанки школьников.

8. Психология крика.

Тематика бесед, утренников, классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни

1-4 классы (начальная школа)

1. Цикл бесед «Гигиена школьника».
2. «Чтобы зубы не болели».
3. «Берегите зрение».
4. «Да здравствует мыло душистое».
5. «О хороших привычках».
6. «Учимся отдыхать».
7. «Загадки доктора Знайки».
8. «Ты и телевизор».
9. «Твое здоровье».
10. «Твой режим дня».
11. «Не видать Федоре горя…»
12. «Улыбка и хорошее настроение».
13. Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды».
14. Цикл классных часов «Наше здоровье в наших руках».
15. Инструктажи по предупреждению травматизма (ПДД, поведение на уроках физкультуры, правила техники безопасности на уроках труда, во время прогулок, экскурсий и походов).
16. Занятия по профилактике наркомании.

5-7 классы

1. Цикл бесед «Гигиена школьника».
2. «Здоровые привычки – здоровый образ жизни».
3. «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».
4. «Кто наши враги».
5. «О спорт, ты – мир!»
6. «Режим питания».
7. «Вредные привычки и их преодоление».
8. «Здоровая еда – здоровая семья».
9. «Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек».
10. «Мой школьный двор».
11. «Память: как ее тренировать».
12. «Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека».
13. «Сотвори себя сам».
14. «Нет наркотикам».
15. «О ВИЧ-инфекции».
16. «Занятия по профилактике гриппа и ОРВИ».

8-11-е классы

1. Цикл бесед «Гигиена умственного труда».
2. «Зависимость здоровья человека от окружающей среды».
3. «Вредные привычки и здоровье человека».
4. «Здоровье человека XXI века».
5. «Гармония тела и духа».
6. «Кухни народов мира». «Кулинария здоровья».
7. «Прелести «свободной любви».
8. «Умение управлять собой».
9. «Крик о помощи».
10. «Прощайте, наркотики!»
11. Занятия по профилактике наркомании.
12. «Суд над наркоманией».
13. «Исцели себя сам».
14. «Экзамены без стресса».
15. «Сделай правильный выбор».
16. «Разговор на чистоту».
17. Акция «Внимание, СПИД!»
18. «Не оборви свою песню!»

Тематика родительских собраний и других мероприятий для родителей по проблеме формирования здорового образа жизни

1. «Здоровье ребенка в руках взрослых».
2. «Здоровая семья: нравственные аспекты».
3. «На контроле здоровье детей».
4. «Режим труда и учебы».
5. «Физическое воспитание детей в семье».
6. «Алкоголизм, семья, дети».
7. «Пагубное влияние курения табака на здоровье человека».
8. «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности».
9. «Вредные привычки у детей».
10. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».
11. «Вопросы, которые нас волнуют».
12. «Эти трудные подростки».

13. «Взрослые проблемы наших детей».
14. «Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования».
15. «Курение и статистика».
16. «СПИД – реальность или миф».
17. «Наркотики в зеркале статистики».
18. «Социальный вред алкоголизма».
19. «Психология курения».
20. «Нецензурная брань – это тоже болезнь».
21. Наблюдения родителей «Ребенок в карусели развода».
22. Трудности адаптации первоклассников к школе.