

**Здоровьесберегающее сопровождение образовательного процесса в МБОУ Воскресенская СОШ МО Дубенский район**

Забота о здоровье является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и происходит на профессиональной основе.

Цель: формирование основ профилактического мышления у детей, развитие навыков здорового образа жизни.

Согласно ст. № 12, 13, 20, 32 Закона РФ «Об образовании», где четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепления здоровья детей и забота о нем - одна из главных задач школы.

Рост наркомании и, как следствие, преступности подростков сегодня выдвигают еще одну, не менее значимую , задачу перед педагогическим коллективом - совершенствование профилактической работы и правового воспитания. Наши дети сегодня - это наше общество завтра. Будет ли это общество здоровым, будет ли оно способно к воспроизводству, - об этом необходимо думать уже сегодня.

Формированию здорового образа жизни школьников может способствовать реализация школьной программы « Человек и здоровье», так как укрепление здорового образа жизни россиян возможно только на пути воспитания.

Цель программы: педагогическое обеспечение укрепления здоровья школьников.

**Задачи:**

1. Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
3. Организовать систему профилактической работы по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.

**Основные направления работы по реализации программы:**

1. мероприятия по созданию условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития.
2. Профилактическая работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы.
3. Профилактическая работа по предупреждению детского травматизма на дорогах.
4. Профилактическая работа по предупреждению развития «вредных» привычек табакокурения, токсимании, наркомании.
5. Изучение уровня здоровья учащихся школы. Принципы реализации программы.

Общая структура реализации программы «Человек и здоровье»

**I. Младший школьный возраст**

1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.
2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза.
3. Организация работы по профилактике детского травматизма на дорогах

|  |  |
| --- | --- |
| Классные часы | 1 -й классКультура питании. Уход за телом. Одеждой. Режим дня. Роль зарядки, гимнастики, бега или любых физических упражнений в жизни человека. Как необходимо сидеть за столом во время занятий. Культура чтения. Что необходимо помнить, оставаясь дома одному |
| праздник | «Мой друг - Мойдодыр» |
| Родительскиесобрания | «Режим дня первоклассника», Рабочее место первоклассника» |
| Лекции,встречи | Встреча учащихся и родителей с педиатром по организации медицинского обследования ребенка в школе. |
| конкурсы | Знатоков «Все без исключения должны знать правила дорожного движения». Рисунков «Осторожно, дети!» |
| Классные часы | 2-й классРежим дня («Каждому делу - свое время»). Роль прогулки, её сущность. Закаливание. Культура питания (о продуктах, содержащих витамины). Как вести себя за столом. Режим питания. Температура воздуха в квартире, проветривание. Как необходимо одеваться осенью (весной) и зимой. Роль физических занятий в жизни ребенка. |
| Праздник | «Сильнее, выше, быстрее» + занятия по ПДД |
| Родительскиесобрания | «Зарядка и закаливание», «О необходимости соблюдения режима питания» |
| Лекции,встречи | Встреча учащихся с работником ГИБДД и хирургии по вопросам детского травматизма на дорогах. Круглый стол для родителей: «Как уберечь ребенка от травм». |
| конкурсы | Рисунков «Я за здоровый образ жизни», «Меню второклассника, здоровое и любимое». Знатоков ПДД «Перекресток» |
| Классные часы | 3-4 классыРежим работы. Утренняя гимнастика. Красиво одеваться, значит опрятно. Культура одежды. Как создать уют в детской комнате. Рабочий стол. За рабочим столом. Лекарственные растения. Профилактика простудных |

|  |  |
| --- | --- |
|  | заболеваний. Культура питания. Режим питания. Качество приготовленной пищи. |
| Праздники | «Дорога к победе над собой», « Веселый турград» |
| Занятия для родителей | Поговорим «О школьной форме» (диспут), «Режим питания ребенка. Школьный завтрак». |
| Встречи,лекции | Встреча учащихся и родителей с невропатологом по вопросу «Как избежать стрессов и психических расстройств младшего школьника» |
| Конкурсы | Рисунков «Зеленая аптека».Знатоков ПДД «Осторожно - движение».Моделей школьной формы (из цикла «Фантазеры») |

1. Младший подростковый (5-6 классы) возраст
2. Приобщение к здоровому образу жизни.
3. Организация профилактики детского травматизма на дорогах

|  |  |
| --- | --- |
| Классныечасы | Режим дня. Режим работы и отдыха. Умение уважать режим работы и отдых других людей. Культура питания. Режим питания. Школьный завтрак. О продуктах питания. Культура одежды. Как и куда одеваться. Гигиена мальчика и девочки. Культура гигиены. Физическая культура. Спорт в жизни человека. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения. Походка. О вредных привычках. О вреде курения. |
| Занятия дл родителей | «Физическая культура и спорт», «Об особенностях физического развития младшего подростка» |
| Встречи,лекции | Лекция гинеколога для мам, нарколога для пап (токсикомания).Встреча родителей с работником 0111Ш по вопросу профилактики ранней преступности |
| ктд | «День здоровья в школе», «Осенний марафон». «Мама, папа, я - спортивная семья» |
| Конкурсы,викторины | Конкурс плакатов «Я за здоровый образ жизни!» Конкурсы газет «По страницам «Красной книги» с.Воскресенское» |

1. Средний подростковый возраст (7-8 классы)
2. Приобщение к здоровому образу жизни.
3. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.
4. Организация мероприятий по профилактике травматизма.
5. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.

|  |  |
| --- | --- |
| Классные часы | Культура питания. Режим питания. Качество приготовленной пищи. |
| Праздники | «Дорога к победе над собой», « Веселый турград» |
| Занятия для родителей | Поговорим «О школьной форме» (диспут), «Режим питания ребенка. Школьный завтрак». |
| Встречи,лекции | Встреча учащихся и родителей с невропатологом по вопросу «Как избежать стрессов и психических расстройств младшего школьника» |
| Конкурсы | Рисунков «Зеленая аптека».Знатоков ПДД «Осторожно - движение».Моделей школьной формы (из цикла «Фантазеры») |

1. Младший подростковый (5-6 классы) возраст
2. Приобщение к здоровому образу жизни.
3. Организация профилактики детского травматизма на дорогах

|  |  |
| --- | --- |
| Классныечасы | Режим дня. Режим работы и отдыха. Умение уважать режим работы и отдых других людей. Культура питания. Режим питания. Школьный завтрак. О продуктах питания. Культура одежды. Как и куда одеваться. Гигиена мальчика и девочки. Культура гигиены. Физическая культура. Спорт в жизни человека. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения. Походка. О вредных привычках. О вреде курения. |
| Занятия дл родителей | «Физическая культура и спорт», «Об особенностях физического развития младшего подростка» |
| Встречи,лекции | Лекция гинеколога для мам, нарколога для пап (токсикомания).Встреча родителей с работником ОШШ по вопросу профилактики ранней преступности |
| КТД | «День здоровья в школе», «Осенний марафон». «Мама, папа, я - спортивная семья» |
| Конкурсы,викторины | Конкурс плакатов «Я за здоровый образ жизни!» Конкурсы газет «По страницам «Красной книги» с.Воскресенское» |

1. Средний подростковый возраст (7-8 классы)
2. Приобщение к здоровому образу жизни.
3. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.
4. Организация мероприятий по профилактике травматизма.
5. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.

|  |  |
| --- | --- |
| Классныечасы | Что такое здоровье? (физическое, духовное, психическое). Способы укрепления здоровья. Гармония тела. Фитотерапия. Культура питания подростка. Система питания. Культура гигиены подростка. Культура одежды, уход за телом. Подросток и никотин. Подросток и алкоголь |
| дискуссии | Почему люди употребляют алкоголь и курят? Человек и наркотики. Как защититься от наркотика? |
| Занятия для родителей | «Особенности физического и психического развития подростка 13-14 лет» (с привлечением психолога). Встречи с работниками ОППН, РОВД по вопросу профилактики преступности. Лекции нарколога по профилактике заболеваний («ранний» возраст наркомана - причины и следствия) |
| Конкурсы.викторины | Зимняя спартакиада. Осенний марафон. Встречи по баскетболу, футболу.Конкурс плакатов: Скажем наркотику - нет!» |
| ктд | День здоровья в школе |
|  |  |

IV. Старший подростковый возраст (9-11 классы).

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Профилактика наркомании, алкоголизма.
3. Профилактика преступности.

|  |  |
| --- | --- |
| Классные часы | Единство физического, духовного и психического здоровья. Красота физическая. Гармония тела. Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно? Система питания старшеклассника. Культура гигиены девушки. Культура гигиены юноши. Из истории алкоголя и наркотика: причины быстрого распространения |
| дискуссии | Как устоять от соблазна «попробовать»?Четыре ступени, которые ведут в ад (алкоголь и подросток).Алкоголь - наркотик - преступление. «Без кайфа жизни нет?» |
| Занятие для родителей | Секс и подростки (беседа с врачом). «Прелести» свободной любви (беседа с врачом). Индивидуальные консультации с врачом и психологом по вопросам половых отношений и коррекция поведения юношей и девушек. Наркомания - знамение времени. Как уберечь ребенка от дурного влияния, пагубных привычек, |

|  |  |
| --- | --- |
|  | наркотика. Особенности полового развития старшего подростка (15-16 лет). Плоды «свободной любви». Подросток - преступник: причины, последствия. Встреч родителей с работниками 01Д1Н, РОВ Д. Лекция врача - нарколога. Консультации с психологом родителей учащихся с девиантным поведением. |
| Индивидуальнаяработа | Консультации, тренинги учащихся с девиантным поведением с психологом, психотерапевтом. |
| Конкурсы | Плакатов «Скажем наркотикам - нет!» осенний марафон. Товарищеские встречи по баскетболу, волейболу |
| КТД | День Здоровья в школе |

***Схема реализации здоровьесберегающего сопровождения.***

|  |  |
| --- | --- |
| Педагогическая деятельность | Медико-профилактическая деятельность |
| Валеологизация образовательного процесса | Образовательная деятельность по формированию ЗОЖ | 1.Создание условий, соответствующихсанитарно-гигиенических норм |
| 2.Мониторинг состояния здоровья учащихся. |
| 3.Организация медико- профилактической деятельности. |
| 4.Витаминизация. |
| 5.Профилактика нарушений осанки, зрения. |

Для планирования и проведения работы, направленной на сохранения и укрепления здоровья учащихся вводится следующие мероприятия:

1. Выделение групп часто болеющих детей (постоянно медсестра).
2. Организация индивидуального подхода к учащимся с отклонениями в состоянии здоровья на уроках физической культуры (медсестра, учителя ФК)
3. Содействие в обеспечение бесплатными санитарно-курортными путевками для детей-инвалидов, сирот, находящихся под опекой, детей из многодетных семей и неполных семей, страдающих хроническими заболеваниями (ответственный: организатор внеклассной работы).
4. Организация питания для детей в счет дотации.
5. Своевременная витаминизация блюд, приготовленных в школьной столовой (ответствен, медсестра).
6. Своевременная и качественная вакцинация в школе (ответствен, медсестра).
7. Организация спортивных кружков и секций (ответствен, организатор внеклассной работы).
8. Организация спортивных праздников и соревнований в школе.
9. Организация пришкольных оздоровительных лагерей в летнее время.
10. Обеспечение бесплатными путевками в оздоровительные лагеря из семьей, нуждающихся в социальной защите.
11. Проведения на родительских собраниях санитарно-гигиенического просвещения родителей.
12. Проведение классных часов по теме «Здоровье и здоровый образ жизни».

Основные задачи:

* 1. Обеспечение гигиенических условий образовательного процесса.
	2. Рациональная организация учебного процесса:

а) Рациональное расписание учебных занятий.

б) Двигательная активность учащихся.

в) Рациональная организация уроков.

г) Использование технических и аудиовизуальных средств обучения

д) Рациональная организация общего режима для школьников.

Это необходимо для:

* + 1. Предотвращения перегрузок, перенапряжения
		2. Обеспечения условий успешного обучения школьников.

3. Сохранения их здоровья.

 **Обучение здоровью и безопасному поведению в курсе ОБЖ.**

Содержание курса включает теорию и практику здорового образа жизни и защиты человека в различных, опасных и чрезвычайных ситуациях, а также теорию и практику оказания первой медицинской помощи.

*Основные задачи курса:*

1. Дать обучающимся систематизированное представление о личном здоровье, о здоровом образе жизни, о здоровье населения.
2. Дать представление об опасностях, о прогнозировании опасных ситуаций, об оценке влияния их последствий на здоровье и жизнь человека.
3. Выбрать алгоритм безопасного поведения с учетом своих возможностей.

4. Обучить (научить) учащихся оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

 **Факультатив "Здоровье и здоровый образ жизни".**

Цель данного факультатива - формирование здорового образа жизни; расширение, углубление знаний о влиянии физических упражнений на организм.

Задачи:

1. Формирование знаний о здоровом образе жизни;

 2.Формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий;

 3.Профилактика здоровья, коррекция телосложения, правильной осанки и культуры движения;

 4.Обучение самоконтролю занятий.

Программа данного факультатива состоит из трех логически взаимосвязанных разделов: I - теоретического, II - умения вести самоконтроль занятий, III - практического (рекомендации по самостоятельным занятиям).

 **1 раздел ( теоретический) 11ч :**

1.1 Здоровье в системе понятий , представлений

1.2 Оптимальный уровень двигательной активности

1.3 Принципы , средства закаливания

1.4 Основы рационального питания

1.5 Соблюдение режима труда и отдыха

1.6 Личная гигиена, основные требования

1.7 Экологически грамотное поведение

1.8 Психическая и эмоциональная устойчивость

1.9 Вредные привычки и их влияние на здоровье

1.10 Безопасное поведение дома, на улице , в школе

**2 Раздел ( практический) 7ч :**

 2.1 Субъективные показатели состояния организма

 2.2 Внешние признаки утомления

 2.3 Дневник самоконтроля, основные правила ведения

 2.4 Физическая подготовленность ( тестирование)

 2.5 Оказание первой медицинской помощи

 **3 раздел ( самостоятельные занятия ) 16ч :**

3.1 Утренняя гимнастика, требования

 3.2 Физкультурные минутки , паузы

 3.3 Формирование правильной осанки

 3.4 Развитие физических способностей

 3.5 Подвижные игры , развлечения

 3.6 Туристический поход , экскурсии

 3.7 Домашний стадион