

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 133 имени Героя Социалистического Труда
М.Б.Оводенко» городского округа Самара**

Металлургов пр., 52, г. Самара, Россия, 443034
Тел./факс: (846) 958-52-86; e-mail: sc133@mail.ru

Программа рассмотрена
и принята на
Педагогическом совете
«28» августа 2020г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор
МБОУ Гимназии № 133 г.о. Самара



Терина
О.Р. Терина

**Программа по организации здоровьесберегающей деятельности
«Здоровые дети»
2020-2026 г.г.**

Самара, 2020

1. Паспорт программы развития

Наименование проекта	«Здоровые дети»
Нормативная база проекта	<ul style="list-style-type: none">• Национальный проект «Образование»• Закон РФ «Об образовании в РФ» 29.12.2012 г. № 273-ФЗ .• Программа развития МБОУ Гимназии №133 г.о. Самара на 2020-2026 г.г. «Формула успеха»• Концепция социально-экономического развития РФ до 2030 г.• Закон РФ «Об образовании в РФ», статья 51• Основы законодательства РФ "Об охране здоровья граждан" от 22 июля 1993 г. N 5487-1, статья 24• Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2030 года»;• Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования до 2025 года»;• Концепция Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования
Разработчики проекта	Администрация МБОУ Гимназии №133 г.о. Самара, рабочая группа педагогов
Цель программы	Повышение качества образования за счёт сохранения физического, психического и духовного здоровья участников образовательного процесса. Создание в образовательном процессе гимназии условий для сохранения и укрепления физического, психического, духовного здоровья участников образовательного процесса, профилактика заболеваний и приобретение навыков здорового образа жизни, способствующих формированию ответственного отношения к собственному здоровью. Формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Формирование у школьников осознанного отношения к своему здоровью и физической

	культуре. Воспитание у обучающихся потребности в ведении здорового образа жизни.
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование личности школьника, способной самостоятельно развивать себя духовно и физически в течение всей жизни. 2. Способствование воспитанию экологической культуры и стремлению к здоровому образу жизни. 3. Стимулирование учителей к успешной организации физкультурно- оздоровительной работы. 4. Достижение сотрудничества педагогического коллектива, социальных партнеров, учеников и родителей в организации здорового образа жизни. 5. Осуществление структурного преобразования в плане создания в учебной организации системы управления и мониторинга здоровьесберегающих технологий в образовании. 6. Создание систем переподготовки кадров, а также социальной и финансовой поддержки идеи здоровьесберегающей технологии; агитации и пропаганды; объединения усилий всех систем и подразделений учебных заведений медицины и физической культуры. 7. Укрепление материально - технической базы гимназии с целью профилактики и укрепления здоровья детей; 8. Обеспечение программного и учебно-методического оснащения по проблемам здоровьесберегающей системы образования и формирования культуры здорового образа жизни учащихся. 9. Создание оздоровительного микроклимата, предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребёнка;

	<p>10.Использование доступных средств охраны здоровья и развития школьника.</p> <p>11.Формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.</p> <p>12.Объединение усилий гимназии, учреждений дополнительного образования и родителей по пропаганде ЗОЖ;</p> <p>13.Дальнейшее совершенствование организации медицинской помощи учащимся, повышение эффективности профилактической и оздоровительной работы среди учащихся, учителей и родителей;</p> <p>14.Обучение педагогов здоровьесберегающим принципам ведения уроков, мерам первичной профилактики и раннего выявления отклонений в состоянии здоровья ребёнка;</p> <p>15.Психолого-педагогическая коррекция отклонений в состоянии здоровья, особенно в адаптационные периоды: при поступлении в гимназию, при переходе к предметному обучению, в подростковый период.</p> <p>16.Реализацию научной организации учебного труда, питания и отдыха учащихся.</p> <p>17.Включение учащихся в осознанную деятельность по формированию культуры здорового образа жизни личности, оснащение этого процесса учебно-методическим обеспечением. Формирование культуры здорового образа жизни личности учащихся как в учебной, так и внеурочной деятельности, в воспитательной среде.</p> <p>18.Создание совершенной системы оздоровления обучающихся в оздоровительном лагере «Светлячок», во время санаторно-курортного лечения.</p>
<p>Основная идея проекта</p>	<p>Концепция долгосрочного социально-экономического</p>

развития Российской Федерации определяет создание условий для повышения качества общего образования как одну из основных задач образовательной политики.

Государство хочет, чтобы были созданы условия для развития свободной, мыслящей, деятельной, социально-адаптированной личности, получившей качественное общее образование (концепция модернизации Российского образования).

Однако общеизвестно, что гармоничное развитие личности предполагает не только достижение высокого уровня образованности. Одной из важнейших предпосылок гармоничного развития является *сохранение и укрепление здоровья человека*.

Деятельность учащихся в образовании сопряжена с высокими нагрузками, часто ведущими к перегрузкам, что определяет необходимость учёта фактора здоровья в её организации. Таким образом, здоровье детей является важным условием эффективного их участия в образовании, а различные отклонения и ухудшения его создают препятствия в достижении учащимися заданного уровня образованности, соответствующего Федеральному государственному образовательному стандарту.

Качество здоровья подрастающего поколения - важный показатель качества жизни общества и государства в целом, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий прогноз на ее развитие в будущем. Этот показатель отражается на индивидуальном уровне и характеризует возможность личности в успешной самореализации и эффективной жизнедеятельности.

Каким должно быть в целом общее образование, чтобы обеспечить высокое качество здоровья подрастающего поколения? Один из возможных ответов на этот вопрос можно найти в национальной инициативе «Наша новая школа». В ней выделено 5 ключевых направлений развития Российского образования, среди них – здоровье школьников.

По современным представлениям целостное здоровье

	<p>человека имеет три составляющие:</p> <p>1) физическое здоровье, или здоровье тела, которое подразумевает наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды;</p> <p>2) психоэмоциональное здоровье, характеризующееся состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием;</p> <p>3) социально-нравственное здоровье, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющееся в признании общечеловеческих духовных ценностей, в уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда, активной жизненной позицией.</p> <p>Требование сохранения здоровья учащихся находится на первом месте в иерархии запросов к результатам общего образования. По материалам проекта «Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения» 95% опрошенных среди всех заинтересованных групп (семей, школьных специалистов, педагогической общественности, медицинских ассоциаций и т.п.) включают сохранение здоровья школьников в первую пятерку своих потребностных запросов.</p>
<p>Этапы реализации проекта</p>	<p>I этап – подготовительный: сентябрь- декабрь 2020г.</p> <p>II этап – этап реализации: январь 2021- сентябрь 2026 г.</p> <p>III этап - контрольно-обобщающий: сентябрь 2026 – январь 2026 г.г.</p>
<p>Источники финансирования</p>	<p>Финансовые расходы для реализации проекта предполагается использовать исходя из:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сложившихся норм финансирования системы образования и мер по обеспечению государственных гарантий педагогическим работникам системы образования и обучающимся,

	<ul style="list-style-type: none"> - через ассигнования из муниципального бюджета на функционирование системы образования, - внебюджетных средств (оказание платных дополнительных образовательных услуг), - а также из дополнительных источников финансирования (добровольные пожертвования граждан и организаций), средств от участия гимназии в конкурсах (получение грантов).
<p>Ожидаемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье», влияние здорового образа жизни на состояние здоровья; -Повышение у учащихся уровня ориентации в современных условиях жизни; -Овладение навыками самооздоровления; -Снижение уровня заболеваемости учащихся; -Как следствие от меньшего времени болезни и недомогания – повышение успеваемости; -Повышение авторитета, престижности и популярности школы; -Активная жизненная позиция всех участников образовательного процесса; -Положительная динамика показателей здоровья и психологического статуса участников образовательного процесса; -Высокие показатели успеваемости школьников и высокие результаты образовательной деятельности; -Снижение поведенческих рисков, опасных для здоровья;

II. Основная цель проекта

Обоснование актуальности проекта

Современные условия жизни российского общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, ухудшением социально-экономической ситуации, резким обострением вопросов безопасности

жизнедеятельности приводят к тому, что духовное и физическое здоровье населения, особенно детей и подростков слабеет. Так по данным Института гигиены детей и подростков только 20 % юношей призывного возраста, если пользоваться мировыми стандартами при оценке их здоровья, могут служить в армии. Что касается девушек, то уже в подростковом возрасте у 9,9 % из них регистрируется дисгармоничное развитие. Почти две трети из них имеют хронические заболевания и нуждаются в оздоровлении, в противном случае рожденные ими дети рискуют заболеть. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели:

1. Физиологически зрелыми рождаются не более 14 % детей.
2. 25-35 % детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания.
3. 90-92 % выпускников средних школ находятся в «третьем состоянии», т.е. они еще не знают, что больны.
4. Только 8-10 % выпускников школ можно считать действительно здоровыми.
5. 5 % взрослого населения страны хронически больны, а, 95 % - находятся в «третьем состоянии».

В ст. 2 Федерального закона «Об образовании» среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека.

Ст. 51 Закона «Об образовании» предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников. Поэтому обеспечение здоровьесберегающего образовательного процесса становится приоритетной задачей школы.

Выдвигаемая в указанных документах на передний план категория «качество образования», непосредственно связана с категорией «здоровье» как гармоничного сочетания физического, психического и социального благополучия. То есть процесс обучения не должен негативно отражаться на здоровье детей и подростков, в нём должны присутствовать формы активности, направленные на его развитие, более того, образование должно формировать потребность и навыки поддержания здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска

многих заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков, населения в целом.

Как показывают результаты исследований, более чем у половины учащихся школы не закреплены целесообразные для их возраста элементарные гигиенические навыки: соблюдение режима дня, умение чередовать умственную и физическую нагрузку, регулярное и рациональное питание, соответствующая возрасту двигательная активность, достаточный сон, пребывание на свежем воздухе, навыки личной гигиены.

Основная цель проекта – Повышение качества образования за счёт сохранения физического, психического и духовного здоровья участников образовательного процесса. Создание в образовательном процессе гимназии условий для сохранения и укрепления физического, психического, духовного здоровья участников образовательного процесса, профилактика заболеваний и приобретение навыков здорового образа жизни, способствующих формированию ответственного отношения к собственному здоровью. Формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Формирование у школьников осознанного отношения к своему здоровью и физической культуре. Воспитание у обучающихся потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формирование личности школьника, способной самостоятельно развивать себя духовно и физически в течение всей жизни.
2. Способствование воспитанию экологической культуры и стремлению к здоровому образу жизни.
3. Стимулирование учителей к успешной организации физкультурно-оздоровительной работы.
4. Достижение сотрудничества педагогического коллектива, социальных партнеров, учеников и родителей в организации здорового образа жизни.
5. Осуществление структурного преобразования в плане создания в учебной организации системы управления и мониторинга здоровьесберегающих технологий в образовании.
6. Создание систем переподготовки кадров, а также социальной и финансовой поддержки идеи здоровьесберегающей технологии; агитации и пропаганды; объединения усилий всех систем и подразделений учебных заведений медицины и физической

культуры.

7. Укрепление материально - технической базы гимназии с целью профилактики и укрепления здоровья детей;
8. Обеспечение программного и учебно-методического оснащения по проблемам здоровьесберегающей системы образования и формирования культуры здорового образа жизни учащихся.
9. Создание оздоровительного микроклимата, предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребёнка;
10. Использование доступных средств охраны здоровья и развития школьника.
11. Формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
12. Объединение усилий гимназии, учреждений дополнительного образования и родителей по пропаганде ЗОЖ;
13. Дальнейшее совершенствование организации медицинской помощи учащимся, повышение эффективности профилактической и оздоровительной работы среди учащихся, учителей и родителей;
14. Обучение педагогов здоровьесберегающим принципам ведения уроков, мерам первичной профилактики и раннего выявления отклонений в состоянии здоровья ребёнка;
15. Психолого-педагогическая коррекция отклонений в состоянии здоровья, особенно в адаптационные периоды: при поступлении в гимназию, при переходе к предметному обучению, в подростковый период.
16. Реализацию научной организации учебного труда, питания и отдыха учащихся.
17. Включение учащихся в осознанную деятельность по формированию культуры здорового образа жизни личности, оснащение этого процесса учебно-методическим обеспечением. Формирование культуры здорового образа жизни личности учащихся как в учебной, так и внеурочной деятельности, в воспитательной среде.
18. Создание совершенной системы оздоровления обучающихся в оздоровительном лагере «Светлячок», во время санаторно-курортного лечения.

III. Основные принципы реализации проекта:

- ✓ разработка мероприятий, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни детей;

- ✓ привлечение социальных партнеров к проведению спортивно-оздоровительных мероприятий;
- ✓ непрерывность проведения оздоровительных мероприятий в течение года;
- ✓ введение современных методов мониторинга здоровья;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ реализация мероприятий по повышению двигательной активности учащихся;
- ✓ формирование положительных мотиваций у обучающихся и педагогов к проведению оздоровительных мероприятий.
- ✓ мониторинг соотношения пропуска занятий по болезни и успеваемостью, повышение качества образования за счёт меньшего пропуска занятий по болезни.

IV. Ожидаемые результаты:

- Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье», влияние здорового образа жизни на состояние здоровья;
- Повышение у учащихся уровня ориентации в современных условиях жизни;
- Овладение навыками самооздоровления;
- Снижение уровня заболеваемости учащихся.
- Как следствие от меньшего времени болезни и недомогания – повышение успеваемости.
- Повышение авторитета, престижности и популярности школы.
- Активная жизненная позиция всех участников образовательного процесса.
- Положительная динамика показателей здоровья и психологического статуса участников образовательного процесса.
- Высокие показатели успеваемости школьников и высокие результаты образовательной деятельности.
- Снижение поведенческих рисков, опасных для здоровья.

Результаты-продукты

1. Единая открытая здоровьесберегающая среда.
2. Повышение качества знаний за счёт уменьшения времени болезни и количестве заболеваний у обучающихся в год.
3. Передача знаний о здоровьесбережении в семьи, повышение ответственности у родителей за здоровье всей семьи.

Результаты-эффекты

1. Оптимизация учебного процесса гимназии в связи с формированием здоровьесберегающей среды.
2. Повышение уровня информированности участников образовательного процесса и социального окружения о валеологической культуре и ЗОЖ.
3. Изменение ценностных ориентиров участников образовательного процесса и социального окружения к своему здоровью, здоровью окружающих.
4. Улучшение показателей качества здоровья.
5. Сокращение количества учащихся с дивиантным поведением.
6. Увеличение доли участников образовательного процесса, применяющих в своей деятельности здоровьесберегающие технологии

Целевая аудитория

1. Обучающиеся.
2. Родители
3. Педагогический коллектив школы.
4. Социальные партнеры

Педагогические средства:

1. Диагностика состояния здоровья
2. Санитарно-просветительская работа: стенды, страница гимназического сайта, лектории, круглые столы.
3. Методические рекомендации классным руководителям по формированию у учащихся гигиенических навыков
4. Программы учебных предметов и курсов (ОБЖ, «Окружающий мир», физическое воспитание), формирующие основы здорового образа жизни
5. Дни Здоровья
6. Программа летнего оздоровительного сезона (летний лагерь на базе гимназии «Светлячок»).
7. Использование возможностей санаториев Самарской области.
8. Гимназические соревнования; программы спортивно-массовой, оздоровительной работы.

Применение разнообразных форм работы:

1. Учет состояния детей:

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья;
- физкультминутка для учащихся;
- организация летних оздоровительных лагерей при гимназии с дневным пребыванием.

3. Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные кружки и секции: баскетбол, футбол, легкая атлетика, шашки и шахматы, настольный теннис.

V. Этапы и сроки реализации проекта

Реализация проекта осуществляется в несколько этапов:

I этап – подготовительный: сентябрь- декабрь 2020г.

Предполагает осуществление экспертизы и анализа в части нормативно-правового обеспечения, наличия и достаточности организационных структур, методического и информационного обеспечения, содержательных аспектов.

- анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;

- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

II этап – этап реализации: январь 2021- сентябрь 2026 г.г.

На этом этапе осуществляется реализация мероприятий по реализации проекта.

- внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий.

III этап - контрольно-обобщающий: сентябрь 2026 – январь 2026 г.г.

На данном этапе будет проведен анализ полученных результатов и описание основных этапов фактической реализации проекта, соотнесение полученных результатов с поставленными целями, обобщен опыт, определены основные направления дальнейшего развития.

- сбор и анализ результатов выполнения программы;
- коррекция деятельности.

VI. Основные направления деятельности проекта:

Медицинское направление предполагает:

- ✓ создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- ✓ составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- ✓ проведение физкультминуток;
- ✓ гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом расписания занятий, режима дня;
- ✓ четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния ОО;
- ✓ планомерная организация питания учащихся;
- ✓ реабилитационную работу:
 - обязательное медицинское обследование;
 - мероприятия по очистке воды.

Просветительское направление предполагает:

- ✓ организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения,
- ✓ алкоголизма, наркомании;
- ✓ организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры).

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- ✓ использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- ✓ предупреждение проблем развития ребенка;
- ✓ обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- ✓ развитие познавательной и учебной мотивации;
- ✓ формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- ✓ совершенствование деятельности психолого - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- ✓ организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- ✓ организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- ✓ привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- ✓ широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Диагностическое направление предполагает:

- ✓ проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:
- ✓ общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- ✓ текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
- ✓ режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

Реализация основных направлений программы:

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой.
8. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
9. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в гимназии и вне её.
10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
11. Создание комфортной атмосферы в гимназии и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
12. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.
13. Организация работы по ПДД.

VII. Средства контроля и обеспечения достоверности результатов

Планирование и реализация проекта осуществляется коллегиально (рабочей группой проекта).

Контроль за реализацией проекта обеспечивается такими мероприятиями как:

- тесты, опросы, диагностические исследования участников проекта;
- регулярное (1 раз в год) предоставление итогового отчета о ходе проекта в рамках ежегодного анализа деятельности гимназии;

Мониторинг результатов реализации осуществляется на основании оценки достижения запланированных результатов.

1. проведение заседаний М/О;
2. посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;
3. создание методической копилки опыта (в том числе и на странице сайта гимназии);
4. мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в ОО.
5. сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
6. контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

VIII. Календарный план реализации проекта (количественные и качественные результаты)

Разрабатывается ежегодно с учетом направлений данного учебного года.