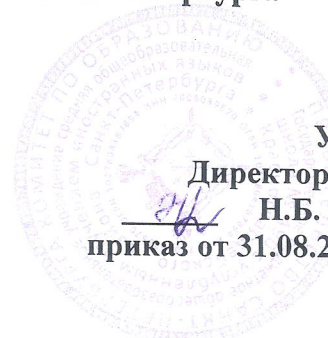


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 490  
с углубленным изучением иностранных языков  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**  
педагогическим советом школы  
протокол № 1  
от 30.08. 2016 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы № 490  
Н.Б. Александрова  
приказ от 31.08.2016 г. № 347-о

**ПРОГРАММА**  
формирования здорового образа жизни

**«ЗДОРОВЬЕ-ЭТО ЗДОРОВО!»**  
2016-2021 гг.

Санкт – Петербург  
2016 г.

## Содержание

1.Актуальность программы.....	6
2.Обоснование необходимости реализации программы в школе .....	6
3.Цель и задачи программы .....	9
4.Планируемые результаты.....	10
5. Описание ценностных ориентиров .....	11
6. Механизм реализации комплексной программы .....	11
7. Система обеспечения здоровьесбережения в ГБОУ СОШ №490 .....	11
8. Оценка эффективности реализации программы «Здоровье-это здорово!» в школе .....	15
9.Реализация программы «Здоровье-это здорово!» в 2016 – 2021 учебном году.....	16
10. Возможные риски в процессе реализации программы и пути их преодоления. ....	18
11. Функции различных категорий работников школы в рамках реализации программы «Здоровье-это здорово!» .....	18

## Паспорт программы

<p>Полное наименование программы</p>	<p>Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни государственного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 490 с углублённым изучением иностранных языков на период до 2021 года «<b>Здоровье-это здорово!</b>»</p>
<p>Основания для разработки программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Конвенция о правах ребенка. (Генеральная ассамблея ООН 5 декабря 1989 года). Ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.1990г.);</li> <li>- Федеральный закон от 29.12.2012 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»</li> <li>- О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки,</li> <li>- Указ Президента РФ от 07.05.2012 N 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки"</li> <li>- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 295 ФГОС дошкольного и общего образования</li> <li>- Государственная программа Санкт-Петербурга «Развитие образования в Санкт-Петербурге» на 2015-2020 годы, утверждена Постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 04.06.2014 N453 (в ред. Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 24.03.2015 N296)</li> <li>- Концепция развития системы образования Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2016-2020 годы</li> <li>- Целевая программа Красногвардейского района Санкт – Петербурга «Здоровое поколение» на 2016 – 2020 годы</li> <li>- Федеральный закон №38 –ФЗ от 30.03.1995. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека ( ВИЧ – инфекции)».</li> <li>- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, основного общего образования.</li> <li>- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;</li> <li>- СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»</li> <li>- СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования»</li> </ul>
<p>Этапы и сроки реализации</p>	<p><b>Первый этап.</b> (2016-2017 год) <b>Аналитико-проектировочный.</b></p>

программы	<p><b>Второй этап (2017-2020 годы). Реализующий.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реализация деятельности по основным направлениям;</li> <li>- текущий анализ и оценка результативности деятельности;</li> <li>- коррекция реализации программы развития на основе мониторинга эффективности работы по её внедрению.</li> </ul> <p><b>Третий этап (2020-2021 годы) Аналитико-обобщающий.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подведение итогов реализации программы развития;</li> <li>- разработка новой программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.</li> </ul>
Цель программы	<p>формирование здоровьесберегающей компетентности всех участников образовательного процесса через координацию деятельности сотрудников школы, способствующей сохранению и укреплению здоровья детей и подростков, обеспечение взаимодействия школьной системы образования, учреждений здравоохранения, физической культуры и спорта, органов государственной власти, социальных партнёров, местного сообщества.</p>
Основные задачи и мероприятия программы	<p>Для достижения цели Программы необходимо решение комплекса задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;</li> <li>• формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;</li> <li>• формирование установок на использование здорового питания;</li> <li>• использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>• соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;</li> <li>• формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);</li> <li>• становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;</li> <li>• формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;</li> <li>• формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.</li> <li>• формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;</li> </ul>
<p>Основные подпрограммы</p>	<p><b>Здоровьесберегающее образование</b> Внедрение нового содержания дошкольного и общего образования. Апробация современных здоровьесберегающих образовательных технологий в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Методическая и инновационная поддержка развития здоровьесберегающего потенциала образовательных систем дошкольного образования, школьного и дополнительного образования детей.</p> <p><b>Школа здоровья</b> Создание комфортной образовательной среды в школе. Расширение общественного участия в управлении созданием здоровьесозидающей образовательной среды. Расширение социального партнерства с различными социальными институтами города, общественными и профессиональными организациями для обеспечения условий социализации обучающихся, в т.ч. школьников с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p><b>Улучшение двигательного статуса школьников</b> Создание условий для активной жизнедеятельности школьников, их свободного и добровольного участия в мероприятиях спортивной и физкультурно- оздоровительной направленности. Расширения спектра физкультурно-оздоровительных услуг для учащихся с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p><b>Здоровое питание детей и подростков</b> Разработка и реализация дополнительных образовательных программ, направленных на формирования у обучающихся навыков здорового питания. Обеспечение разнообразного питания в учреждениях дошкольного, общего и дополнительного образования, соответствующего физическим и диетическим потребностям детей и подростков. Популяризация правильного питания для формирования навыков здорового образа жизни.</p> <p><b>Здоровый образ жизни</b> Разработка и реализация дополнительных образовательных программ, направленных на формирования у обучающихся навыков здорового образа жизни.</p>

	<p>Реализация воспитательных мероприятий здоровьесозидающей направленности с учетом потребностей учащихся, интересов семей. Поддержка социального творчества детей и молодежи, организация и формирование навыка позитивного здорового досуга.</p> <p><b>Медицинское просвещение школьников</b> Повышение уровня компетентности школьников по вопросам сохранения здоровья и профилактики заболеваний. Профессиональная ориентация обучающихся в сфере медицинских профессий.</p> <p>Информационно-методическая поддержка работников школы в области здоровьесберегающих технологий и их внедрения в образовательный процесс. Повышение эффективности работы педагогических работников по созданию здоровьесберегающей и здоровьесозидающей образовательной среды.</p>
Исполнители программы	Педагогические работники школы, родители обучающихся, учащиеся школы
Планируемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование у обучающихся основ экологической и валеологической культуры поведения в стандартных жизненных ситуациях повседневной жизни,</li> <li>2. Формирование мотивации и ценностей экологического, здоровьесберегающего и здоровьесозидающего поведения у обучающихся</li> <li>3. Формирование восстановительного спортивно-оздоровительного дополнительного образования и профилактики утомляемости в обучении.</li> <li>4. Профилактика стресса и нервно-психического напряжения в обучении</li> <li>5. Профилактика травматизма и безопасного поведения</li> <li>6. Профилактики вредных привычек и зависимостей</li> <li>7. Снижение количества пропусков занятий и затруднений в обучении по болезни</li> <li>8. Повышение компетентности родителей, педагогических работников и персонала образовательного учреждения по вопросам здоровьесбережения и здоровьесозидания.</li> <li>9. Повышение удовлетворённости здоровьесберегающей и здоровьесозидающей деятельностью школы</li> <li>10. Активная жизнедеятельность школьников, их свободного и добровольного участия в мероприятиях спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности.</li> <li>11. Реализация вариативных образовательных программ здоровьесозидающей направленности (ВУД) с учетом потребностей учащихся, интересов семей.</li> <li>12. Поддержка социального творчества детей и подростков,</li> <li>13. Организация позитивного здорового досуга участия в мероприятиях спортивной и физкультурно-оздоровительной</li> </ol>

	направленности.
Финансирование программы	Осуществляется в пределах текущего финансирования, предусмотренного бюджетом Санкт-Петербурга, и за счёт привлечения дополнительных инвестиций в развитие материально-технической базы и инфраструктуры образования. В рамках Государственной программы Санкт-Петербурга «Развитие образования в Санкт-Петербурге» на 2015-2020 годы, утвержденной Постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 04.06.2014 N453 (в ред. Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 24.03.2015 N296)
Система организации контроля исполнения программы	Контроль исполнения программы осуществляется: - Администрацией школы, - Методические объединения учителей школы - Педагогическим советом, Используются такие методы как участие в городском мониторинг работы служб здоровья школ СПб, анкетирование, опросы, интервью, анализ творческих работ учащихся и результатов медицинских осмотров, анализ внутришкольной документации и отчетности. Результаты контроля размещаются на сайте школы

### **1.Актуальность программы**

В настоящее время общество переживает информационную революцию и переходит к совершенно иному образу жизни, обусловленному компьютеризацией и информатизацией различных сфер повседневной, общественной жизни и экономической деятельности; именно в таком обществе будут жить сегодняшние учащиеся.

Обновление инфраструктуры школы, вызовы времени и обновлённые приоритеты развития российского и петербургского образования требуют обновления здоровьесберегающей и здоровьесозидающей деятельности школы, создания условий для опережающей профилактики угроз физическому, психическому, социальному и нравственному здоровью учащихся, отвечающих требованиям времени и запросам участников образовательного процесса на основе интеграции усилий всех участников образовательного процесса, новых форм и механизмов взаимодействия.

### **2.Обоснование необходимости реализации программы в школе**

Актуальность Программы обусловлена как результатами анкетирования родителей учащихся школы – 75% опрошенных отмечают формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни среди приоритетов развития школьного образования, так и результаты медицинского мониторинга, по которым большинство учащихся имеют те или иные отклонения в здоровье.

Проблема здоровья населения России, а в частности, здоровья подрастающего поколения, является причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества. Стратегические направления государственной политики в области сохранения здоровья подрастающего поколения регламентируется федеральным и региональным законами «Об образовании», Семейным кодексом Российской Федерации, «Основами законодательства

Российской Федерации об охране здоровья граждан», другими нормативными правовыми актами, определяющими роль родителей, школы, самих учащихся в сохранении и укреплении их здоровья.

Современное определение понятия «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. Было признано, что здоровье - это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Осуществить такую деятельность способен только человек, обладающий определенным мировоззрением, уровнем развития личности, убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни.

Феномен здоровья можно рассматривать на телесном, психологическом, духовном и социальном уровнях. Из здоровья отдельных людей складывается духовное, нравственное и физическое здоровье поколения, нации, человеческого общества в целом, что, в конечном счете, является воплощением законов существования Земли и Вселенной. Поэтому проблема здоровья не может рассматриваться как личное дело одного человека. По данным исследований Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания. Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза - патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз - нарушение осанки, в 4 раза - нервно-психических расстройств. За последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых детей. Ежегодно более 35% юношей не способны нести воинскую службу по медицинским показателям. Смертность превышает рождаемость.

Состояние здоровья детей и подростков по оценкам отечественных и зарубежных специалистов зависит на 20-40% от состояния окружающей среды, на 15-20% генетических факторов, на 10% от деятельности служб здравоохранения и на 25-50% от образа жизни.

***Для детей и подростков основными составляющими элементами ЗОЖ являются рациональное питание, двигательная активность, общеукрепляющие и антистрессовые мероприятия, полноценный отдых, высокая медицинская активность.***

В современных кризисных по отношению к здоровью населения условиях отсутствие этих элементов в поведении значительной части школьников является фактором риска.

Недостаточное внимание к медицинским, гигиеническим и социальным проблемам детского населения в значительной мере снижает общий уровень здоровья населения. Успехи при получении образования и профессии, определяет в конечном итоге, общий уровень жизни, как индивидуума, так и общества в целом.

***Наиболее дорогостоящие и серьезные социальные проблемы и проблемы здравоохранения, распространенные в настоящее время, вызваны особенностями поведения и образом жизни.***

Образ жизни и привычки поведения обычно формируются в подростковом возрасте. Исследования показали, что в подростковом возрасте курят 40% мальчиков и 30% девочек, а среди старшеклассников более 80% периодически употребляют алкоголь. В школьных столовых детям предлагают пищу, перенасыщенную жиром и сахаром. По данным клинико-диагностического обследования среди выпускников 9-х и 11-х классов 31% имеют одно заболевание или нарушение, 28% - два, 33% - три и более. Только 8% подростков признаны здоровыми.

Поведение, связанное с риском для здоровья, затрудняет также получение хорошего образования, приводит к отрицательным социальным последствиям. Молодым людям, испытывающим проблемы со здоровьем, труднее учиться, независимо от наших усилий улучшить



методы преподавания, стандарты или организационную структуру системы образования. В то же время, на современном этапе развития нашего общества, учитывая все большую открытость экономики страны и включения ее в мировую экономику, для развития и процветания страны, а также для собственного благосостояния молодым людям необходимо иметь более высокий уровень образования.

Медицинские работники многих поколений, отмечая, что большинство болезней взрослых уходят корнями в детство, указывают на особую роль школы в формировании как непосредственно здоровья ребенка, так и его отношения к своему здоровью, реальным действиям и поступкам, создающим предпосылки к формированию навыков здорового образа жизни.

Следует, однако, признать, что ***современная общеобразовательная школа не улучшает здоровья детей.*** Результаты научных исследований состояния здоровья школьников свидетельствуют о значительном росте большинства заболеваний и функциональных расстройств именно в период обучения детей в школе. За это время 70 % детей переходит из категории здоровых в группу детей, страдающих различного рода функциональными отклонениями и хроническими заболеваниями.

Ситуация усугубляется тем, что в школу из дошкольного учреждения и семьи приходит не менее 80 % детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья - от функциональных нарушений до хронических заболеваний.

Медико-психолого-педагогическая практика показывает, что большое число школьников в процессе учебно-познавательной деятельности пребывают в состоянии хронического утомления, являющегося основой для поддержания организма в режиме хронического нервно-психического истощения. Более того, исследованиями доказано, что педагогические ошибки или неправильные педтехнологии и отрицательно отражаются на детской психике в виде невротических нарушений. Как следствие психологической дезадаптации, данные диагностических обследований школьников фиксируют:

- низкий уровень познавательной активности;
- низкий уровень мотивации учебной деятельности;
- неустойчивость эмоциональной сферы;
- высокий уровень тревожности;
- несформированность навыков общения.

***Указанные выше проблемы связаны не только со школой, но и с тем, в каких семьях живут дети.*** Поэтому в настоящее время, здоровье человека становится самой актуальной проблемой для многих отраслей знаний, среди которых особое место отводится ***педагогической науке, призванной через систему образования путем формирования культуры населения развивать и сохранять здоровье человека.***

К сожалению, современные школьники, как и взрослые, не считают свое здоровье важнейшей жизненной ценностью. Важно, чтобы и взрослые и дети владели знаниями способов, средств и факторов, укрепляющих здоровье, имели потребность применять эти знания в жизни, заботились о своем здоровье и здоровье окружающих людей. ***Поэтому общество предъявляет социальный заказ системе образования - усилить работу по оздоровлению школьной среды, укреплению здоровья детей и формированию у них здорового образа жизни (ЗОЖ).***

Наша программа призвана обеспечить здоровый образ жизни для всего школьного коллектива путем создания окружающей среды, благоприятной для укрепления здоровья; привести все элементы учебного процесса в соответствие с состоянием здоровья, физическими и психологическими возможностями учащихся и учителей; содействовать воспитанию у детей чувства своей неразрывности с природой, ответственности за собственное здоровье, здоровье

семьи и общества; обучать навыкам здорового образа жизни и поддержания хороших межличностных отношений.

Современный уровень знаний и человеческого мышления позволяет осознать гармоническую связь всех событий и явлений окружающего мира, ощутить себя частью Вселенной.

Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков. Такая личность обладает способностью приводить в полное равновесие свои мысли, чувства и действия. Современный уровень знаний и человеческого мышления позволяет осознать гармоническую связь всех событий и явлений окружающего мира, ощутить себя частью Вселенной.

Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков. Такая личность обладает способностью приводить в полное равновесие свои мысли, чувства и действия.

Предполагаемая программа базируется на понимании **здоровья** учащихся как фундаментальных основ полноценного и гармоничного развития ребенка в соответствии с его физическими и психологическими возможностями. Основное положение программы принцип социальной справедливости по отношению ко всем подросткам, независимо от материальных возможностей родителей.

Программа предусматривает получение ученикам знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребностей в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Содержание программы предполагает изучение вопросов этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование.

Попыткой только защищать ребенка от негативных воздействий, ничего не предпринимая для укрепления его защитных сил, можно достичь лишь снижения вредного влияния образовательного процесса на здоровье школьника.

В распоряжении образовательной системы имеются мощные возможности для позитивного воздействия на здоровье путем повышения уровня грамотности, воспитания культуры здоровья, приобщения к ведению здорового образа жизни. Не использовать их - значит не решать главную задачу образования - подготовку ребенка к самостоятельной жизни.

Недопустимо нацеливать все усилия лишь на заботу о здоровье учащихся. Учитель, не проявляющий грамотную заботу о своем здоровье, не предъявляющий ученикам позитивные результаты этой заботы, оказывается для них плохим примером. Вниманием к своему здоровью учитель, вольно и невольно, помогает решать важнейшую задачу школы - воспитательную. Все это отражает фундаментальный принцип педагогики: качество подготовки ученика к реальной жизни определяется в конечном счете профессионализмом учителя.

### **3. Цель и задачи программы**

#### **Цель программы**

Формирование здоровьесберегающей компетентности всех участников образовательного процесса через координацию деятельности сотрудников школы, способствующей сохранению и

укреплению здоровья детей и подростков, обеспечение взаимодействия школьной системы образования, учреждений здравоохранения, физической культуры и спорта, органов государственной власти, социальных партнёров, местного сообщества.

### **Задачи программы**

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;
- формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически обоснованного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;

### **4. Планируемые результаты**

1. Формирование у обучающихся основ экологической и валеологической культуры поведения в стандартных жизненных ситуациях повседневной жизни,
2. Формирование мотивации и ценностей экологического, здоровьесберегающего и здоровьесозидающего поведения у обучающихся
3. Формирование восстановительного спортивно-оздоровительного дополнительного образования и профилактики утомляемости в обучении.
4. Профилактика стресса и нервно-психического напряжения в обучении
5. Профилактика травматизма и безопасного поведения
6. Профилактики вредных привычек и зависимостей
7. Снижение количества пропусков занятий и затруднений в обучении по болезни
8. Повышение компетентности родителей, педагогических работников и персонала образовательного учреждения по вопросам здоровьесбережения и здоровьесозидания.
9. Повышение удовлетворённости здоровьесберегающей и здоровьесозидающей деятельностью школы

10. Активная жизнедеятельность школьников, их свободного и добровольного участия в мероприятиях спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности.
11. Реализация вариативных дополнительных образовательных программ здоровьесозидающей направленности с учетом потребностей учащихся, интересов семей.
12. Поддержка социального творчества детей и подростков,
13. Организация позитивного здорового досуга.

## **5. Описание ценностных ориентиров**

- Гуманизм
- Компетентность
- Практикоориентированность
- Не навреди
- Поэтапность и возрастосообразность
- Непрерывность и преемственность
- Взаимообусловленность (физического, психического и духовно-нравственного здоровья)
- Информирован, значит вооружён

## **6. Механизм реализации комплексной программы**

В 2011 году в учреждении ГОУ СОШ №490 создана **Служба Здоровья**

**Комплексная программа реализуется на двух организационных уровнях:**

***Уровень классного коллектива.***

Всесторонняя программа здоровья в организованном детском коллективе включает следующие компоненты:

1. Физическое воспитание;
2. Формирование здоровой среды класса;
3. Вовлечение родителей и общественности;
4. Проведение психологических тренингов и коммуникативных игр.

***Уровень ОУ.***

Комплексная программа здоровья включает в себя следующие составляющие:

1. Образование в области здоровья;
2. Медико-психологическая служба ОУ;
3. Служба здоровья ОУ;
4. Формирование здоровой среды ОУ.

## **7. Система обеспечения здоровьесбережения в ГБОУ СОШ №490**

Система обеспечения здоровьесбережения в ГБОУ СОШ №490 сегодня имеет те же недостатки, которые свойственны всей образовательной системе в целом: интенсификация учебного процесса, увеличение длительности учебных занятий, учебный стресс, снижение двигательной активности. Все это неблагоприятно влияет на состояние здоровья детей и подростков. Наличие тесной связи между состоянием здоровья учащихся и организацией учебного процесса в образовательном учреждении требует разработки конкретных рекомендаций по совершенствованию учебного процесса, исходя из особенностей конкретного образовательного учреждения, с учетом негативного влияния на здоровье ребенка (перегруженность учебных программ, несовершенство педагогических технологий, режима учебных занятий, организации отдыха, физической активности школьников).

Изучив влияние факторов, определяющих уровень здоровья обучающихся, можно сделать следующие выводы:

1. Наследственность - определяет здоровье на 20%.
2. Условия внешней среды (природные и социальные) - на 20%.
3. Деятельность системы здравоохранения - на 10%.
4. Образ жизни человека - на 50%.

Из этого соотношения видно, что главным резервом здоровья человека является его образ жизни. Положительно влияя на него, мы можем существенно повысить потенциал здоровья.

Суть здоровьесберегающих технологий в том, что гигиеническое обучение и воспитание школьников, привитие им норм и навыков здорового образа жизни должны носить комплексный и непрерывный характер, пробуждать их к активным и сознательным действиям в настоящем и будущем, быть направленными на:

- улучшение собственного психического и физического состояния;
- отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;
- нетерпимое отношение к неправильному гигиеническому поведению других людей и к ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью;
- сознательное участие в охране здоровья и в формировании среды, способствующей здоровью, особенно условий труда и быта;
- адекватное поведение (в случае болезни), направленное на выздоровление;
- практическое овладение здоровьесберегающими технологиями.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ), в расширительном смысле, можно понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровью учащихся.

Если же ЗОТ связывать с решением более узкой, здоровьесохранительной задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном учреждении.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) следует отличать от здоровьесберегающих технологий в школе (ЗСТШ), к которым относятся и ЗОТ. Здоровьесберегающие образовательные технологии в школе включают и медицинские технологии, и здоровьесберегающие технологии административной работы в школе, и здоровьесберегающие технологии семейного воспитания. В частности, под здоровьесберегающими медицинскими технологиями в школе (ЗМТШ) мы понимаем совокупность медицинских приемов, технологий, мероприятий, обеспечивающих мониторинг здоровья учащихся и контроль над воздействием факторов внутришкольной среды, прописанных в действующих СанПиНах и способных нанести потенциальный вред здоровью учащихся и педагогов.

Все эти технологии взаимосвязаны в единую систему работы школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся, а системообразующими являются как раз ЗОТ.

Если рассматривать использование ЗОТ учителем на уроке и при проведении организационно-педагогических мероприятий как выполнение задачи минимум, т.е. защиту здоровья учащихся от нанесения потенциального вреда, то значительная часть программ школы в области здоровья окажется за рамками здоровьесбережения. Но очевидно, что задачи школы и каждого учителя по подготовке ученика к самостоятельной жизни предполагают необходимость

формирования у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков.

Мы планируем организовать учебно-воспитательный процесс таким образом, чтобы в нем каждый участник совместной образовательной деятельности имел бы возможность управлять своим здоровьем. Для достижения этой цели необходимо у всех учащихся и педагогов сформировать так называемое *самогенное мышление, т.е. мышление, способное управлять поведением так, чтобы при этом сохранялось собственное здоровье и здоровье окружающих.*

Необходимым условием осуществления индивидуального подхода к учащимся является подбор доступных методов диагностики и последующего мониторинга развития и здоровья детей и подростков.

Для создания благоприятного психологического климата в учебном процессе, педагогами школы применяются личностно-значимые способы учебной работы, индивидуальные задания разных типов и уровней, индивидуальный темп работы и выбора видов учебной деятельности - это те методы и приемы, которые раскрепощают ребенка, повышают уровень его познавательной активности, учебной мотивации, способствуют эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях. Следовательно, эти методы снижают тревожность и психическое напряжение учащихся, т.е. нивелируют стрессогенный фактор в учебном процессе. Это, в свою очередь, улучшает адаптацию и повышает сопротивляемость организма к воздействию внешних и внутренних негативных факторов, т.е. способствует сохранению как психического, так и соматического здоровья школьников.

В образовательном процессе одной из наиболее значимых здоровьесберегающих технологий педагоги, психологи и гигиенисты считают *индивидуальный подход к обучению школьников*. Формы и способы осуществления дифференциации могут касаться индивидуального дозирования и распределения учебной нагрузки, определения соответствующего индивидуальным возможностям учащегося уровня сложности заданий в пределах стандартных и повышенных требований и т.д.

Сегодня мы пытаемся разработать индивидуальный образовательный маршрут одаренным и особым детям, пытаемся реализовать в практике работы школы адаптивную модель организации учебно-воспитательного процесса.

Известно, что профилактика нарушений здоровья учащихся при обучении в школах - это, прежде всего, мероприятия по снижению влияния неблагоприятных внутришкольных факторов: соблюдение действующих СанПиНов, регулярный мониторинг внутришкольной среды, оптимизация учебного процесса.

Профилактика и коррекция так называемых «школьных» болезней (близорукость, нарушение осанки) во многом зависит от соблюдения гигиенических норм естественного и искусственного освещения, соответствия размеров школьной мебели возрастнo-антропометрическим параметрам школьника, а также от величины учебной нагрузки.

*Профилактика простудных заболеваний*, как правило, в осенне-весенний период и включает пропаганду ЗОЖ, витаминизацию, фитотерапию, позволяющие повысить работоспособность, снизить риск развития простудных заболеваний.

Успешность в решении задачи формирования у школьников культуры здорового образа жизни зависит как от насыщения образовательной среды информацией в виде знания о здоровье человека, *так и от воспитательной работы*, направленной на развитие познавательной активности детей и подростков и формирование у них потребности и умений в сохранении и развитии здоровья.

Для формирования здорового образа жизни в школе используются следующие направления работы:

- рациональный режим труда (учебы) и отдыха,
- оптимальная и систематическая физическая активность;
- питание в соответствии с концепцией адекватного питания;
- вред и польза самолечения;
- борьба с вредными для здоровья факторами - алкоголизма, курения, наркомании, токсикомании;
- формирование правильных представлений о ЗОЖ;
- привлечение учащихся к спортивным мероприятиям

**Основные направления работы школы по реализации программы «Здоровье-это здорово!»:**

- **научные**, изучающие закономерности роста и развития, формирования личности ребенка с целью разработки способов, средств и методов применения валеологических знаний в условиях учреждений системы образования;
- **прикладные**, осуществляющие научно-методическое обеспечение всего процесса обучения и воспитания. Направление предполагает подготовку кадров педагогических, ориентированных на ЗОЖ, создание учебных пособий, методических рекомендаций;
- **практические**, предполагающие работу с детьми, родителями, педагогами ОУ в рамках программы.

#### **Кадровые ресурсы**

В школе работает хороший стабильный коллектив, слаженный по своему составу и творческий по своей сути, всегда готовый к восприятию новых методик, с интересом следящий за новейшими разработками в области образования. 90% учителей школы имеют I и высшую квалификационные категории, Педагогические работники школы регулярно обучаются на курсах повышения квалификации. Социально-психологическая служба ОУ позволяет оказывать помощь и психолого-педагогическую поддержку учащимся на протяжении всего образовательного маршрута, создавать определённую систему средств, обеспечивающую комфортные условия обучения, воспитания и развития детей. Это позволяет реализовывать комплекс здоровьесберегающих технологий во всех видах деятельности, способствующей развитию физических, эмоциональных, действенно-практических возможностей учащихся.

#### **Материально-технические ресурсы**

В школе имеется оборудованный спортивный зал, малый спортивный зал, стадион, медицинский кабинет, компьютерные классы, хорошо оснащенные предметные кабинеты. Работает логопункт, кабинет психолога. В школе функционирует библиотека, укомплектованная литературой, необходимой для выполнения творческих, проектных, исследовательских работ учителей и обучающихся.

В учебных кабинетах каждый учащийся обеспечен удобным рабочим местом в соответствии с его ростом и состоянием зрения и слуха. Во время учебного процесса(ВУД) используется нетрадиционная расстановка мебели в соответствии с требованиями педагогического процесса, для того чтобы учащимся было удобно выполнять задания, общаться. Для подбора учебной мебели соответственно росту обучающихся произведена ее цветная маркировка, которая нанесена на видимую боковую поверхность стола и стула.

#### **Информационные ресурсы**

Информационная поддержка деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, осуществляется с помощью ежемесячных планов мероприятий зам. директора по ВР, классных руководителей, регулярного обновления сайта школы

## **8. Оценка эффективности реализации программы «Здоровье-это здорово!» в школе**

являются диагностика, развитие, профилактика и коррекция, консультирование:

### **1. Диагностическая деятельность.**

**2. Развивающая деятельность** ориентирована на оказание помощи педагогическому коллективу в осуществлении индивидуального подхода в обучении и воспитании детей, развитии их способностей и склонностей.

**3. Профилактическая и коррекционная деятельность** определяется необходимостью формирования у педагогов и детей потребности в знаниях о здоровом образе жизни, желания использовать их в работе с ребенком, а также своевременным предупреждением и устранением возможных отклонений в состоянии здоровья и физического развития, обусловленных неумелым обучением и воспитанием. Профилактическая и коррекционная работа проводится как с отдельными детьми, педагогами, так и с их группами. В процессе профилактической и коррекционной работы осуществляются следующие конкретные мероприятия:

- прием детей в первые классы, диагностика физиолого-гигиенической готовности степень биологической зрелости с целью раннего выявления возможных отклонений в состоянии здоровья;

- разработка комплекса развивающих, профилактических и коррекционных упражнений для занятия с детьми в начальной школе. Совместно с педагогами и родителями намечает программу индивидуальной работы с целью их улучшения адаптации, высокой работоспособности и обеспечения нормального развития с учетом индивидуальной готовности ребенка к обучению на каждом переходном этапе.

**4. Консультативная деятельность** ориентирована на повышение валеологической культуры педагогов и родителей; расширение кругозора по вопросам здорового образа жизни. При осуществлении консультативной работы необходимо решать следующие задачи:

- консультация педагогов, родителей по проблеме оздоровления детей. Консультации могут носить как индивидуальный, так и групповой характер;

- индивидуальные и коллективные занятия с детьми по вопросам здорового образа жизни;

- повышение валеологической грамотности через работу педагогического совета, методических объединений, общих и родительских собраний;

- на базе библиотеки комплектация библиотечки по проблемам здоровья и здорового образа жизни.

**В соответствии с этим в школе вводится следующая модель школы здоровья:**

**1. Образование в области здоровья.** Это последовательно спланированная программа на весь школьный курс, ориентированная на физические, интеллектуальные, эмоциональные и социальные аспекты здоровья. **Цель – здоровье как необходимая составляющая общей культуры.**

**2. Физическое воспитание** (физическая культура и спорт, трудовые навыки), которое представляет собой последовательно спланированную школьную программу на весь курс обучения физическим навыкам и физической активности, пригодную для всех школьников.



**3. Работа медицинского кабинета** ориентирована на профилактику и раннее вмешательство, включая оказание неотложной помощи, первой помощи, умение работать с хронически больными детьми, связь с медицинскими учреждениями по месту жительства.

**4. Система питания** обеспечивает детей разнообразной, вкусной и здоровой пищей, формирует и отслеживает правила питания в классах и столовой.

**5. Консультирование, психологическая и социальная служба** включают в работу базирующиеся в школе структуры социального обеспечения.

6. Здоровая среда направлена на **формирование благоприятного физического и психологического климата** в школе.

**7. Вовлечение родителей и общественности** включает широкий круг возможностей по сохранению и улучшению здоровья школьников.

### **9. Реализация программы «Здоровье-это здорово!» в 2016 – 2021 учебном году**

В 2011 году в учреждении ГОУ СОШ №490 создана Служба Здоровья Совершенствовании работы Службы Здоровья школы.

Служба Здоровья отвечает за состояние школьной среды, внедрение различных направлений УВП, содействующих здоровью, поддержание чистоты в классах, мастерских, в спортивном зале и туалетах школы.

Служба Здоровья – это проводник интересных идей, содействующих созданию в школе атмосферы взаимоуважения и заботы.

Служба Здоровья прилагает усилия по привлечению родителей и общественности к проблемам школьной жизни.

#### **Члены Службы Здоровья:**

1. заместитель директора школы по ВР
2. заместитель директора начальных классов
3. учителя физической культуры
4. учитель биологии
5. заместитель директора по АХР

#### **Деятельность медицинского кабинета**

1. Оказание своевременной и целенаправленной медицинской помощи.
2. Раннее выявление отклонений в состоянии здоровья.
3. Создание здоровой и безопасной образовательной среды (микроклимат, освещенность, мебель).
4. Повышение эффективности психологической поддержки.

#### **Образование в области физического воспитания.**

Дети по уровню здоровья и физической подготовленности подразделяются на три медицинские группы – основную, подготовительную и специальную.

На основе учета возраста, показателей физической подготовленности, степени заболевания ежегодно к началу учебного года формировать специальные медицинские группы учащихся.

Занятия проводить с учетом рекомендаций МРИО (методическое пособие «Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе»).

Соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к урокам физкультуры, трудового обучения, (проветриваемые чистые помещения, специальная форма, определенные нормами физические нагрузки).

Соблюдать динамические паузы на всех уроках в 1-6 классах.

#### **Внедрение и совершенствование использования здоровьесберегающих**

## **образовательных технологий:**

- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесберегающие экологические технологии, направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой (обустройство пришкольной территории, зеленые растения в классах, рекреациях, участие в природоохранных мероприятиях);
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

### **Профилактика заболеваний через здоровое питание**

Деятельность по улучшению питания школьников должна предполагать два аспекта: питание ребенка в школе и контроль за полноценностью питания в семьях учеников.

Для решения данной проблемы необходимо:

1. Выдерживать режим питания школьников, учитывая их возрастные особенности.
2. Медицинскому работнику, ответственному за питание, контролировать процесс приготовления пищи.
3. Минимальными ресурсами при идеальной чистоте выдерживать эстетику столовой.
4. Учителям, находить возможность в доступной, деликатной форме информировать детей о питании в домашних условиях.

### **Участие родителей и общественности в реализации программы «Здоровье-это здорово!»**

Родители должны помогать своим детям:

- в овладении необходимыми знаниями и умениями в области сохранения здоровья;
- в процессе организации ими учебной и досуговой деятельности;
- в организации здоровья жизнедеятельности за рамками учебно-воспитательного процесса в школе;
- в борьбе с вредными привычками.

Педагогические работники и родители должны знать вредные факторы и уметь исключить или минимизировать их отрицательное влияние на здоровье учащихся.

Активизировать просветительскую работу по вопросам здорового образа жизни со всеми участниками образовательного процесса:

- с родителями учащихся 1-11 классов
- с педколлективом
- с учащимися

Организовывать встречи с работниками здравоохранения.(Детская поликлиника, Молодежные консультации)

### **Ожидаемые результаты**

Создание максимально благоприятных условий для формирования здоровьесберегающей среды в ОУ, которые позволят обеспечить:

- повышение успешности учащихся в образовательной деятельности;
- формирование у учащихся готовности к сохранению и укреплению здоровья;
- снижение заболеваемости и функциональной напряженности учащихся;
- повышение готовности педагогов к здоровьесозидающей деятельности;

- усовершенствованную организацию здорового и рационального питания в ОУ.  
Наличие востребованного электронного банка ресурсов района и методических разработок в области обеспечения безопасности и здоровьесозидающей деятельности ОУ;  
Повышение уровней валеологической грамотности и обеспечения безопасной жизнедеятельности обучающихся и их родителей; осознанная потребность в здоровом образе жизни.

Сбережение здоровья и формирование культуры здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса.

Улучшение физического и эмоционально-психологического состояния всех участников образовательного процесса.

Расширение сети спортивных секций и видов физкультурно-оздоровительной работы;

Рост спортивных достижений обучающихся;

Повышение профессиональной компетенции педагогов и работников ОУ в сохранении и укреплении физического, нравственного, морального и социального здоровья обучающихся (воспитанников).

**Индикаторы достижения результатов:**

снижение заболеваемости учащихся;

расширение спектра дополнительных образовательных услуг на 10% ежегодно;

повышение степени удовлетворенности качеством образования в школе со стороны различных субъектов;

снижение асоциальных случаев поведения школьников

снижение показателей заболеваемости учащихся и педагогов школы.

доля здоровья детей с первой группой здоровья в общем контингенте школьников;

среднегодовой процент заболеваемости детей в общем контингенте детей

**Результатом реализации Программы «Здоровье-это здорово!» является создание модели формирования культуры здоровья обучающихся:**

**10. Возможные риски в процессе реализации программы и пути их преодоления.**

Возможные риски реализации Программы	Пути их преодоления
Формальный подход ОУ к реализации здоровьесозидающей деятельности	Стимулирование деятельности ОУ в области здоровьесозидания Формирование установки на получение результатов деятельности
Неприятие инновационных форм организации образовательного процесса на валеологической основе частью педагогов	Просветительская работа с педагогами Обучение педагогов на курсах повышения квалификации Методическая поддержка педагогов.
Недостаточность бюджетного финансирования	Организация дополнительного финансирования из внебюджетных средств

**11. Функции различных категорий работников школы в рамках реализации программы «Здоровье-это здорово!»**

*Функции медицинской службы школы:*

- проведение диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы.

*Функции администрации:*

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы психологической службы в школе.

*Функции классного руководителя:*

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

*Функции специалистов службы сопровождения:*

- психолого-педагогическое обеспечение образовательного процесса
- разработка системы психолого-педагогического мониторинга показателей психического здоровья учащихся
- осуществление психологической поддержки учащимся в течение адаптационного периода на разных этапах обучения
- проведение психодиагностики и диагностики речевых нарушений с целью выявления проблем учащихся, выявление детей с ОВЗ и «группы риска»; учащихся, нуждающихся в щадящем режиме образовательной деятельности
- подбор методов и способов коррекционно-развивающей работы в соответствии с выявленными проблемами и индивидуальными особенностями учащегося
- оказание психолого-коррекционной, логопедической помощи учащимся

- мониторинг психического состояния учащихся с целью предупреждения отклонений в психическом здоровье
- помощь в создании благоприятного социально-психологического климата в классах
- разработка, подбор психолого-педагогических приемов для снятия эмоционального напряжения на уроках, на экзаменах
- оказание помощи педагогам в осуществлении индивидуального подхода в общении с учащимися
- изучение стиля педагогического общения учителей с обучающимися, выдача рекомендаций педагогам
- школа здоровья для родителей