

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 с углубленным
изучением отдельных предметов имени Владимира Петровича
Шевалева»

РАССМОТРЕНА

Педагогическим советом
Средней школы № 16
Протокол
От 16.06.2021г. № 10

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
Средней школы № 16
От 30.06.2021г. №139

**Комплексная программа «Здоровья»
на 2021 – 2024 годы**

Актуальность программы.

Сохранение и укрепление здоровья населения страны, в том числе школьников, в современных социально-экономических условиях становится одной из важнейших государственных задач. В период обучения в школе обучающиеся испытывают воздействие целого ряда факторов, негативно влияющих на состояние их физического, психического, нравственного и репродуктивного здоровья. Изменение стереотипа окружения, возрастание психологической нагрузки, дезориентация в обществе, особенно на начальном этапе обучения, приводят к стрессовому напряжению у школьников. Учебная деятельность в условиях информационной перегрузки, в результате нерационального планирования учебной нагрузки, способствует возникновению стресса, связанного с дефицитом времени, что, в конечном итоге, приводит к депрессии, психовегетативным расстройствам, неврозам и различным соматическим заболеваниям.

Вместе с тем, в условиях продолжающегося социального расслоения, отсутствия у молодых граждан равных шансов на получение образования, достойной работы, медицинских, социально-бытовых и других услуг нарастает неудовлетворенность жизнью, апатия, увеличивается количество стрессов, что вызывает проблему дезадаптации личности в обществе и ряд негативных явлений в студенческой среде:

- ухудшается состояние здоровья молодежи. В среднем в России лишь 10% выпускников школ могут считаться абсолютно здоровыми, а 45-50% - имеют серьезные отклонения в физическом и психическом развитии;
- размываются духовные ценности и ориентиры, усиливается недоверие к институтам власти;
- сохраняется высокий уровень преступности в молодежной среде;
- растет алкоголизация и наркомания среди молодежи: около 70% лиц, употребляющих наркотики, составляют молодые люди до 30 лет. Среди школьников, прежде всего проживающих в крупных городах, а также в студенческой среде, наркомания увеличилась в 6-8 раз за несколько последних лет. Эта проблема представляет одну из серьезнейших угроз, как здоровью населения, так и национальной безопасности России.

Возрастает количество школьников, отнесенных к специальной медицинской группе как среди пришедших, так и в процессе учебы с первого по одиннадцатый классы. Уже сегодня каждый второй школьник по состоянию здоровья отнесен к специальной медицинской группе, т.е. имеет заболевание хронического характера, не позволяющее выполнять физические нагрузки в полном объеме в соответствии с учебной программой.

Осознание этого и убедило нас в необходимости направления воспитательного процесса в сторону здоровья и физического совершенствования наших школьников. Стало очевидным и то, что на фоне благополучного здоровья более эффективно будет достигаться цель Программы развития: переход к качеству образования. Результатом совместных усилий в этом направлении и стала разработка комплексной программы «Здоровье», актуальность которой заключается прежде всего в том, что она ориентирована на решение таких значимых проблем, устранение которых в сумме может дать максимально возможный полезный эффект оздоровления обучающихся и преподавателей, сохранения их психического здоровья и обеспечения социальной адаптированности каждого из субъектов образовательного процесса.

Таким образом, говоря о приоритетах в образовании, закономерно во главу угла ставить вопросы здоровьесбережения обучающихся. Перед школой встают две задачи:

Во – первых, сохранить, поддержать, укрепить тот уровень здоровья, с которым школьник приходит в ОУ. Во – вторых, воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Цель программы:

Создание необходимого инновационного потенциала, организационных, методологических, методических предпосылок для комплексного решения проблемы укрепления и сохранения здоровья школьников.

Задачи программы:

1. Обеспечение сохранения здоровья, безопасность жизнедеятельности школьника.

2. Обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у школьников дезадаптационных состояний (переутомления, гиподинамии, дистресса и др.)

3. Создание системы общественной поддержки по реализации программы.

Приоритетные направления действия программы:

- **учебно-воспитательная работа** — научно обоснованная, строго регламентированная, оптимально организованная, способствующая формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся и преподавателей, обеспечивающая их правильное физическое и психологическое развитие, формирующая здоровый образ жизни и повышающая качество образования в целом;

- **диагностическая работа** — комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья обучающихся и учителей, изучение подвижности адаптационных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов среды обитания;

- **профилактическая работа** — предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья, профилактика обострений и прогрессирования болезненного процесса;

- **научно-методическая работа** — скорейшее внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику образовательного процесса;

- **разработка** новых авторских учебных программ, методик и приемов обучения, обеспечивающих целостное формирование здорового образа жизни;

- **информационно-просветительская работа** — пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем здоровьесберегающим технологиям, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая и коллективная; **Условия для реализации программы:**

- Наличие типового спортивного зала.
- Наличие спортивной игровой площадки.
- Творческий потенциал преподавателей физической культуры.
- Проведение и анализ мониторинга физического развития школьников.
- Создание кружковой работы по спортивно – оздоровительному направлению.

Для решения поставленных Программой задач на каждом этапе ее реализации необходимо обеспечение триединства благоприятных педагогических условий:

1. теоретических — обобщение и совершенствование уже имеющегося в школе опыта работы; изучение опыта других образовательных учреждений, нормативной литературы; проведение семинаров- погружений с учителями,
2. методических — корректировка ныне действующих учебных программ с учетом использования здоровьесберегающих технологий и природосообразностью школьника; разработка специальных программ с валеологической направленностью; планирование учебно-воспитательной работы в соответствии с основными направлениями деятельности Программы; разработка основных классификаций параметров здоровья
3. организационных — повышение квалификации педагогических кадров; создание комнаты психофизиологической разгрузки; обеспечение образовательного процесса необходимыми учебниками, методическими пособиями, наглядными раздаточными и дидактическими материалами.

Формы педагогической деятельности:

Основной педагогический метод — «метод подкреплений», когда школьники имеют возможность в реальной жизни убедиться в необходимости адекватного отношения к своему здоровью, жизни и комфорту, что нужно не только много знать, но и уметь использовать эти знания в быту, что нет предела человеческим возможностям для самосовершенствования.

Жизнь в школе организуется таким образом, что каждый обучающийся в реальной, естественной ситуации становится сознательным субъектом нравственной практики и может реализовать себя под девизом: «Пренебрежение к своему здоровью — безнравственно!».

Решению проблемы формирования у школьников негативного отношения к асоциальным явлениям будет способствовать установка на то, что сами обучающиеся способны психологически заражать друг друга и хорошим, и плохим. Поэтому в практическую реализацию Программы заложено не одностороннее воздействие педагога на обучающегося, а взаимодействие ребят, совершенствующееся в процессе общения. Решение этих проблем вытекает из необходимости создания такой образовательной среды, в которой будет обеспечиваться равновесие между адаптивными возможностями организма обучающегося и педагога и постоянно меняющейся средой.

Это реструктуризация педагогической системы с целью:

- создания методики обеспечения психолого-медико-социального сопровождения обучающихся на каждом возрастном этапе;
- постоянной диагностики состояния здоровья и мероприятий по формированию здорового образа жизни школьника и педагога;
- эффективной коррекционной и реабилитационной работы по индивидуальным медицинским показателям;
- методики включения всех субъектов образовательного процесса в здоровьесберегающую деятельность;
- выработка умений, относящихся к саморегуляции эмоциональных состояний и самоконтролю в стрессовых ситуациях.

Реализация программы «Здоровье» строится на основе 3-х этапов:

I этап – подготовительный - 2020-2021 гг.

II этап – системообразующий - 2021-2022 гг.

III этап – заключительный – 2022-2023 гг.

I этап — Подготовительный –2020-2021 гг.

Цель: подготовка базы для выхода ОУ на формирование и дальнейшее развитие системы воспитания здорового человека. **Реализация:**

1. Соединение воедино всех разнообразных направлений деятельности школы в области создания здоровьесберегающей педагогической системы:

- изучение основ ЗОЖ, пожарной безопасности, ПДД;
- уроки здоровья;
- акции школьного самоуправления: «Нет наркомании», «Мир без табака», «Мы выбираем – здоровье», «Чистый двор» и др.; - деятельность психологической службы; - тематики педагогического всеобуча.

2. Разработка структуры действия Программы с учетом включения в поле ее деятельности всех заинтересованных субъектов процесса развития.

3. Реструктуризация системы управления образовательным процессом для создания активной среды, в которой обучение и воспитание будет происходить не за счет ресурсов здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала обучающихся и учителей.

4. Кадровое, научно-методическое, техническое, финансовое и мотивационное обеспечение процесса развития.

5. Начало конкретных изменений образовательного процесса, охватывающих урочную и внеурочную работу в соответствии с приоритетными направлениями действия программы.

II этап – Системообразующий –2021 -2022 гг.

Цели: - выявление представлений субъектов воспитания о здоровье;

- осмысление понятия здоровья человека как общечеловеческой ценности, как ценного качества человека, его связи с природой, окружающей действительностью;
- повышение компонента субъектов воспитания о здоровье как категории духовной, нравственной, культурной и физической;
- стимулирование интереса к своему здоровью, желания заниматься своим здоровьем (научиться жить, учиться и трудиться, не причиняя вреда своему организму).

Реализация:

1. Разработка инструментария, необходимого для создания здоровьесберегающей среды:

- системы мониторинга здоровья школьников (диагностики соматического, физического, психического состояния и функциональных возможностей организма);
- системы мониторинга психологического комфорта обучающихся на важнейших ступенях развития;

2. Определение системы медицинских и педагогических мероприятий, направленных на снижение количества отрицательных факторов, влияющих на состояние здоровья и комфорта обучающегося и преподавателя в школе:

- расширение воспитательного поля внеурочной деятельности учащихся в сторону практического использования умений и навыков здорового образа жизни (туристические слеты, экологические и здоровье сберегающие акции, практические занятия по ГО и ОБЖ с привлечением специалистов и т.д.);

- повышение уровня психологической помощи учащимся (проведение заседаний психолого-медико-педагогических консилиумов по индивидуальным проблемам семьи и школьника);

- создание необходимых условий для развития комфортного микроклимата.

3. Активное внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих педагогических технологий, построенных на принципах «ежедневной победы над собой» и помогающих ребенку сформировать личностно значимый интеллектуально-эмоциональный фильтр, необходимый для продуктивной организации здорового образа жизни

4. Усиление психолого-медицинской помощи преподавателя с целью увеличения % доминирующих позитивных психических состояний:

- тренинги саморегуляции;
- анализ состояния здоровья педагогического коллектива;
- предоставление возможности «измерения» собственной готовности к управлению своим здоровьем.

III этап – Заключительный –2022-2023 гг.

Анализ достигнутых результатов и определение дальнейшего развития школы, подготовка материала для обобщения и распространения, оформление нормативных актов.

Основными направлениями мониторинга эффективности программы будут:

- мониторинг использования здоровьесберегающих технологий педколлективом;
- комплексная диагностика здоровья школьников: психофизиологической адаптации, показателей физического, психического и социального здоровья обучающегося; отслеживание типичных отклонений;
- мониторинг психологического комфорта обучающихся на важнейших ступенях развития;
- психологическая диагностика уровня тревожности, уровня интеллектуального развития, профессиональных склонностей, уровня притязаний и самооценки;
- психолого-педагогический мониторинг самочувствия и утомляемости учащихся (психофизиологический тест); - мониторинг физического развития по основным физическим параметрам.

Мероприятия по реализации комплексной программы «Здоровье»

№	Мероприятие	Сроки исполнения	Исполнители
Обеспечение сохранения и укрепления здоровья школьников			
1	Мониторинг состояния здоровья обучающихся (диагностика соматического, физического, психического состояния и функциональных возможностей организма)	ежегодно	Кл. руководители, медицинский работник
2	Классные часы по профилактике вредных привычек	В течение года	Классные руководители

3	Акции «Меняю сигарету на конфету!», «Я выбираю жизнь!» и др.	По плану работы	Школьное самоуправление
4	Классные часы «Наркотикам - нет», «Нет - вредным привычкам»	По плану работы	Классные руководители
5	Лекция по ВИЧ-СПИД для обучающихся	По плану работы	Классные руководители, Медколледж
6	Социально-психологическое тестирование на наличие ПАВ	Ежегодно	Зам.ПВ, соцпедагог
7	Кл. Часы «Какой вред приносит сигарета», анкетирование «Что я знаю о наркотиках»	По плану работы	Классные руководители
8	Проведение «Дней здоровья»		Преподаватель физической культуры
9	Расширение сети спортивных секций	2020-2021 гг.	Преподаватель физической культуры
10	Проведение массовых спортивных соревнований	По плану работы	Преподаватель физической культуры
11	Мониторинг психологического комфорта обучающихся на важнейших ступенях развития	ежегодно	Кл.руководители, педагог-психолог
12	Участие в спортивных мероприятиях города	2020-2023 г.	Преподаватель физической культуры
13	Пропаганда здорового образа жизни	Постоянно	Кл. руководители, преподаватель физической культуры
14	Организация полноценного горячего питания учащихся	Постоянно	Администрация ОУ
15	Организация и проведение контроля выполнения санитарных правил	Постоянно	Администрация ОУ
16	Проведение индивидуальных консультаций	Постоянно	Педагог - психолог
Обеспечение здоровьесберегающей деятельности педагогов			
1	Проведение профилактических медицинских осмотров педагогов	ежегодно	Администрация ОУ
2	Создание комнаты психологической разгрузки	2023 г.	Администрация
3	Организация и проведение педсоветов по ЗОЖ, психологических семинаров – тренингов, семинаров личностного роста для педагогов.	ежегодно	Замдиректора по ВР, Педагог-психолог
4	Освоение всеми педагогами через курсы повышения квалификации здоровьесберегающих технологий	По плану работы	Администрация

5	Проведение тренингов общения для педагогов	2020 -2023 г. По плану работы	Педагог-психолог
6	Разработка новых авторских учебных программ, методик и приемов обучения, обеспечивающих целостное формирование здорового образа жизни	2020- 2023 гг.	Педагоги
7	Ролевая игра «Волонтер здоровья» — обучение с практикой действия	2020-2023 г.	Преподаватель биологии, медик
Обеспечение формирования здоровьесберегающих культурных традиций семьи			
1	Пропаганда здорового образа жизни через оформление буклетов по ЗОЖ, конкурса плакатов «Мы выбираем жизнь!»	ежегодно	Зам. директора по ВР.
2	Подготовка и издание листовок, брошюр для родителей и педагогов по пропаганде здорового образа жизни	2020-2023 гг.	Зам. директора по ВР, классные руководители
План спортивно-массовых мероприятий			
1	«Кросс наций», «Осенний кросс»	сентябрь	Учителя физкультуры
2	Первенство города «Легкоатлетический кросс»	октябрь	Учителя физкультуры
3	Соревнования по ОФП.	октябрь	Учителя физкультуры
4	Товарищеские игры по баскетболу	ноябрь	Учителя физкультуры
5	Первенство города по баскетболу	декабрь	Учителя физкультуры
6	Первенство города по лыжным гонкам	февраль	Учителя физкультуры
7	Первенство города по волейболу	март	Учителя физкультуры
8	Легкоатлетическая эстафета «Весна Победы»	апрель	Учителя физкультуры
9	Первенство города по легкой атлетике	май	Учителя физкультуры

Ожидаемые результаты реализации Программы:

1. Просвещение школьников в вопросах физической культуры и здорового образа жизни, путем мотивации и вовлечения их в спортивные мероприятия.
2. Увеличение количества школьников, занимающихся физической культурой.
3. Формирование осознанного отношения школьников к ценности своего здоровья.
4. Создание системы информационного обеспечения и популяризации занятий физической культурой и спортом в школе.
5. Укрепление материально-технической базы физического воспитания и спортивно-массовой работы в школе.
6. Формирование нормативно-правового и кадрового обеспечения спортивно-массовой работы в школе.

7. Организация системы органов самоуправления по спортивно-массовой работе в школе.
8. Развитие традиционных и введение новых спортивно-массовых мероприятий в школе