

Рассмотрена и принята на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 19.08.2021 г.

Утверждена  
приказом директора МБОУ  
«Средняя общеобразовательная школа  
посёлка Мариец» № 93-од от 19.08.2021 г.

**ПРОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО СОХРАНЕНИЮ И  
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ  
учащихся МБОУ «Средняя общеобразовательная  
школа посёлка Мариец» на 2021-2025 годы**

## **Пояснительная записка.**

Основания для разработки программы:

- Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации
- Локальные акты МБОУ «Средняя общеобразовательная школа посёлка Мариец »

Самое ценное, что есть у человека, - это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое бороться всеми силами становится не только актуально, но и экономически необходимо. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

Многочисленные исследования показывают, что за годы обучения в школе возрастает количество детей, имеющих нарушение зрения и осанки, приобретающих заболевания органов пищеварения и расстройство центральной нервной системы, что влияет как на качество освоения ими учебного материала, так и на социализацию школьников. Различные неблагоприятные социальные процессы ведут к возрастанию и распространению среди подростков алкоголизма и наркомании. Среди проблем, которые оказывают негативное влияние на состояние здоровья школьников, выделяются:

- ухудшение социального положения семей в микросоциуме;
- необеспеченность детей полноценным питанием;
- достаточно высокий процент неблагополучных семей, уделяющих недостаточное внимание проблемам воспитания и развития своих детей;
- высокий уровень безработицы;
- недостаточный уровень общей культуры в микросоциуме ОУ.

Программа «Здоровье» объединяет и согласовывает работу педагогического коллектива по формированию здорового образа жизни обучающихся, их родителей и учителей, что выходит за рамки только физического воспитания. Она охватывает многие вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены и туризма, борьбы с вредными привычками, досуга. Значительную роль в реализации программы играет семья ребенка. его родители, находящиеся в тесном контакте со школой.

Сегодня роль семьи в укреплении здоровья детей должна неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение режима дня, игры на воздухе, прогулки, лыжные походы станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни. В каждом доме, где растёт ребенок, должен быть спортивный инвентарь: санки, лыжи, скакалка, мяч, перекладина, гантели и т. д.

Таким образом, программа «Здоровье», носящая комплексный характер, может и должна консолидировать усилия педагогов, администрации школы, медиков и психологов, самих учеников и их родителей в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.

**Цель программы:** Охрана и укрепление здоровья обучающихся, приобщение их к ценностям здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Создать условия для формирования психически здорового, физически развитого и социально-адаптированного человека.
- Формировать у школьников осознанного отношения к своему здоровью и физической культуре.
- Достичь школьниками допустимого уровня состояния здоровья.
- Воспитать у обучающихся потребности в ведении здорового образа жизни.

**Перечень традиционных оздоровительных мероприятий, проводимых в школе:**

- Осенний и весенний легко/атлетические кроссы.
- Осенний и весенний туристические слеты.
- День здоровья.
- Работа спортивных секций.
- Участие в районных спортивно-оздоровительных мероприятиях.
- Игры «Зарница», «Зарничка».
- Турниры по пионерболу, волейболу
- Шахматно-шашечный турнир.
- турнир по настольному теннису.
- Спортивная игра «Папа, мама, я – спортивная семья».
- Акция «Спорт, как альтернатива пагубным привычкам».
- Классные часы о ЗОЖ.
- Родительские собрания по теме «Здоровый образ жизни детей – задача родителей».
- «Безопасное колесо».
- «Веселые старты».
- Конкурс рисунков и плакатов о ЗОЖ.
- Конкурс сочинений «Я и спорт».
- Лекционные занятия.
- Тренинги.
- Тесты, опросы, анкетирования
- Выпуск газет, листовок.
- Просмотр учебных фильмов.
- Экскурсии.
- Конкурсы и т. п.

**Комплексный план мероприятий ОУ**  
**по сохранению и укреплению здоровья детей и подростков.**

№ п/п	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
<b>1. Мониторинг состояния здоровья детей и подростков.</b>			
1.	Систематический анализ состояния здоровья детей, отслеживание типичных отклонений.	Ежегодно	Врач, зам. директора по УВР, ВР.
2.	Проведение углубленного медицинского осмотра учащихся 2-11 классов.	По графику ЦРБ	Врач
3.	Обеспечение обследования дошкольников – потенциальных первоклассников – по определению их функциональной готовности к обучению в ОУ	По графику ЦРБ	Мед. работник, учителя будущих первоклассников
4.	Создание базы данных о физическом развитии и подготовленности учащихся.	Корректировка в течение каждого учебного года	Учителя физкультуры, зам. директора по УВР, ВР.
5.	Составление социологических карт по классам, составление списков: <ul style="list-style-type: none"> <li>• учащихся «группы риска»</li> <li>• проблемных семей</li> <li>• многодетных семей</li> <li>• малообеспеченных семей</li> <li>• неполных семей</li> <li>• детей с хроническими заболеваниями</li> </ul>	Сентябрь	Соц. педагог, Кл. рук.
6.	Распределение учащихся по группам здоровья.	Первичное распределение – в нач. уч/года, мониторинг – в теч. всего уч/ года	Мед. сестра.
7.	Оформление листков здоровья в классных журналах.	Сентябрь	Мед. сестра, кл. рук.
8.	Анализ посещаемости школьной столовой и опрос родителей на предмет удовлетворенности приготовления блюд и обеспечения горячим питанием 1-11 кл.	Сентябрь	Соц. педагог
9.	Организация динамического наблюдения с оценкой состояния здоровья допризывников и потенциальных призывников (по выявлению факторов риска заболеваемости).	В теч. года	Мед. сестра, кл. рук.
10.	Анкетирование старшеклассников по оценке сформированности знаний о ЗОЖ.	В теч. года	Соц. педагог, педагог-психолог
11.	Медицинский контроль за детьми, занимающимися в спортивных секциях во внеурочное время.	В теч. года	Мед, сестра
<b>2. Создание условий для укрепления и сохранения здоровья детей и подростков.</b>			

1.	Улучшение материально-технической базы для оздоровления детей (оснащение и оборудование спортзала, мед. кабинета)	В теч. года.	Директор, учителя физкультуры, мед. сестра, управляющий совет школы.
2.	Работа логопедического кабинета, его оснащение.	Ежегодно	Логопед
3.	Расширение сети спортивных секций и кружков на базе ОУ.	Ежегодно	Зам. директора по ВР
4.	Соблюдение в практической деятельности ОУ требований СанПин	Постоянно	Зам. директора по УВР
5.	Нормативное обеспечение школы медицинскими препаратами, формирование мед. аптек.	Постоянно	Директор, зам. по АХЧ, учитель физкультуры, специалист по ОТ
6.	Ремонт спортивных площадок и стадиона.	Постоянно	Директор, зам. по АХЧ, учитель физкультуры.
7.	Создание условий безопасного пребывания детей, подростков, педагогов в школе.	Постоянно	Администрация школы
8.	Создание условий для организации оздоровительных лагерей для детей.	Ежегодно	Соц. педагог, директор ДОЛ
9.	Совершенствование содержания уроков физической культуры	В теч. года	Учителя физкультуры
10.	Создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении.	Постоянно	Учителя физкультуры, Воспитатель ГПД, кл. рук.
11.	Обеспечение контроля за деятельностью педагогов по сохранению и укреплению здоровья детей и подростков, созданию здоровьесберегающей среды.	В теч. года	Администрация школы

### **3. Комплекс профилактических мероприятий по оздоровлению детей.**

1.	Обеспечение и организация профилактических прививок детей в школе.	Ежегодно	Мед. сестра
2.	Организация и проведение мероприятий по профилактике гриппа, ОРЗ, туберкулеза, гельминтозов, клещевого энцефалита, заболеваний, обусловленных дефицитом йода, в период подъёма заболеваемости.	Ежегодно	Мед. сестра
3.	Лечебно-профилактические мероприятия по формированию и охране здоровья часто болеющих детей.	Постоянно	Мед. сестра, кл. рук.
4.	Проведение педагогических и просветительских мероприятий по уменьшению алкоголизма, наркомании и табакокурения, СПИДа среди детей и подростков.	Постоянно	Зам. директора по ВР, соц. педагог, кл. рук.
5.	Обеспечение 100% питания учащихся	В теч. года	Соц. педагог, кл. рук.
6.	Обеспечение бесплатного питания детей из	В теч. года	Администрация

	малообеспеченных семей за счет бюджетного финансирования.		ОУ, соц. педагог
7.	Создание и внедрение программ и видеоматериалов по травмобезопасному поведению детей и подростков.	Постоянно	Зам. директора по ВР, преподаватель-организатор ОБЖ
8.	Проведение Дней здоровья, спортивных соревнований, игр, конкурсов с привлечением родителей.	В теч. года	Зам. директора по ВР, учителя физкультуры, родительский комитет
9.	Использование активных форм работы с детьми и подростками по пропаганде ЗОЖ (агитбригады, КВН и т. п.)	В теч. года	Зам. директора по ВР, педагог-организатор, кл. рук.
10.	Ознакомление учащихся с правилами поведения в ОУ, с Уставом ОУ, школьным режимом.	Сентябрь	Директор, соц. педагог, кл. рук.
11.	Изучение и повторение правил дорожного движения. Вводный инструктаж по безопасному дорожному движению с записью в журнале для инструктажей.	Сентябрь	Преподаватель-организатор ОБЖ, кл. рук.
12.	Психологическая помощь родителям в форме лекции, родительского лектория, индивидуального консультирования по темам: <ul style="list-style-type: none"> <li>• возрастная психология ребенка;</li> <li>• особенности воспитания;</li> <li>• основные критерии нормы нервно-психологического развития ребенка;</li> <li>• «Здоровый образ жизни детей – задача родителей»</li> </ul>	В теч. года	Зам. директора по ВР, кл. рук., учителя физкультуры, педагог-психолог
13.	Месячники профилактики правонарушений, наркомании, алкоголизма, табакокурения .	По плану проведения месячника	Зам. директора по ВР, кл. рук., учителя физкультуры, педагог-психолог, соц. педагог

## **Тематика классных часов:**

### **для 1-4 классов:**

- «Мое тело»
- «Мои эмоции»
- «Как не заболеть, когда другие болеют?»
- «Как правильно пользоваться лекарствами»
- «Я и моя безопасность».

### **для 5-7 классов:**

- «Я расту, я меняюсь»
- «Мир кожи»
- «О табакокурении»
- «Гигиена – это трудно?»
- «Как справиться с плохим настроением?»
- «Способы решения конфликтов с родителями»
- «Что такое ответственность?»
- «Всё о вейпах»

### **Для учащихся 8-9 классов:**

- «Каким ты выглядишь в глазах других»
- «Ты и наркотики»
- «Умение принимать решения»
- «Конфликты и компромиссы»
- «Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом»
- «Умеешь ли ты говорить «нет»?»
- «Компьютер. Друг или враг?»
- «Вейпы и подростки»

### **Для учащихся 10-11 классов:**

- «Неповторимость и индивидуальность»
- «Стоп! Наркотики!»
- «Точка зрения других»
- «Я выбираю здоровье»
- «Крутой» или уверенный в себе?»
- «Защита против жестокого обращения»
- «Как помочь при отравлении лекарствами?»
- «Человек и наркотики: кому и зачем это нужно»

## **Ожидаемые результаты реализации программы**

1. Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности.
2. Снижение заболеваемости среди учащихся и педагогов.
3. Выработка форм поведения, помогающих избежать опасностей для жизни и здоровья
4. Социальная адаптация детей с проблемами в развитии, ограниченными возможностями здоровья; детей, оказавшихся в трудных жизненных ситуациях.