

МОУ «Кумужьяльская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено
На заседании МО учителей
Руководитель _____
/Г.П.Декина/
Протокол № 1 от 30.08.2025
30.08.2025

Согласовано
Зам.дир.по УВР

/А.И.Ахметова/

Утверждаю
Директор школы

/Г.В.Семенова/
Приказ № 44 от

**Программа
«Здоровье»
Срок реализации
2025-2026 учебный год**

Разработана
Валериановым В.И.
Учитель первой
квалификационной категории

«Человек—высшее творение природы.
Но для того, чтобы наслаждаться ее сокровищами,
он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым.»
А.А.Леонов.

1. ОБОСНОВАНИЕ СОЗДАНИЯ ПРОГРАММЫ

Здоровье учащихся имеет решающее значение для достижения оптимально здорового общества. В период обучения в школе определяются дальнейший жизненный путь школьников, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей за последние годы охрана и укрепление здоровья детей и подростков являются одним из приоритетных направлений в деятельности общеобразовательного учреждения.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- интенсификация труда обучающихся;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия, связанные со снижением экономического благополучия семей;
- распространение нездоровых привычек.

В ходе проверки работы педагогического коллектива по сохранению здоровья учащихся в условиях малокомплектной школы в 2015-2016 учебном году были выявлены положительные и отрицательные тенденции:

- в школе уменьшается количество больных детей (2013г. – 49%; 2015г. – 21%), стало меньше детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, заболеваниями внутренних органов, нарушением осанки, нарушением зрения, слуха, кариеса, врожденные пороки;
- увеличилось количество детей (с 2% в 2013 году до 4% в 2015 году) с заболеваниями нервной системы, ЛОР-заболевания (2013г. – 10%, 2015г. – 14%) и появились дети с заболеваниями эндокринной системы (2013г. – 0%, 2015г. – 1%);
- улучшились организационные условия функционирования образовательного процесса: кабинеты оснащены необходимой мебелью,

осветительными приборами, имеется столовая, способная охватить горячим питанием всех учащихся;

- в школе имеется спортивный инвентарь и спортивное оборудование
спортплощадка;

- анализ показал, что у учащихся и их родителей не сформировано
ценностное отношение к своему здоровью;

- отсутствует единая воспитательная система по формированию здорового
образа жизни подрастающего поколения.

В связи с этим органами управления школы был разработан комплекс мероприятий по охране здоровья детей и подростков, целью которых является улучшение здоровья и качества жизни детей и подростков.

2. ПЕРЕЧЕНЬ НАПРАВЛЕНИЙ РАБОТЫ:

- мониторинг состояния здоровья детей и подростков;
- создание условий для укрепления и сохранения здоровья детей;
- совершенствование системы спортивно-оздоровительной работы;
- профилактика здорового образа жизни;
- отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных служб;

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Основная цель:

- формирование осознанного отношения школьников к своему здоровью;
- формирование осознанного здорового поведения, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;
- формирование личной стратегии жизни подростка.

Основные задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся.
2. Привлечение внимания общественности к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.
3. Создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми заинтересованными службами.
4. Создание и апробация здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе.
5. Формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизических особенностях и резервных возможностях организма обучающихся;
6. Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся;

7. Формирование знаний о психофизических возможностях своего организма, устойчивой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни;

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства. В законе РФ «Об образовании» сказано: образовательное учреждение создаёт условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся. Одной из приоритетных задач, стоящих перед современной школой в течение последних лет, является сохранение и укрепление здоровья детей.

Важнейшие моменты работы, направленной на укрепление здоровья детей – это: *уроки физического воспитания, подвижные игры на свежем воздухе, спортивные мероприятия, праздники здоровья, акции и др. мероприятия.*

На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Здоровье, как естественное состояние человека, расценивалось и на Западе и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек – неотъемлемая часть окружающего мира – большой вселенной. И сам он – маленькая вселенная, микрокосмос – должен жить в постоянной связи и гармонии с окружающим миром. Это и считалось здоровьем. Вообще мысль о том, что здоровье – состояние, при котором соблюдается некий баланс, равновесие, была довольно распространенной в разные времена у разных народов.

Известно, что проблема формирования образа жизни может решаться с разных позиций посредством:

- просветительской деятельности;
- изучения особенностей своего организма;
- изменение установки по отношению к себе и окружающей действительности;
- формирования позиции признания ценности здоровья и чувства ответственности за него.

Методика работы строится в направлении *лично– ориентированного взаимодействия с ребенком*, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность детей, с побуждением их к творческому выполнению заданий. Занятия и мероприятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, сочетающийся с практическими заданиями (оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.).

Программа включает вопросы не только физического, но и духовного, психического здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы у ребенка

детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

Четыре принципа данной программы:

- Принимать себя и других такими, какие мы есть.
- Понимать себя и других.
- Поддержку и помощь оказывать себе и другим.
- Прощать себя и других.

Возраст: 1-9 классы

Место реализации: МОУ «Кумужьяльская ООШ»

Исполнители программы: администрация школы, классные руководители, учителя-предметники, техперсонал школы, медработник,

Сроки реализации: программа «Здоровье» рассчитана на 2018-2022 годы обучения и включает в себя следующие направления:

4. МЕРОПРИЯТИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

Мониторинг состояния здоровья детей и подростков ученики

1. Профилактический медицинский осмотр детей ОУ.
2. Исследование уровня адаптации первоклассников, пятиклассников.
3. Изучение познавательной активности, эмоционального состояния, трудности обучения в 5-9 классах.
4. Учет посещаемости уроков (пропуски по болезни).

педагоги

1. Систематический анализ состояния здоровья детей, отслеживание типичных отклонений.
2. Создание компьютерного банка данных о состоянии здоровья детей.
3. Анализ познавательной активности, эмоционального состояния, трудности обучения в 5-9 классах
4. Оформление «Паспорта здоровья» учащихся.

родители

1. Анкетирование родителей по их информационному обеспечению по вопросамвалеологической направленности.

Медработники ЦРБ

1. Медицинский осмотр детей ОУ.

Формирование групп здоровья по показателям, определение физкультурных групп учащихся.

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков

ученики

1. Организация акции «Питание-100%».
2. Организация учащихся в спортивные кружки (волейбол, баскетбол, футбол, подвижные игры).
3. Процесс «С-витаминизации».
4. Добиваться, чтобы каждый ребенок своевременно проходил профилактический осмотр

педагоги

1. Реализация в практической деятельности ОУ требований СанПиНа.
2. Совершенствование организации и улучшение качества питания. Оперативное совещание «Питание учащихся».
3. Укрепление материально-технической базы (спортивное оборудование, спортивная площадка).
4. Организация пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей в период летних каникул.

родители

1. Участие в акции «Питание–100%».
2. Участие в сооружении полосы препятствий на спортивной площадке

социум

1. Нормативное обеспечение ОУ медицинскими препаратами, формирование медицинских аптек.
2. Расширение сети спортивных кружков на базе сельского клуба

Совершенствование системы спортивно-оздоровительной работы

ученики

1. Регулярное проведение Дней Здоровья: «Золотая осень!», «Зимний разгуляй», «Ура, каникулы!».
2. Внедрение в образовательный процесс комплекса ГТО, малых форм физического воспитания (физминутки, подвижные перемены с использованием музыки).
3. Продолжение работы спортивных секций, кружков.
4. Проведение школьной спартакиады.

5. Участие в конкурсах «Самый здоровый класс» (1 полугодие), «Час здоровья» (2 полугодие).

педагоги

1. Анализ и планирование работы в данном направлении.
2. Составление плана участия обучающихся в районных спортивных соревнованиях.
3. Организация школьных конкурсов «Самый здоровый класс», «Час здоровья», разработка нормативных положений.

родители

1. Участие в проведении Дней Здоровья.
2. Организация однодневных, многодневных походов.

социум

1. Участие в подведении итогов конкурсов «Самый здоровый класс», «Час здоровья».

Профилактика здорового образа жизни ученики

1. Принимать активное участие в районных мероприятиях по привитию навыков правильного поведения детей в опасных для жизни ситуациях:
 - дни защиты детей;
 - конкурсы отрядов ЮИД;
 - операция «Внимание, дети!»
2. Система тематических классных часов здоровьесберегающей направленности с включением вопросов ПДД и ППБ.
3. Провести конкурсы: рисунков, плакатов, сочинений по пропаганде здорового образа жизни.

педагоги

1. Формирование методической библиотеки и видеотеки по вопросам ЗОЖ.
2. В библиотеке оформить раздел литературы по здоровьесберегающим технологиям.
3. Осуществлять мониторинги:
 - диагностики готовности к обучению;
 - вовлечённости в употребление ПАВ;
 - тревожности;
 - суицидальных наклонностей и др.

родители

1. Проведение лекций, родительских собраний, посвящённых возрастным особенностям воспитанников, проблемам наркозависимости.

социум

1. Координацияиорганизацияработыпосанацииполостиртадетей.
2. Обеспечениеиорганизацияпрофилактическихпрививок детей.

Отработкамеханизмовсовместнойработывсехзаинтересованныхслужб ученики

1. Общее собрание школы по обсуждению программных действий и их корректировке.
2. Контрольианализ:
 - выполненияпрограммы;
 - работыклассныхруководителейвусловияхпрограммы;
 - санитарно-гигиеническихусловийирежимаработыклассов;
 - работыродительскогокомитета.

Повышениепсихолого-педагогическойкомпетенциикадров педагоги

1. Работаметодическогообъединенияклассныхруководителейпотеме «Освоениевалеологическихсоциально-воспитательныхтехнологий».
2. Организациясеминаровповопросамохраныздоровьядетейиподростков.
3. Индивидуальныеконсультациипедагоговпоорганизациивалеологической учебно-воспитательной среды.
4. Взаимопосещениетематическихклассныхчасовпоплану.

Занятия и мероприятия важно строить так, чтобы дети получали знанияо том, от чего зависит наше здоровье, приобретали навыки самосовершенствования.

ПОЛОЖЕНИЕ
о школьном конкурсе
«Самый здоровый класс»

Настоящий конкурс проводится в школе в рамках программы «Здоровье» как постоянный и побуждает к систематическим и повседневным занятиям физическими упражнениями, к соблюдению личной гигиены и правильного режима питания.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1. Конкурс проводится для 1-9 классов. Участие в нем принимает весь класс на добровольных началах, а также родители.
2. Время проведения: 1 тур – декабрь – март; 2 тур – апрель – май.

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

1. Привлечение к занятиям физической культурой для сохранения здоровья и улучшения результатов учебы.
2. Формирование здорового образа жизни.
3. Обучение методам приема организации активного отдыха учащихся школы и их родителей.
4. Создание критериев для стимулирования учащихся, ведущих здоровый образ жизни.

III. ОРГАНИЗАЦИЯ КОНКУРСА.

1. Школьный творческий конкурс «Самый здоровый класс» проводится в течение года согласно программе (приложение №1).
2. Для подведения предварительных итогов в течение всего времени работает экспертная комиссия (приложение №2).
3. Для подведения окончательных итогов создается жюри, в состав которого включаются администрация, педагоги, учащиеся, родители.
4. Победители награждаются грамотами и подарками.

Приложение 1.

ПРОГРАММА

Физическое здоровье

1. Организация классом подвижных перемен (комиссии представляются программки подвижных перемен, фамилии ответственных, проводится учет их деятельности) во время дежурства класса
2. Гигиена класса (чистота, проветривание, озеленение и внешний вид учащихся, наличие сменной обуви)
3. Организация физкультминутки на уроках.
4. Участие класса в спортивно-оздоровительных мероприятиях школы
5. Проведение классного чемпионата по фирменному виду спорта (сочинение нового вида, его правил).
6. Количество учащихся, посещающих спортивные секции и кружки (за каждого посещающего)
7. Количество уроков, пропущенных обучающимися по болезни (10 уроков)

Социальное здоровье

1. Участие в работе рекламного комитета «ЗОЖ»
2. Проведение акций профилактики социальных болезней.
3. Организация встреч с медиками, наркологами, представителями МВД
4. Участие в проведении тематических классных часов «ЗОЖ»

Нравственное здоровье

1. Уровень взаимоотношений учеников друг с другом.
2. Проведение игр, тренингов по формированию безконфликтного общения, создания позитивной атмосферы в классе
3. Организация совместных вечеров «Заповедимой семьи».

ЭКСПЕРТНАЯ КОМИССИЯ Приложение 2.

6. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПО ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ»

Что я знаю и умею:

Умею отслеживать и выражать словами:

- свое настроение, изменение настроения;
- свои ощущения, которые испытываю при различных действиях с своим организмом – телом (дыхании, пищеварении, звуковой и дыхательной гимнастике, различных видах физических упражнений и т.д.);
- свои эмоции и чувства, испытываемые при общении с людьми, природой, животными;
- как влияет настроение членов нашей семьи на отношения друг с другом;
- что может испортить настроение учителя;
- что происходит вокруг меня, когда мне нездоровиться.

Могу объяснить:

- почему простужается человек;
- почему пища не всегда идет на благо здоровью;
- почему живя среди людей, я не могу быть от них свободным;
- почему я должен жить по законам природы, законам человеческого общежития и нравственности.

Могу с помощью учителя:

- проводить диагностику своего здоровья, вести паспорт своего здоровья и дневник наблюдений за своим здоровьем;
- предотвращать появление простудных заболеваний;
- выполнять упражнения для улучшения памяти и снятия агрессии;
- делать упражнения для снятия утомляемости глаз.

Могу, хочу и делаю самостоятельно:

- точечный массаж; массаж лица, шеи, горла и ушей;
- закаляться с помощью холодной и горячей воды;
- выполнять дыхательные упражнения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Создавая программу «Здоровье», предназначенной для проведения мероприятий по укреплению здоровья школьников, мы изучили нормативно-правовую базу, методическую литературу по укреплению здоровья учащихся

и здоровьесберегающих технологий, изучили компоненты программы, разработали рекомендации по ЗОЖ для родителей и учащихся.

Если применить данную программу в работе с учащимися, то возможно снизится рост заболеваний (правонарушений), стрессов, агрессии, повысится уровень физического (духовно, психического) развития.

Используемая литература и интернет-ресурсы:

1. Айдашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения. – Москва: Просвещение, 1992.
2. Акатова Н.С. Профилактика злоупотребления наркомании в учебных заведениях. Психология и педагогика в образовательной и социальной сферах. - М., 2002.
3. Базарный В.Ф. Деструктивное влияние современного учебного процесса на телесное здоровье // Школьные технологии, 2004.- № 3.
4. Величковский Б.Т., Кирпичев В.И., Суравегина И.Т. Здоровье человека и окружающая среда. - М., 1997.
5. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре средней школе. – Волгоград: Учитель, 2006.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. - Москва, 2004.
7. Захарова Т.П. и др. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. - Волгоград: Учитель, 2007.
8. Крылова Г. И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. – Волгоград: Учитель, 2008.
9. Кулин Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. – М., 2006.
10. Максимова Н.Л. Психологическая профилактика алкоголизма у несовершеннолетних. - Ростов н/Д: Феникс, 2000.
11. Остапенко А.А. Анализ эффективности образовательной технологии // Школьные технологии, 2003. - № 2.
12. Спортивные праздники и соревнования. 1 -9 классы. – Брянск: Курсив, 2007.
13. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. - Москва, 2004.
14. Субботина Л.Ю. Игры для развития и обучения детей 5-10 лет. - Ярославль, 2001.