

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Республики Марий Эл

Муниципальное образование Моркинский муниципальный район  
Республики Марий Эл

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Кумужьяльская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании МО учителей  
Руководитель Г.П.Декина  
/Г.П.Декина/  
Протокол № 1 от  
30 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО:  
Зам.дир.поУВР:  
А.И.Ахметова  
/А.И.Ахметова/



**Программа «Здоровье»**

Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Разработана:

Валериановым В.И.

Учителем первой

квалификационной категории

2024 г.

«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, нарушение осанки, нарушение 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%, 2015 г.- 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 уже с раннего

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 вопросам валеологической 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-витаминации».
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, посвященных возрастным особенностям воспитанников, проблемам наркозависимости.

#### **социум**

1. Координация и организация работы по санации полости рта детей.
2. Обеспечение и организация профилактических прививок детей.

### **Отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных служб ученики**

1. Общее собрание школы по обсуждению программных действий и их корректировке.
2. Контроль и анализ:
  - выполнения программы;
  - работы классных руководителей в условиях программы;
  - санитарно-гигиенических условий и режима работы классов;
  - работы родительского комитета.

### **Повышение психолого-педагогической компетенции кадров педагоги**

1. Работа методического объединения классных руководителей по теме «Освоение валеологических социально-воспитательных технологий».
2. Организация семинаров по вопросам охраны здоровья детей и подростков.
3. Индивидуальные консультации педагогов по организации валеологической учебно-воспитательной среды.
4. Взаимопосещение тематических классных часов по плану.

Занятия и мероприятия важно строить так, чтобы дети получали знания о 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 и приемам 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 физкультминуток 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 «Заповеди моей семьи».

## **ЭКСПЕРТНАЯ КОМИССИЯ      Приложение 2.**

### **6.ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПО ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ»**

#### **Что я знаю и умею:**

##### **Умею отслеживать и выражать словами:**

- свое настроение, изменение в настроении;
- свои ощущения, которые испытываю при различных действиях со 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 наркоманией 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.