

Принята  
Педагогическим советом  
МКОУ лицей № 11 г.Россоши  
протокол №4  
от «\_09\_» 01\_2017\_г.

Утверждена  
Директором МКОУ лицей № 11 г.Россоши  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Маснева  
приказ №1  
От « 09 » 01. 2017г.

**Программа**  
профилактической работы  
по формированию ценности здорового образа жизни  
**«Лицей за здоровый образ жизни»**  
**на 2017 - 2020г.**  
**в рамках проведения областного**  
**межведомственного проекта**  
**«Живи долго»**  
муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения  
лицей № 11 г.Россоши  
Россошанского муниципального района  
Воронежской области

2017

## Паспорт программы

<p><b>1. Наименование программы</b></p>	<p style="text-align: center;">Программа профилактической работы по формированию ценности здорового образа жизни «Лицей за здоровый образ жизни» на 2017 - 2020г. в рамках проведения областного межведомственного проекта «Живи долго»</p>
<p><b>2. Основание для разработки программы. Нормативная база</b></p>	<p>Современное состояние общества, его развитие представляет все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Школа является местом активной деятельности ребенка на протяжении 9 – 11 лет. Самые важные периоды интенсивного развития детского организма, когда происходит формирование здоровья на дальнейшую жизнь, совпадают с важнейшим социальным этапом детства – получением среднего образования. В этот период на здоровье школьников оказывает влияние большой комплекс социально-гигиенических, экологических и других факторов.</p> <p>Программа « Лицей за здоровый образ жизни» строится согласно нормативно – правовой базе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Конституция Российской Федерации;</li> <li>- Закон РФ «Об образовании»;</li> <li>- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.2. 2821- 10</li> <li>- Областная целевая Программа «Формирование здорового образа жизни у населения Воронежской области»;</li> <li>- Закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности правонарушений несовершеннолетних» (от 24.06.1999 г. №120–ФЗ);</li> <li>- Программа « Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на 2016 - 2020г. Отдела образования и молодежной политики Россошанского района»;</li> <li>- Программа « Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на 2016 - 2020г. МКОУ лицей № 11»;</li> <li>- стратегия действий в интересах детей Воронежской области до 2020г.;</li> <li>- Программе воспитания и социализации обучающихся МКОУ лицей № 11 на 2017-2020г.;</li> </ul> <p>Президентской инициативе «Наша новая школа»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральные государственные образовательные стандарты;</li> <li>- ФЗ О защите информации, причиняющий вред их здоровью и развитию. 29 декабря 2010 года N 436-ФЗ;</li> <li>- Федеральная целевая программа «Здоровый ребенок»;</li> <li>- Устав образовательного учреждения МКОУ лицей № 11;</li> </ul>
<p><b>3. Цель</b></p>	<p>Создание условий для формирования у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.</p>

<p><b>4. Задачи</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать формированию установки на здоровый образ жизни учащихся и отношению к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности.</li> <li>2. Совершенствовать систему физкультурно – оздоровительной работы.</li> <li>3. Повышать уровень знаний педагогов, родителей и учащихся в вопросах организации здорового образа жизни.</li> <li>4. Формировать единое информационное поле, создать банк методических идей, систему сотрудничества и обмена опытом по формированию ЗОЖ.</li> <li>5. Вырабатывать умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.</li> <li>6. Развивать и поддерживать общественные инициативы и инициативы учащихся, поддерживающие проект «Живи долго».</li> <li>7. Совершенствовать работу психолого-медико-педагогической службы ОУ для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся</li> <li>8. Вести диагностическую систему отслеживания уровня состояния здоровья участников образовательного процесса в ОУ в форме мониторинга.</li> </ol>
<p><b>5. Принципы</b></p>	<p>Актуальности, доступности, положительного ориентирования, сознательности и активности</p>
<p><b>5. Сроки реализации</b></p>	<p><b>1.Подготовительный.</b>  <b>Январь – декабрь 2017</b>  Цель: выявить позитивный опыт воспитания ЗОЖ в школе, определить приоритетные направления его развития.</p> <p><b>2.Практический.</b>  <b>Январь 2018 – декабрь2019г</b>  Цель: реализация программы ЗОЖ</p> <p><b>3.Обобщающий.</b>  <b>январь 2020г – декабрь2020г.</b>  Цель: обобщить опыт работы по программе</p>
<p><b>6. Основные направления деятельности и предполагаемые формы работы.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Медицинское направление предполагает: <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;</li> <li>-составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;</li> <li>-проведение физкультминуток;</li> <li>-гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;</li> <li>-четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;</li> <li>- планомерная организация горячего питания учащихся;</li> <li>-реабилитационную работу;</li> <li>-обязательное медицинское обследование.</li> </ul> </li> <li>2. Просветительское направление предполагает: <ul style="list-style-type: none"> <li>- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;</li> <li>- пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы,</li> </ul> </li> </ol>

	<p>лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры).</p> <p>3. Психолого-педагогическое направление предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;</li> <li>- предупреждение проблем развития ребенка;</li> <li>- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;</li> <li>- развитие познавательной и учебной мотивации;</li> <li>- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;</li> <li>- совершенствование деятельности психолого - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;</li> </ul> <p>организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.</p> <p>4. Спортивно-оздоровительное направление предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;</li> <li>- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся; широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.</li> </ul> <p>5. Диагностическое направление предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;</li> <li>2) текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);</li> <li>3) режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.</li> </ol> </li> </ul> <p>Блок I. Гигиенические условия ОУ.        Блок II. Рациональная организация образовательного процесса.        Блок III. Организация физкультурно – оздоровительной работы с обучающимися, родителями и педагогами.        Блок IV. Профилактическая деятельность с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.        Блок U. Организация системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями.        Блок UI. Медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья обучающихся.</p>
<p><b>7. Механизм реализации</b></p>	<p><b>1. Организационная работа</b>  <b>2. Формирование банка теоретической информации</b>  <b>3. Практические мероприятия</b>          3.1. В области сохранения и укрепления здоровья</p>

	<p>3.2. Формирование здоровой внутрилицейской среды  3.3. Формирование здоровой среды в микрорайоне  3.4. Работа с родителями и общественностью  3.5. Внеклассная работа по профилактике вредных привычек  3.6. Школьная психология, логопедия  3.7. Лицейская столовая  3.8. Дополнительное образование в области здоровья</p> <p><b>4. Практические рекомендации по организации контроля работы педколлектива по сохранению и укреплению здоровья</b></p> <p>4.1. Здоровьесберегающая инфраструктура лицея  4.2. Рациональная организация учебного процесса  4.3. Организация физкультурно-оздоровительной работы  4.4. Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья школьников.</p>
<p><b>8. Планируемые результаты</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стабильность показателей физического и психического здоровья детей;</li> <li>2. Сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;</li> <li>3. Активизация интереса детей к занятиям физической культурой;</li> <li>4. Рост числа обучающихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;</li> <li>5. Высокий уровень сплочения детского коллектива;</li> <li>6. Активное участие родителей в делах по организации ЗОЖ;</li> <li>7. Повышение заинтересованности работников лицея в укреплении здоровья учащихся</li> <li>8. Работа со спонсорами, поддерживающими профилактическую работу по формированию ценности здорового образа жизни «Лицей за здоровый образ жизни»</li> <li>9. Организация профильных оздоровительных лагерей в период ЛОК.</li> <li>10. Создание клуба «Здоровье» в начальной школе</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Планируемые результаты по уровням</b></p> <p><b>Первый уровень</b> результатов – приобретение детьми знаний по ЗОЖ.  <b>Второй уровень</b> результатов – получение подростками опыта переживания и позитивного отношения, ценностного отношения к ЗОЖ.  <b>Третий уровень</b> результатов – получение молодыми людьми опыта самостоятельного общественного действия в рамках стремления к ЗОЖ</p>
<p><b>9. Мониторинг, система организации контроля реализации Программы</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ежегодный публичный отчет о проделанной работе.</li> <li>2. Оперативное руководство реализацией программы и ежегодный проблемно-ориентированный анализ администрацией лицея, медицинским работником.</li> <li>3. Обсуждение, утверждение промежуточных результатов, принятие решений по корректировке направлений работы на педагогическом совете лицея, заседаниях комиссий по ЗОЖ, родительском собрании.</li> </ol>
<p><b>10. Разработчики программы</b></p>	<p>Администрация лицея, старшая вожатая, социальный педагог, учителя биологии, ОБЖ, физической культуры, министерство по ЗОЖ</p>

	федерации бравых ребят, комиссия по питанию, медицинский работник, представители родительской общественности.
<b>11. Система организации управления реализацией программы и контроля над ее исполнением</b>	Управление программой осуществляет Педагогический совет лицея, Родительский Совет, Управляющий Совет.
<b>12. Литература</b>	Список литературы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Ни одно другое социальное окружение не оказывает такое воздействие на формирование здоровой личности, какое может осуществить школа.  
Американская Ассоциация Национального Здоровья**

Настоящая Программа «Лицей за здоровый образ жизни» является продолжением успешно реализованной Программы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни в 2012 - 2016 г.

Новая Программа, как и предыдущая, указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды ОУ, положительную динамику отказа от вредных привычек. Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами.

Реализация предыдущей программы «Здоровье» позволила по основным направлениям добиться следующих положительных результатов:

1. Созданы условия для охраны здоровья и полноценного питания .
2. Совершенствовались медицинские услуги и профилактические мероприятия. Регулярно организуются медицинские осмотры школьников, учителей и сотрудников, проводится вакцинация. Отмечается снижение заболеваемости среди учащихся, учителей и сотрудников школы.
3. Имеется положительная динамика отказа от вредных привычек среди учащихся. Действует запрет на курение на территории лицея, что является важным элементом пропаганды здорового образа жизни.
4. Одним из направлений профилактики в ОУ является организация внеурочной деятельности. Особая роль уделяется тем видам досуга, которые пропагандируют, развивают и формируют здоровый образ жизни и культуру здоровья, духовную и нравственную культуру. С этой целью в лицее систематически проводятся месячники безопасности, антинаркотические акции, круглые столы совместно с родителями и общественностью, Дни здоровья и другие мероприятия спортивно – оздоровительной направленности.
5. В лицее организована работа спортивных секций, действует школьный спортивный клуб «Олимп и К». Коллектив ОО принимает участие в проекте « Лицей – школа - территория здоровья» В системе физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий школы самыми массовыми являются осенние и зимние Дни Здоровья.

Здоровье детей школьного возраста, как и других групп населения, зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровья родителей и наследственности, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения в ОУ.

Проблема здоровья нации, ее генофонд и будущее в значительной мере определяется уровнем развития физкультуры и спорта.

Лицей №11 г. Россоши не может оставаться в стороне, поэтому особое внимание уделяется вопросам культуры безопасности школьников, укрепления здоровья и физическому развитию школьников.

**Программа «Лицей за здоровый образ жизни» опирается в своих положениях на перечень следующих документов:**

- Конвенция ООН о Правах Ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Закон РФ «Об образовании»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы 2.3.6.1079-01 с изменениями на 2016 год
- Областная целевая Программа «Формирование здорового образа жизни у населения Воронежской области»;
- Закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности правонарушений несовершеннолетних» (от 24.06.1999 г. №120–ФЗ);
- Программа «Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на 2016 - 2020г. отдела образования и молодежной политики Россошанского района»;
- Программа «Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на 2016 - 2020г. МКОУ лицей № 11»;
- стратегия действий в интересах детей Воронежской области до 2020»;
- Программе воспитания и социализации обучающихся МКОУ лицей № 11 на 2017-2020.; Президентской инициативе «Наша новая школа»;
- Федеральные государственные образовательные стандарты ОО;
- ФЗ О защите информации, причиняющий вред их здоровью и развитию. 29 декабря 2010 года N 436-ФЗ;
- Федеральная целевая программа «Здоровый ребенок»;
- государственная программа Воронежской области «Развитие здравоохранения»;

Межведомственному проекту «Живи долго»;

- Уставу образовательного учреждения МКОУ лицей № 11.

#### Основные концептуальные положения Программы:

1. Программа призвана реализовать основные положения Декларации Прав Ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.
2. Программа является подтверждением особого статуса детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных, конфессиональных и других отличий.
3. Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности лица, служит основой сотрудничества образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей.

#### Данные мониторинга состояния здоровья обучающихся в динамике по группам здоровья. (на конец года)

Учебные года	Количество учеников	Физкультурные группы							
		основная		подготовительная		специальная		освобожденные	
2013-2014	840	690	82%	95	11%	56	7%	6	0,7%
2014-2015	856	597	70%	201	23,5%	53	6%	5	0,5%
2015-2016	851	601	70%	221	26%	39	4,6%	8	0,9%

Учебные года	Кол-во учеников	Всего на м/к	Учащихся с заболеваниями										
			опорно – двигательной системы		органов зрения		сердечно – сосудистых		желудочно – кишечного тракта		органов дыхания		
2013-2014	840	25%	214	7,5%	63	13,6%	115	1,1%	10	2,1%	18	0,8%	7
2014-2015	856	30,2%	259	9%	94	15,4%	132	1,5%	13	1,7%	15	0,5%	5
2015-2016	851	32,7%	278	11,5%	98	16,8%	143	1,3%	11	1,9%	17	1%	9

Таким образом, и внешняя ситуация, связанная с ухудшением экологической обстановки и показатели заболеваемости детей, и интрапроцессы в теории и практике педагогики ставят систему образования, коллективы педагогической и родительской общности перед необходимостью активного внедрения воспитания культуры здоровья как важнейшей стратегической составляющей целостного педагогического процесса.

В педагогической практике сегодняшнего дня выделяем четыре основные группы подходов к решению проблемы здоровья в нашем ОУ: профилактический, методический, комплексный и формирование здоровой личности.

**Профилактический подход** предусматривает передачу базовых знаний об индивидуальном здоровье; медико-социальный мониторинг состояния здоровья воспитуемых; работу по профилактике вредных привычек и возможных заболеваний. Это просветительский и непосредственно обучающий подход, как правило, — сфера деятельности классных руководителей и школьных медицинских работников, учителей биологии, физкультуры, ОБЖ; информация по технике безопасности на уроках физики, химии, труда и др.

**Методический подход** учитывает негативное воздействие на здоровье самой действующей системы обучения. Он предполагает использование учителем демократических методов организации учебного процесса; отказ от авторитарного стиля; обучение учащихся способам и приёмам взаимодействия с самим собой, своим внутренним миром, друг с другом и со взрослыми, с окружающим обществом и природой; формирование мотивации к самоактуализации и обучение навыкам самоорганизации и самообразования; формирование среды сотрудничества школьников и учителей в ходе учебного процесса. Основная его цель — создание силами школьного коллектива не травмирующей и безопасной развивающей школьной среды для учащихся.

Кроме того, каждый учитель средствами своего предмета может и должен осуществлять оздоровительную направленность уроков. И, наконец, аттрактивная функция педагогической деятельности предполагает личный пример учителя, ведущего здоровый образ жизни.

**Третий подход Комплексный подход** тематика здоровья, так или иначе пронизывает весь образовательный процесс. Темы здоровья достаточно легко интегрируются в уроки биологии, химии, ОБЖ, экологии, обществознания, математики. Накоплен большой методический материал проведения уроков здоровья, минуток здоровья по всем предметам

Четвертый подход – **формирование здоровой личности**. Он включает в себя оба вышеназванных направления, а также организацию системы условий для сохранения и созидания здоровья. Это увеличение часов на занятия по физической культуре, введение физкультпауз; развитие системы спортивных секций; вовлечение учащихся в различные виды реальной творческой деятельности; организация здорового качественного питания. Такой серьёзный комплексный подход возможен только общими усилиями медицинских работников и социальных педагогов, всех учителей и воспитателей, методистов законодательных органов и администраций всех уровней.

Несомненно, здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья. Это одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной» карточкой страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье – у нас не будет будущего. Будущее нашей страны – счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми – сделать их здоровыми! Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни.

ФГОС ориентированы на выпускника, выполняющего правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. В Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» отмечено: « Намного важнее пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в учебе, выборе курсов, адекватных индивидуальным интересам и склонностям. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь станет важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья».

**Цель программы: создание здоровьесберегающей среды в ОУ, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья, на повышение качества образования.**

**Для достижения цели должны быть решены следующие задачи программы:**

1. Способствовать формированию установки на здоровый образ жизни учащихся и отношению к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности.
2. Совершенствовать систему физкультурно – оздоровительной работы.
3. Повышать уровень знаний педагогов, родителей и учащихся в вопросах организации здорового образа жизни.
4. Формировать единое информационное поле, создать банк методических идей, систему сотрудничества и обмена опытом по формированию ЗОЖ.
5. Выбатывать умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.
6. Развивать и поддерживать общественные инициативы и инициативы учащихся, поддерживающие проект «Живи долго».
7. Совершенствовать работу психолого-медико-педагогической службы ОУ для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся
8. Вести диагностическую систему отслеживания уровня состояния здоровья участников образовательного процесса в ОУ в форме мониторинга.

**В основу программы положены принципы:**

– ***Актуальности.*** Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;

– ***Доступности.*** В соответствии с этим принципом младшим школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

– ***Положительного ориентирования.*** В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

– ***Последовательности*** Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;

– ***Системности*** определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

– ***сознательности и активности*** направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

**Функции различных категорий работников ОУ.**

**1. Функции медицинской службы школы:**

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

**2. Функции администрации:**

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;

- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация контроля 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 и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы службы школьной медиации;
- ответственного за безопасное пребывание участников образовательного процесса в ОУ.

### 3. 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, классных часов по профилактике детского травматизма на дорогах, пожарной безопасности;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения, употребления курительных смесей
- организация и проведение профилактических работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, ПДН, медработниками;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

### **Участники программы:**

- школьники
- педагогическое сообщество
- родители
- социальные партнеры ( ГИБДД, ПДН, КДН, ПМПК («Мобильные бригады» в составе психолога, детского психотерапевта, педиатра).

### **Сроки и этапы реализации программы:**

1.Подготовительный.

Январь – декабрь 2017

Цель: выявить позитивный опыт воспитания ЗОЖ в школе, определить приоритетные направления его развития.

2.Практический.

Январь 2018 – декабрь2019г

Цель: реализация программы ЗОЖ

3.Обобщающий.

январь 2020г – декабрь2020г.

Цель: обобщить опыт работы по программе

### **Основные направления деятельности программы:**

1. Медицинское направление предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерная организация горячего питания учащихся;
- реабилитационную работу;
- обязательное медицинское обследование.

#### 2. Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры).

#### 3. Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолога - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения; организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

#### 4. Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся; широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

#### 5. Диагностическое направление предполагает:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:
  - 1) общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
  - 2) текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
  - 3) режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

#### **Реализация основных направлений программы:**

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой в классе работы .
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня.

5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений, коридоров и рекреаций комнатными растениями.
  6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
  7. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием.
  8. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
  9. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
  10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
  11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
- Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки реализации</b>	<b>Ответственный</b>
Разработка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся	Сентябрь – май 2017 - 2020г.	Директор школы
Создание информационного и материально-технического обеспечения здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.	207 – 2019 гг.	Зам директора по ВР
Проведение системы тренингов, направленных на профилактику эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов.	Ноябрь каждого учебного года	Педагог-психолог
Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни.	ежегодно	Зам директора по ВР
Применение на уроках здоровьесозидающих технологий	2017 - 2019	Зам. директора по ВР
Систематическая диагностика состояния здоровья учащихся	ежегодно, сентябрь	Зам директора по ВР
Контроль за выполнением норм СанПиН и охраны труда	ежегодно, 1 раз в четверть	Зам. директора по ВР, классные руководители
Анализ состояния здоровья учащихся	ежегодно, 1 раз в полугодие	Зам. директора по ВР
Корректировка учебной программы по физической культуре в соответствии с результатами анализа здоровья учащихся.	ежегодно, 1 раз в четверть	Учителя по физической культуре
Проведение музыкальных и спортивных перемен	Постоянно	Зам. директора по ВР
Проведение «часа здоровья» на третьем уроке в начальной школе	Систематически с 2017-2020 уч. г.	Учителя по физической культуре
Организация внеклассной работы по физической	ежегодно,	Зам. директора по ВР

культуре после уроков	сентябрь	
- Проведение традиционных общешкольных спортивных соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий в ОУ	в течение учебного года по графику спорт. соревнований.	Зам. директора по ВР
Организация и проведение выездов за город, туристических слетов и походов Дней здоровья с привлечением родителей учащихся	ежегодно, 1 раз в триместр	Зам. директора по ВР Классные руководители
Содействие в проведении медико-профилактических мероприятий медицинскими работниками закрепленных за школой поликлиник	постоянно	Зам. директора по ВР
Создание системы информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья и профилактической работы в школе по оздоровлению детей	ежегодно	Зам. директора по ВР
Организация и проведение лекций и родительских собраний по проблемам возрастных особенностей обучающихся	ежегодно, 1 раз в триместр	Зам. директора по ВР
Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены, часы здоровья)	Постоянно	Зам. директора по ВР
Профилактика травматизма	постоянно	Зам. директора по ВР, медиц. работник
Психологическая помощь обучающимся из семей мигрантов и вынужденных переселенцев по адаптации к новой жизненной ситуации	постоянно	Зам. директора по ВР, психологическая служба
Проведение итоговой и промежуточной аттестации в щадящем режиме с учетом здоровья учащихся	постоянно	Зам. директора по УВР
Создание зон отдыха и психологической разгрузки для обучающихся и учителей	2017 - 2020	Зам. директора по УВР и ВР, служба сопровождения
Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда	Постоянно	Зам. директора по АХР,безоп.
Осуществление выборочного косметического ремонта учебных и служебных помещений	2017-2020 уч.г.	Зам. директора по АХР
Обновление ученической мебели в кабинетах и классах ОУ	2018 - 2020	Зам. директора по АХР
Поддержание здания ОУ в хорошем состоянии (ежегодные косметические ремонты, замена элементов систем водоснабжения, теплоснабжения, канализации, электрооснащения и др.)	ежегодно	Зам. директора по АХР
Преодоление адаптационного периода детей при поступлении в первый класс в щадящем режиме	сентябрь	УВР

		Соц.пед.служба
Организация специальных занятий с дошкольниками по подготовке к школе	ежегодно	УВР
Лекции для родителей будущих первоклассников «Как подготовить ребенка к школе»	Март 2017,2018,2020 - 2019	УВР
Обеспечение качественным горячим питанием учащихся 1 – 11х классов	ежедневно	ОТВ.за питание

### Календарный план реализации программы здоровьесбережения

Месяц	Содержание деятельности	Категория участников	Ответственный
Сентябрь	Организация дежурства по школе и по классам.	1-11 классы	Зам директора по ВР  Классные руководители
	Организация работы кружков и секций.	1-11 классы	Зам директора по ВР  Педагоги ДО
	Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.	1-11 классы, педагоги, родители	Зам директора по ВР  Руководители МО  Школьный библиотекарь
	Организация питания учащихся.	1-11 классы	Социальный педагог  Классные руководители
	Организации работы Службы школьной медиации	1-11 классы, педагоги, родители	Школьный медиатор
	Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.	1-5 классы	Учителя-предметники,  Классные руководители,  Воспитатели ГПД
	Классный час по ПДД (по программе)	1-11 классы	Классные руководители

	Старт школьной спартакиады	1-11 классы	Учителя физической культуры
	Участие в городских спортивно-массовых соревнованиях.	1-11 классы	Педагог-организатор Учителя физической культуры
Октябрь	Организация работы учащихся по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.	1-11 классы	Классные руководители
	Планирование занятости учащихся в каникулярный период.	1-11 классы	Зам директора по ВР Классные руководители
	Подготовка классов к зиме.	1-11 классы	Классные руководители
	Проведение школьной спартакиады, участие в городских спортивных соревнованиях.	1-11 классы	Учителя физической культуры Педагог-организатор
	Проведение месячника правовых знаний	1-11 классы	Зам директора по ВР
	Физкультминутки (ежедневно).	1-5 классы	Учителя-предметники
	Подвижные игры на переменах (ежедневно).	1-5 классы	Педагоги ГПД
	Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.	1-11 классы	Классные руководители
	Работа службы школьной медиации	1-11 классы, учителя, родители	Школьный медиатор
	Классный час по ПДД (по программе)	1-11 классы	Классные руководители
Ноябрь	Проведение дня здоровья	1-11 классы	Зам директор по ВР Педагог-организатор
	Физкультминутки и динамические паузы (систематически)	1-5 классы	Учителя-предметники, Классные руководители, Воспитатели ГПД
	Проведение школьной спартакиады, участие в городских спортивных соревнованиях.	1-11 классы	Учителя физической культуры
	Классный час по ПДД (по программе)	1-11 классы	Классные руководители

Декабрь	Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.	1-11 классы	Классные руководители
	Работа службы школьной медиации	1-11 классы, учителя, родители	Школьный медиатор
	Классный час по ПДД (по программе)	1-11 классы	Классные руководители
	Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).	1-5 классы	Учителя-предметника, классные руководители, Воспитатели ГПД
	Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.	1-11 классы	Классные руководители, социальный педагог, Медицинский работник
Январь	Физкультминутки и динамические паузы.	1-5 классы	Учителя-предметника, классные руководители, Воспитатели ГПД
	Работа службы школьной медиации	1-11 классы, учителя, родители	Школьный медиатор
	Классный час по ПДД (по программе)	1-11 классы	Классные руководители
	Проведение школьной спартакиады, участие в городских спортивных соревнованиях.	1-11 классы	Учителя физической культуры
	Соревнования по шахматам.		
Февраль	Военно-патриотический месячник	1-11 классы	Зам директора по ВР, Педагог-организатор, Учителя физической культуры и ОБЖ
	Проведение школьной спартакиады, участие в городских спортивных соревнованиях.	1-11 классы	Учителя физической культуры
	Классный час по ПДД (по программе)	1-11 классы	Классные руководители
	Физкультминутки и динамические паузы.	1-5 классы	Учителя-предметника, классные руководители, Воспитатели ГПД

	Работа службы школьной медиации	1-11 классы, учителя, родители	Школьный медиатор
Март	Планирование занятости учащихся в каникулярный период.	1-11 классы	Классные руководители
	Физкультминутки и динамические паузы.	1-5 классы	Учителя-предметника, классные руководители, Воспитатели ГПД
	Работа службы школьной медиации	1-11 классы, учителя, родители	Школьный медиатор
	Классный час по ПДД (по программе)	1-11 классы	Классные руководители
	Проведение школьной спартакиады, участие в городских спортивных соревнованиях.	1-11 классы	Учителя физической культуры
Апрель	Всемирный день здоровья.	1-11 классы	Зам директора по ВР
	Благоустройство школьной территории, субботники	5-11 классы	Зам директора по АХР, Классные руководители
	Физкультминутки и динамические паузы.	1-5 классы	Учителя-предметника, классные руководители, Воспитатели ГПД
	Работа службы школьной медиации	1-11 классы, учителя, родители	Школьный медиатор
	Классный час по ПДД (по программе)	1-11 классы	Классные руководители
	Закрытие школьной спартакиады, участие в городской «Зарнице»	1-11 классы	Зам директора по ВР Учителя физической культуры
Май	Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.	Учителя начальной школы, воспитатели ГПД, педагоги ДО	Начальник пришкольного лагеря
	Спортивные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОв.	1-11 классы	Зам директора по ВР Учителя физической культуры
	Работа службы школьной медиации	1-11 классы, учителя, родители	Школьный медиатор
	Классный час по ПДД (по программе)	1-11 классы	Классные руководители

Июнь	Международный день защиты детей.	1-5 классы	Зам директора по ВР
	Организация работы на пришкольном участке и в ремонтных бригадах	5-8,10 классы	Зам директора по ВР Социальный педагог Классные руководители
	Работа детского пришкольного лагеря.	1-5 классы	Начальник пришкольного лагеря
Июль-август	Организация работы на пришкольном участке и в ремонтных бригадах	5-8,10 классы	Зам директора по ВР Социальный педагог Классные руководители

#### 4. Механизмы реализацией программы

Органы управления	Мероприятия программы	Сроки
Администрация школы	1. Создание творческой группы по разработке Программы здоровьесбережения. 2. Анализ результатов медицинского осмотра участников образовательного процесса. 3. Анализ дозировки учебной нагрузки: - учебные планы; - график контрольных работ. 4. Анализ эффективности уроков физкультуры. 5. Итоговый анализ состояния здоровья учащихся.	январь 2017,2018,2020 после прохождения медосмотра сентябрь (ежегодно) апрель (ежегодно) май (ежегодно)
Педагогический Совет	1.Обсуждение и принятие программы 2.Использование здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочное время. 3.«Аукцион» педагогических идей (здоровьесберегающие технологии). 4.Здоровьесбережение в рамках реализации ФГОС.	август 2017г. Март 2018 г. январь 2016г.  Март 2018г.
Управляющий Совет	1.Ознакомление родителей с деятельностью школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни. 2.Круглый стол «Здоровье наших детей». 4.Ознакомление родителей с различными оздоровительными системами. 5.Анализ результатов работы школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.	Декабрь 2017г. Ежегодно Ежегодно Ежегодно
Психолого -медико-педагогическая	1.Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия учащихся в школе.	Ежегодно Ежегодно в марте

служба школы	2.Подготовка памяток для учащихся по формированию здорового образа жизни. 3.Составление рационального режима дня для учащихся.	Ежегодно в сентябре
--------------	---	---------------------

### 5. Мониторинг эффективности программы

Критерии эффективности программы	Показатели	Формы мониторинга	Объект мониторинга	Предмет мониторинга	Сроки	Ответственные
Состояние здоровья учащихся	- Количественные показатели заболеваемости, диспансерного учета -распределение учащихся по группам здоровья -физическое развитие учащихся	Анкетирование Медицинские статистические отчеты Анализ медицинских карт и обследований Анализ пропусков занятий по болезни Анализ выполнения возрастных физических норм	Здоровье учащихся	Заболеваемость учащихся Утомляемость учащихся	2014-2018 гг.	Медицинский работник школы
Санитарно – гигиенические условия	Выполнение требований СанПинНов	Заключение СЭС смотр учебных кабинетов	Учебная нагрузка, оборудование помещений, гигиена помещений, организация питания	Посадка учащихся за парты в соответствии с рекомендациями и врачей, состояние помещений, составление расписания с учетом валеологии	2014-2018 гг.	Администрация, медицинский работник

Физкультурно – оздоровительная деятельность	-Участие в городских спортивных соревнованиях -проведение традиционных спортивных соревнований, туристических слетов -проведение Дней здоровья -посещение учащимися спортивных секций	Анализ проведенных мероприятий, анкетирование	Внеклассная и внеурочная деятельность	Динамика количества проведенных мероприятий, динамика количества учащихся, посещающих спортивные секции	2014-2018 гг.	Зам. директора по воспитательной работе
Профилактика вредных привычек	-проведение тематических классных часов и родительских собраний - индивидуально консультирование учащихся и родителей специалистами -организация родительского всеобуча по формированию у учащихся здорового образа жизни	Анкетирование учащихся и родителей Посещение классных часов	Деятельность по профилактике вредных привычек	Обучение родителей формам работы с детьми по профилактике вредных привычек	2014-2018 гг.	Зам. директора по воспитательной работе медицинский работник, классные руководители
Наличие методической базы педагогического сопровождения программы	Наличие методической литературы по применению здоровьесберегающих технологий в учебном процессе Методические разработки уроков с применением здоровьесберегающих технологий Методические разработки	Динамика пополнения методической базы, анкетирование учителей, посещение уроков	Учебная деятельность Развитие методической базы	Дифференцированный подход к учащимся с разным состоянием здоровья Динамика количества учителей, применяющих здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	2014-2018 гг.	Зам.директора по воспитательной работе

	тематических классных часов					
--	--------------------------------	--	--	--	--	--

**План  
развития школьного питания до 2020 года**

<b>№ п/п</b>	<b>ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>СРОКИ</b>	<b>ИСПОЛ НИТЕЛИ</b>
<b>1. Организационно-аналитическая и информационная деятельность.</b>			
1	Организация комиссии по питанию.	Сентябрь каждого учебного года	Администрация
2	Совместная работа педагогов, родителей и учащихся по организации питания	В течение учебного года	Члены совета по питанию
3	Проведение мониторинга по охвату питанием учащихся	Ежемесячно	Члены совета по питанию
4	Обсуждение вопросов по организации питания председателя комиссии с администрацией лицея	Раз в четверть	Совещание при директоре
5	Обсуждение вопросов и проблем организации питания на школьном Интернет сайте, школьной и классных стенгазетах	постоянно	Администрация, совет по питанию, классные руководители
6	Проведение конкурсов «Школьное питание - здоровое питание»	Декабрь, каждого учебного года	Совет по питанию, классные руководители
7	Обновление информационных стендов по здоровому образу жизни, рациональному питанию, организации дежурства учащимися	Постоянно	Члены совета по питанию
8	Ведение банка данных по организации питания	Постоянно	Члены совета по питанию
9	Проведение работы по обеспечению льготным и бесплатным питанием учащихся	Постоянно	Администрация
10	Создание банка данных об учащихся, Нуждающихся в питании.	С сентября каждого учебного года	Члены совета по питанию
11	Проведение работы среди родителей по приобщению учащихся к горячему питанию в школьной столовой.	Постоянно	Члены совета по питанию, классные руководители
12	Изучение спроса и предложений по улучшению качества питания и разнообразия ассортимента продукции путем анкетирования, тестирования, проведения дегустаций...	Постоянно	Члены совета по питанию
13	Организация питания в период ЛОК	Согласно плану	Совет по питанию
14	Осуществление контроля за качеством продукции школьной столовой, поведением учащихся во время приема пищи.	Ежедневно	Совет по питанию (бракеражная комиссия) Дежурный администратор
15	Проведение работы по привитию культуры	Постоянно	Совет по питанию

	питания, пропаганде здорового образа жизни		
16	Проведение родительских собраний с обсуждением вопросов охраны здоровья учащихся и рационального питания	1 раз в четверть	Совет по питанию
17	Проведение совещаний при директоре по организации питания учащихся	1 раз в четверть	Совет по питанию
<b>2. Методическое обеспечение</b>			
18	Участие в теоретических семинарах, семинарах-практикумах, учебе для различных категорий ответственных за питание работников	Постоянно	Совет по питанию
19	Обобщение и распространение положительного и передового опыта по вопросам организации питания, внедрения современных технологий приготовления продукции, новых формобслуживания учащихся	Систематически	Совет по питанию, зав. столовой
<b>1. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни</b>			
20	Организация всеобуча со специалистами школьной столовой по здоровому питанию	По плану работы	Администрация
21	Проведение недель культуры питания	Октябрь 2017,2019	Совет по питанию
22	Проведение уроков здорового питания	По плану классного руководителя	Совет по питанию
23	Проведение конкурсов юных талантов по пропаганде здорового питания	По плану работы	ЗДВР
24	Проведение витаминизации пищи	Январь-май	Зав столовой
25	Обеспечение вариантов сезонного меню при организации питания	В течение года	Зав столовой
26	Обеспечение диетическим питанием учащихся, имеющих медицинские	В течение года	Зав столовой

	показания		
27	Проведение классных часов: «Питание – основа жизни», «Правильное питание – залог здоровья».	По плану работы	Администрация, классные руководители
28	Лекторий для родителей: «Проблемы правильного питания»	По плану работы	Администрация
<b>4. Организация работы по улучшению материально-технической базы объектов школьного питания, расширению сферы его услуг</b>			
29	Приобретение недостающего, оборудования	2019г.	Зав столовой, совет по питанию
30	Проведение реконструкции, ремонта школьной столовой, работ по улучшению эстетического оформления обеденного зала, столовой	По плану развития 2019г.	Администрация
31	Разработка новых блюд, кондитерских изделий и их внедрение в систему школьного питания	Систематически	Зав. столовой, буфет.
32	Приобретение мебели для обеденного зала (столы обеденные, стулья)	2019 год	администрация
<b>3.8. Дополнительное образование в области здоровья</b>			
3.8.1. Вовлечение детей в спортивные секции и кружки.	сентябрь 2017, сентябрь 2018, 2019, 2020	ЗДВР руководитель спорт. секций, ЗДВР	
3.8.2. Цикл бесед с учащимися «Истории жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни».	Цикл мероприятий в ДО Киноклуб.	ЗДВР Рук. ДО.	
3.8.3. Конкурс по параллелям классов «Самый здоровый класс»	Март 2018	зам. директора по воспитат. работе, вожатая, кл. рук.	

3.8.4. Акция «Всей семьей за ЗОЖ».	КО дню семьи Май 2018,2020	Кл. рук.
3.8.5. Работа по выполнению школьных модульных программ. - Наркопост. - Программа «Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» - Программа социальнопедагогической службы лица. - Программа социального педагога. - Программа по экологическому воспитанию. - Программа внеурочной деятельности, ученического самоуправления, «Школа безопасности»	Согласно планированию 2017-2020г	зам. директора по воспитат. и научной работе, по учебно-восп. работе, организ. детского движен., шк. вожатая, соц. Педагог, ЗДВД
<b>3. Практические рекомендации по организации контроля работы педколлектива по сохранению и укреплению здоровья</b>		
<b>4.1. Здоровьесберегающая инфраструктура лица</b>		
4.1.1. Состояние и содержание здания школы и помещений школы в соответствии с гигиеническими нормативами.	в течение года	администрация лица
4.1.2. Оснащенность физкультурного зала, кабинетов, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем.	в течение года	администрация лица, рук. МО физкультуры
4.1.3. Дооборудование медкабинета.	в течение года	администрация
4.1.4. Необходимое оснащение школьной столовой посудой	в течение года	администрация лица, завстоловой
4.1.5. Оборудование тренажерного зала	в течение года	Рук. ДО
<b>4.2. Рациональная организация учебного процесса</b>		

4.2.1. Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся, в соответствии с СанПиНом.	По регламенту лицея	администрация лицея
4.2.2.Использование методов и методик обучения согласно возрастным особенностям учащихся.	По плану ВШК	Рук. МО
4.2.3.Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства).	в течение года	ЗД по ИКТ
4.2.4. Рациональная организация уроков физкультуры и занятий двигательного характера.	в течение года	администрация лицея, учителя физкультуры
4.2.5.Индивидуализация обучения.	в течение года	завучи
<b>4.3. Организация физкультурно-оздоровительной работы</b>		
4.3.1 Полноценная и эффективная работа с учащимися на уроках физкультуры	в течение года	учителя физкультуры
4.3.2 Организация занятий ОФК.	в течение года	медсестра
4.3.3 Организация динамических перемен, физкультпауз на уроках, часа активных движений.	в течение года	администрация лицея, ученическое самоуправление
4.3.4 Создание условий для спортивных секций и кружков	в течение года	администрация лицея

4.3.5 Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (Дни здоровья, турпоходы, спортивные мероприятия)	в течение года	администрация лица, учителя физкультуры, министерство спорта
<b>4.4.Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья школьников</b>		
4.4.1 Регулярный анализ и обсуждение на педсоветах и родительских собраниях данных о состоянии здоровья школьников	По плану ВШК в течение года	администрация лица
4.4.2Создание системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям со школьными проблемами	Постоянно	соцпедагог
4.4.3 Привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, просвещению педагогов и родителей	Постоянно	администрация лица
5.Традиционные мероприятия на всех этапах	<p>1. Выполнение и соблюдение норм и правил СанПиНов (шум,освещенность, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, места обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий.</p> <p>1. Соблюдение динамических пауз на всех уроках, особенно 1-6 классы.</p> <p>3. Осуществление мер, осуществляющих распространение инфекционных заболеваний среди обучающихся.</p> <p>4. Обеспечение надлежащих психолого – педагогических условий (психологический климат в классе, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход.)</p> <p>5. Организация контроля над питанием.</p> <p>6. Организация витаминных столов. Проведение фитотерапии.</p> <p>7. Профилактика гиподинамии- организация подвижных переменок.</p> <p>8. Часы внеурочной деятельности.</p> <p>9. Дни здоровья.</p> <p>10.Антинаркотические месячники.</p>	

11. Проведение молодежных акций, фестивалей, марафонов.
12. Страничка в школьной газете.
13. Работа на сайте по теме.
14. Выпуск буклетов по ЗОЖ
15. Ведение мониторингов.
16. Учет посещения школьников в мероприятиях, пропагандирующих ЗОЖ

## План

### мероприятий в рамках областного межведомственного проекта «Живи долго!»

№п/п	Название мероприятий	Сроки проведения	Ответственные
<b>1</b>			
<b>Творческие конкурсы:</b>			
	1.Фотоконкурс « Папа, мама я – спортивная семья»	Сентябрь 2018,2020	Битюкова А.В.
	2.Конкурс рисунков « Спорт- это здорово !»	Октябрь 2017,2019	вожатая
<b>2</b>			
<b>Посещение занятий спортивного направления</b>			
	1.Кружки и секции ВД и ДО в 1-4 кл	еженедельно	Гартвих М.А. тьютор
	1.Кружки и секции ВД и ДО в 5-11 кл.	еженедельно	Гартвих М.А. тьютор
<b>3</b>			
<b>Посещение спортивных учреждений</b>			
	1.Посещение ледового катка « Каток-это здорово!»	Ноябрь, март	Двирнык Ю.С.
	2. Посещение бассейна	По плану кл. рук.	Калашник С.В.
<b>4</b>			
<b>Экскурсии:</b>			
	1.« Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»	Июнь	Кл. рук.
	2.«Лечебное лукошко»	Июль	Рук. лагерей
	3.Велопробег	май	самоуправление
<b>5</b>			
<b>Родительские собрания и лектории</b>			
	1.«Здоровье и безопасность»	Сентябрь, май	ЗДВР
	2. «Правильное питание – школьное питание»	1 раз чнтьврть	Кл. рук.
6	Проведение мероприятий запланированных классными руководителями в рамках здорового образа жизни	По плану	Классные руководители
<b>7</b>			
<b>Проведение спортивных мероприятий</b>			
	1.День здоровья - праздник спорта	1 раз в четверть	спортклуб
	2.Зарница « В здоровом теле-здоровый дух»	февраль	Педагог ДО, вожатая, спортклуб
<b>8</b>			
<b>Взаимодействие с медицинскими учреждениями</b>			
	Профилактическое мероприятие « Мы молоды и здоровы» (осмотр обучающихся школы)	сентябрь	Мед.работник

	Беседы, мероприятия: Опасные заболевания и борьба с ними», «Здоровое питание»... «Профилактика ВИЧ инфекций» «Донести до каждого» «У природы нет плохой погоды» «Двигаться — значит жить!» «Туберкулезу нет» Оформление информационного стенда «Неболей-ка!» по вопросам ЗОЖ	1 раз в месяц	Мед.работник Врач ЦБВ Детская поликлиника
--	---	---------------	---

Оценка результатов проекта. Презентация : « Живи долго!»- формирование нового подхода к оздоровлению общества через вовлечения обучающихся и родителей в процесс самообразования.

### План работы клуба «Здоровье» в начальной школе

**1-й год.** Дружи с водой. Секреты доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Глаза – главные помощники человека. Профилактика близорукости. Правила сохранения зрения.

В гости к королеве Зубной щетке. Уход за зубами. Как сохранить улыбку здоровой.

Надежная защита организма. Забота о коже.

Чтобы уши слышали (правила навыков личной гигиены).

«Рабочие инструменты» человека (уход за руками и ногами).

Незаменимые помощники (расческа, носовой платок и др.).

Если хочешь быть здоров – закаляйся! Обтирание, обливание. Я выбираю ЗОЖ.

**2-й год.** Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

Сон – лучшее лекарство.

Здоровая пища для всей семьи. Как следует питаться.

Мышцы, кости и суставы. Осанка – стройная спина.

Физкультура в молодости – здоровье в старости.

Движение и здоровье.

Подвижные игры.

Народные игры.

Доктора природы.

**3-й год.** Расту здоровым. Правила ЗОЖ.

Как воспитать в себе уверенность и бесстрашие?

Как настроение? Эмоции, чувства, поступки.

Как справиться со стрессом? Умей сдерживать себя.

Мальчишки и девчонки! Давайте жить дружно!

Красоты души и тела.

Учение с увлечением.

Лучший отдых – любимое занятие.

Умей организовывать свой отдых.

**4-й год.** Как помочь себе сохранить здоровье?

Что зависит от моего решения?

Почему некоторые привычки называют вредными.  
Зло – табак.  
Зло – алкоголь.  
Зло – наркотик.  
Помоги себе сам. Волевое поведение. Тренинг безопасного поведения.  
Телевизор и компьютер – друзья или враги?  
Будем делать хорошо и не будем плохо.

### **Праздники здоровья**

1-й класс – «Друзья Мойдодыра» (утренник).  
2-й класс – «С режимом дня друзья!» (устный журнал).  
3-й класс – «Парад увлечений» (форум).  
4-й класс – «Нет вредным привычкам!» (марафон).

Сотрудничество с о специалистами «Дни интересных встреч» (в организации и проведении занятий задействованы родители, медицинский работник, специалисты различных профессий).

#### **1-й год**

О чем поведал микроскоп. (Врач-гигиенист)  
Береги свои зубы. (Врач-стоматолог)  
Первая помощь при обморожении. (Школьная медсестра)  
Внимание, клещ! (Медсестра)

#### **2-й год**

Профилактика детского травматизма. Операция «Внимание: дети!»  
(Инспектор ГИБДД)  
Если дружишь с физкультурой. (Тренер ДЮСЦ)  
Профилактика простудных заболеваний. (Медсестра)  
Витамины вокруг нас. (Врач-педиатр)

#### **3-й год**

Профилактика эмоциональных стрессов (обидчивость, страх, раздражительность).  
В мире прекрасного (Преподаватель ДМШ)  
Встреча с участниками студии «Горница»  
Профессия - журналист. (Встреча с корреспондентом местной газеты)

#### **4-й год**

Береги здоровье смолоду! (Детский врач)  
Профилактика алкоголизма и табакокурения. (Социальный педагог)  
Профилактика наркомании (ИДН)  
Как быть другом. (Психолог)

### **Экскурсии**

1-й год – «По безопасному маршруту в детскую библиотеку, в ДМШ»;  
2-й год - в аптеку, в пожарную часть;  
3-й год – в музей медицинского колледжа;  
4-й год – в церковь.

## Результаты полученных ЗУН по программе

Ступень образования	Содержательные линии
<b>Подготовка</b>	Овладение основными культурно – гигиеническими навыками, я умею, я могу, сам себе я помогу, навыки самообслуживания, какая польза от прогулок, зачем нам нужно быть здоровым, спорт в моей жизни
<b>1 класс</b>	Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью правильный режим дня, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух, спорт в моей жизни
<b>2 класс</b>	мы за здоровый образ жизни, особенности физиологического и психологического здоровья мальчиков и девочек, основные способы закаливания, спорт в моей жизни, в моей семье, правила безопасного поведения.
<b>3 класс</b>	осознанно о правильном и здоровом питании, витамины в моей жизни, правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения.
<b>4 класс</b>	Спорт в моей жизни, нет вредным привычкам, роль физкультуры и спорта в формировании правильной осанки, мышечной системы, иммунитета, быть здоровым – это здорово!

### Работа с родителями.

Главная задача – сформировать здоровый досуг семьи.

Тематика родительских собраний

**1-й год.** Здоровье ребенка – основа успешности в обучении (проблемная лекция). Режим дня в жизни школьника (семинар-практикум).

**2-й год.** Путь к здоровью (собрание-калейдоскоп). Что нужно знать родителям о физиологии младших школьников. (Полезные советы на каждый день).

**3-й год.** Спортивные традиции нашей семьи (круглый стол). Эмоциональное состояние.

**4-й год.** Как уберечь от неверного шага. (Профилактика вредных привычек)

Ежегодно: Итоговое собрание «Неразлучные друзья – родители и дети». Парад достижений учащихся.

**Осуществление запланированных действий по реализации данной программы позволит получить следующие результаты:**

1. Стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
2. Сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
3. Активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
4. Рост числа обучающихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
5. Высокий уровень сплочения детского коллектива;
6. Активное участие родителей в делах по организации ЗОЖ;

7. Повышение заинтересованности работников лицея в укреплении здоровья учащихся
8. Работа со спонсорами, поддерживающими профилактическую работу по формированию ценности здорового образа жизни  
« Лицей за здоровый образ жизни»
9. Организация профильных оздоровительных лагерей в период ЛОК.
10. Создание клуба «Здоровье» в начальной школе
11. Повысится уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

#### **Планируемые результаты по уровням**

**Первый уровень** результатов – приобретение детьми знаний по ЗОЖ.

**Второй уровень** результатов – получение подростками опыта переживания и позитивного отношения, ценностного отношения к ЗОЖ.

**Третий уровень** результатов – получение молодыми людьми опыта самостоятельного общественного действия в рамках стремления к ЗОЖ

#### **Связи, устанавливаемые для реализации программы**

Внутренние: учитель физкультуры, школьная медсестра, социальный педагог, школьный библиотекарь, вожатая, администрация, обслуживающий персонал, родители.

Внешние: детская библиотека, спортивные секции, ОУ дополнительного образования, детская ЦРБ, детский врач – нарколог, психолог.

#### **Критерии результативности:**

- автоматизм навыков личной гигиены;
- эффективность программы оценивается по результатам диагностик экспресс-диагностика показателей здоровья первоклассников; анкеты для родителей «Здоровье ребенка», «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»; для учащихся «Значимость здоровья в системе ценностей», «Сформированность навыков личной гигиены» ; старшая вожатая.

#### **Контроль и управление.**

Проводимая работа по Здоровьесберегающим педагогическим технологиям анализируется и оценивается по следующей схеме:

**Схема экспертного анализа форм и методов здоровьесберегающей деятельности**

**Предварительный мониторинг:**

- анализ инфраструктуры и внутришкольной среды
- анализ организации учебного процесса
- анализ организации двигательного режима и физкультурно-оздоровительной работы
- анализ организации работы по формированию здорового образа жизни
- анализ состояния медицинской помощи, состояния здоровья школьников

**Выделение школьных факторов риска**

Внутри-  
лицейская  
среда

Организа-  
ция учебно-  
го процесса

Организация  
двигательно-  
го режима

Организация  
работы по  
формированию  
здорового образа  
жизни

Физкультурно-  
оздоровительн-ая  
работа

Определение и организация комплекса мер, форм и методов здоровьесберегающей деятельности:

Заключительный мониторинг: оценка эффективности здоровьесберегающих технологий

### Ресурсное обеспечение программы

<b>Ресурсы</b>	<b>2017 год</b>	<b>2019 год</b>
<b>Кадровые:</b> -директор - замдиректора по УВР - зам. директора по ВР -учителя, участвующие в реализации программы -психолог -логопед -медицинский работник -социальный педагог - - зам. директора отв. за безопасность школьный медиатор	1 2 2 40 1 1 1 1 1 1	1 2 1 2 1 1 1 2 1
<b>Материально-технические:</b> -спортзал -столовая - медицинский кабинет - актовый зал - социально-досуговая площадка - стадион	2 1 1 1 1 1	2 1 1 1 1 1
<b>Научно-методические:</b> -методическая литература, необходимая для подготовки уроков с использованием здоровьесберегающих технологий -методические разработки уроков, классных часов, родительских собраний	+	++

## Литература

1. «Воспитательные системы школы г.Рязани», журнал «Классный руководитель» № 4, 2015г., Москва.
2. «Воспитательная система школы г. Пскова», журнал «Классный руководитель» № 5, 2010 г., Москва.
3. «Методические материалы по проведению санпросветительской работы среди населения по борьбе с алкоголизмом и наркоманией», 2014г., Москва.
4. «Модель выпускника», журнал «Педсовет: идеи, методики, формы», изд. «Педагогический поиск», 2015 г. , Москва.
5. «Современные образовательные технологии». Г.К.Селевко, изд. «Народное просвещение», 2016 г., Москва.
6. «Некоторые методы психолого-педагогического контроля за здоровьем учащихся» (пособие для учителей). Л.М.Кузнецова, 1996 г.
7. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе». Н.Илекс. «Научно-практический сборник инновационного опыта», 2010 г., Ставрополь.
8. СанПиН.
9. Узорова О.А. Физкультурные минутки: материалы для проведения физкультурных пауз. - М.: Астрель, АСТ, НПП «Ермак», 2010 г.
10. Яковленко В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. - М., 2009 г.
11. Безруких М. М., Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие, - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2014. -80 с.
12. Безруких М. И., Сонькин В. Д., Фарбер Д.О. Возрастная физиология. М., 2008, 414 с.
13. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя Просвещение, 2012 г. - 176 с.
14. Кардашенко В.Н. Гигиена детей и подростков. -М., Медицина, 2000 г.,
15. Долецкий С.Я. Берегите детей (О предупреждении детского травматизма). М., Медицина, 2007г,
16. Булгаков Л.А. Физкультура.../ Начальная школа, №4/2009 г.
17. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье. - С.-Питербург, изд. «Акцидент», 2008 г.
18. Никифоров Г.С. Психология здоровья. - С.-Питербург, «Питер», 2008 г.
19. Гигиенические проблемы здоровья.// Материалы научно-практической конференции. - Самара, 2010 г.
20. Звягина В.В. Здоровье сберегающие методики организации образовательного процесса: методическое пособие. - Тюмень, ТОГИРРО, 2009 г.
21. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М., «ВАКО», 2009 г.
22. Лебедева Н.Т. Совершенствование школьного образования и здоровье учащихся. - Физическая культура здоровья. - 2010 г., № 2.
23. Перспективное планирование процесса воспитания детей в школе и классе/ под ред. Е.Н. Степанова, Н.А. Алексеевой, Е.И. Барановой, - М.: Центр «Педагогический поиск», 2012.- 271.