

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Женская гимназия»

_____/В.В.Кулимова

«30» августа 2017 г.

Программа здоровьесбережения
«Здоровьесберегающая среда
МАОУ «Женская гимназия»»
на 2017-2020 учебные годы



Оглавление

1. Информационная карта	стр.3-6
2. Пояснительная записка	стр.6-9
3. Цели программы	стр.9
4. Задачи программы	стр.10
5. Функции различных категорий работников гимназии	стр.10-11
6. Участники программы	стр.11
7. Сроки и этапы реализации программы	стр.12-13
8. Общее представление о здоровьесберегающей среде	стр.13-14
9. Основные блоки здоровьесберегающей деятельности	стр.14-17
10. Структура мониторинга	стр.17-19
11. Здоровьесберегающие средства и технологии	стр.20-21
12. Модель личности учащейся гимназии	стр.21-23
13. Реализация программы	стр.23-29
14. Календарный план реализации	стр.30-33
15. Мероприятия программы	стр.33-38

**Программа здоровьесбережения МАОУ «Женская гимназия»
на 2017 - 2020 учебные годы**

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

- | | | |
|-----------|--|---|
| 1. | Полное название программы | «Здоровьесберегающая среда МАОУ «Женская гимназия»» |
| 2. | Цель программы | Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни. |
| 3. | Направление деятельности. | Учебно-развивающее |
| 4. | Авторы программы | Конолаш Ирина Владимировна,
заместитель директора по ВР
Евгенова Яна Владиславовна,
заместитель директора по ВР
Алексина Анастасия Сергеевна,
педагог-психолог |
| 5. | Муниципальное образовательное учреждение, представившее программу | Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Женская гимназия» |
| 6. | Учредитель | Муниципальное образование |

городского округа «Сыктывкар»

- | | | |
|-----|----------------------------|--|
| 7. | Адрес, телефон | Республика Коми г.Сыктывкар,
ул.Советская, д.49
(8212)24-25-14, 24-47-89 |
| 8. | Место реализации | МАОУ «Женская гимназия» |
| 9. | Количество учащихся | 160 человек |
| 10. | Возраст учащихся | от 11 до 18 лет |
| 11. | Сроки проведения. | 2017-2020 г. |

**Программа по здоровьесбережению «Здоровьесберегающая среда МАОУ
«Женская гимназия»»**

Научно-теоретические основы содержания программы

Необходимость создания программы: укрепление здоровья обучающихся,
воспитание бережного отношения к своему здоровью.

Основные разработчики программы: Конолаш И.В., Евгенова Я.В., Алексина А.С.

ЦЕЛЬ: формирование у обучающихся понимания значимости сохранения,
укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

- отработать систему выявления уровня здоровья обучающихся и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- создать информационный банк показателей здоровья и образа жизни обучающихся;
- совершенствовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с обучающимися, родителями и учителями-предметниками;
- формировать у обучающихся потребности ЗОЖ через урочную и внеурочную деятельность;

- осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностики состояния здоровья обучающихся;

Сроки реализации программы. 2017 – 2020 гг.

Перечень основных блоков:

- Педагогический
(работа классного руководителя, учителей физической культуры, учителей-предметников);
- Психологический
(работа педагога-психолога);
- Социальный
(взаимодействие с родителями, учреждениями дополнительного образования);
- Блок двигательной активности
(физическое развитие)

Исполнители: Педагоги гимназии, родители, учреждения дополнительного образования.

Ожидаемые результаты.

- .Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы МАОУ «Женская гимназия» через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний, сохранению и своевременной коррекции здоровья учащихся для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности.
- .Организация систематического контроля за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров.
- Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.
- Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
- Повышение качества обучения за счет эффективного использования здоровьесберегающих технологий;
- Разработка рекомендации для родителей, администрации гимназии, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;

- Организация системы внеурочных занятий по формированию ЗОЖ.

Система управления и контроля за реализацией программы.

Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация гимназии, психологическая служба.

Формы контроля: результативность работы рассматривается 2 раза в год на заседаниях педагогического совета гимназии.

Предлагаемая программа «Здоровьесберегающая среда МАОУ «Женская гимназия»» может быть охарактеризована как интегральная модель, поскольку включает в себя все наиболее распространенные в настоящее время виды здоровьесберегающей деятельности, применяемые в системе образования. Система мониторинга здоровьесберегающей деятельности муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Женская гимназия» отвечает основным положениям, оформленным в Федеральных требованиях к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 2106 от 28 декабря 2010 года).

Пояснительная записка.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность гимназии, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка.

В настоящее время доказано, что основным направлением профилактики заболеваний населения является работа по формированию здорового образа жизни.

Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования ориентирован на выпускника, выполняющего правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

При организации работы, ориентированной на формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, в настоящее время используется комплексный подход. Темы здоровья достаточно легко интегрируются в уроки биологии, химии, географии, обществознания, математики, иностранных языков. Накоплен большой

методический материал проведения уроков здоровья или минуток здоровья по всем предметам.

Уроки физической культуры по сравнению с другими уроками предоставляют дополнительные возможности для формирования здорового образа жизни. Помимо двигательных способностей у подростков развиваются волевые качества личности, произвольная регуляция поведения, формируются нравственные качества.

Большой потенциал заложен в таких мероприятиях, как дни здоровья, «Лыжня России», «Кросс наций». Общение учащихся с педагогами в неформальной атмосфере способствует возникновению доверительных отношений. Спортивные мероприятия стимулируют интерес детей и побуждают их к активному участию в деятельности.

Проблемы сохранения здоровья девушек и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранения здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны в условиях классического женского образования. Следует обеспечить девушкам возможность сохранения здоровья за период обучения в гимназии, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся и педагогов, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для учениц, вести здоровый образ жизни.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы, раздел «Календарный план реализации программы» обновляется каждый учебный год.

Вместе с тем выявлен ряд проблем, среди которых:

- не созданы соответствующие условия для занятий физической культурой и спортом для детей с ослабленным здоровьем;

- отсутствует глубокая медицинская диагностика врачей - специалистов.

Предметом исследования, а также целью данной программы является поиск наиболее оптимальных средств для формирования самой важной базовой характеристики, обеспечивающей реализацию всех остальных, - здоровья.

Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.

Программа является подтверждением особого статуса детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных конфессиональных и других отличий.

Программа опирается в своих положениях на:

- Конвенцию ООН о правах ребенка;
- Конституцию Российской Федерации;
- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Национальную доктрину образования Российской Федерации;
- Федеральный государственный образовательный стандарт.

Основной стратегической целью программы «Здоровьесберегающая среда МАОУ «Женская гимназия»» на 2017 - 2020 годы является содействие всем участникам образовательного процесса в создании условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Для достижения стратегической цели должны быть решены следующие стратегические задачи:

- совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы;
- организация методической поддержки педагогам в реализации цели программы;
- разработка, внедрение в практику лучшего опыта использования, совершенствования здоровьесберегающих инновационных технологий обучения и воспитания, адекватных возможностям детей;

- обеспечение формирования у учащихся мотивации к стремлению заботиться о своем здоровье и умению вести ЗОЖ, у педагогов - мотивации к валеологизации учебно- воспитательного процесса, освоению валеологических технологий в учебном процессе, к деятельности по сохранению собственного здоровья, у родителей - мотивации совместной деятельности по вопросам формирования ЗОЖ детей через систему просветительской работы;
- установление эффективных путей взаимодействия с родителями, различными специалистами в области здоровьеобеспечения;
- построение диагностической системы отслеживания состояния здоровья детей в форме мониторинга.

Цели программы:

- создание в гимназии организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- усиление контроля за медицинским обслуживанием участников образовательного процесса;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально - технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в гимназии с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников гимназии.

Задачи программы:

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния гимназии;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
- планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- развитие психолого-медико-педагогической службы гимназии для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внеурочной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

Функции различных категорий работников гимназии

1. Функции фельдшера гимназии:

- проведение диспансеризации учащихся гимназии;
- медосмотр учащихся гимназии, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы.

2. Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в гимназии;
- организация преподавания вопросов на уроках биологии и ОБЖ;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы студии бального танца;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;

- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы психологической службы в гимназии.

3. Функции классного руководителя:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в гимназии;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактических работ с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КПДН, ЦППМиСП, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

Участники программы:

- учащиеся
- педагоги
- родители
- социальные партнеры

Сроки и этапы реализации программы:

I этап - 2017 - 2018 гг.

II этап - 2018 - 2019 гг.

III этап - 2019 - 2020 гг.

1 этап - определение концептуальной линии развития, формирование научно-методической базы (1 год):

- анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам (фельдшер, педагог-психолог);
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение (заместитель директора по ВР);
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий (администрация);
- совершенствование материально-технической базы гимназии (администрация);
- разработка научно-методических положений программы здоровьесберегающего образования (заместитель директора по ВР);
- программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся (педагог-психолог).

2 этап – разработка программ здоровьесберегающей деятельности (1 год):

- внедрение программ психофизического сопровождения образовательного процесса;
- разработка программы обучения педагогов технологиям здоровьесбережения и индивидуализации обучения;
- обобщение передового педагогического опыта и разработка учителями собственных здоровьесберегающих образовательных технологий с последующим внедрением их на уроках;
- обобщение передового педагогического опыта и разработка учителями собственных технологий индивидуализации обучения с последующим внедрением их на уроках.

3 этап – практическая реализация программы развития гимназии здоровьесберегающего типа.

- Работа педагогов всех МО гимназии по внедрению технологий здоровьесбережения и индивидуализации обучения;
- Проверка результативности внедряемых здоровьесберегающих образовательных технологий и технологий индивидуализации обучения
- Разработка программ самоаудита здоровьесберегающей деятельности гимназии;
- Публикация полного пакета материалов функционирования гимназии как здоровьесберегающей образовательной организации.

Общее представление о здоровьесберегающей среде в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Женская гимназия»

Приоритетной задачей нашей гимназии в области здоровьесбережения становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни. Эта задача затрагивает все аспекты развития женской гимназии:

- Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм
- Учет возрастных и гендерных особенностей обучающихся
- Режим учебно-познавательной деятельности
- Организация питания
- Социально-педагогические условия обучения

Слагаемые здоровьесберегающей среды

(все, с чем обучающийся соприкасается в течение дня):

- Родители, их взаимоотношения с ребенком
- Гимназическая среда
- Организация и содержание внеучебного времени
- Педагогическая среда (конкретный процесс на уроках)
- Психологическая среда (общение с учителями и учащимися)
- Санитарно-гигиеническая среда (состояние здания гимназии)

Условия формирования здоровьесберегающей среды

в МАОУ «Женская гимназия» :

1. Позиционирование гимназии в качестве здоровьесберегающего учреждения
 - Разработка программы обеспечения приоритета здоровья в гимназии
 - учет в любом решении аспектов, связанных с влиянием данного решения на здоровье обучающихся
 - проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в гимназии изменений, связанных с вопросами здоровья
 - учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития гимназии
2. Изменение меры ответственности всех участников образовательного процесса за состояние их здоровья
 - Внесение изменения в перечень должностных обязанностей учителей с учетом пунктов, касающихся их деятельности в сфере здоровья
 - Введение в Правила поведения гимназисток заботы о собственном здоровье и участие в мероприятиях гимназии, обеспечивающих решение данной приоритетной задачи
 - Усиление уровня ответственности родителей и подключение к работе гимназии в этом направлении

Основные блоки здоровьесберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья в гимназии:

Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья обучающихся предполагает:

- ведение карты здоровья каждой ученицы и классов, что позволяет видеть статистику состояния здоровья по гимназии в целом (фельдшер);
- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся (фельдшер);
- использование в гимназии рекомендованных методов профилактики заболеваний (заместитель директора по ВР, фельдшер, педагог-психолог);

- обсуждение данных мониторинга здоровья учащихся на педсоветах (администрация);
- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения девушек и формирование их здоровья (администрация);
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований (заместитель директора по УВР);
- проведение физкультминуток, динамических перемен (учителя физической культуры);
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня (заместитель директора по УВР);
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния гимназии (администрация);
- планомерная организация питания учащихся (заместитель директора по ВР);
- обязательное медицинское обследование (фельдшер);
- мероприятия по очистке воды (администрация).

Блок просветительско-воспитательной работы предполагает:

- организацию «Дней здоровья», внеурочной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности (заместитель директора по ВР);
- включение в учебный план образовательного учреждения образовательных программ, направленных на формирование мотивации 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, экологии, ОБЖ, физической культуры) (заместители директора по УВР, ВР).

Блок рациональной организации учебного процесса предполагает:

- соблюдение гигиенических норм в организации учебной нагрузки;
- использование приемов индивидуализации обучения;

- строгое соблюдение гигиенических требований к использованию технических средств в учебном процессе;
- 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 гимназии для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической помощи учащимся.

Блок организации физкультурно-оздоровительной работы предполагает:

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внеурочной деятельности к формированию здорового образа жизни учащихся;
- организация динамических перемен, физкультпауз на уроках;

Блок здоровьесберегающей инфраструктуры предполагает:

- соответствие помещения гимназии гигиеническим нормативам;
- наличие в гимназии состава специалистов, обеспечивающих здоровьесберегающую работу
- оснащённость хореографического класса, медицинского кабинета, школьной столовой.

Блок организации системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями предполагает:

- проведение в гимназии постоянно действующих лекториев по различным вопросам роста и развития обучающихся и их здоровья;
- повышение уровня знаний в области вопросов здоровьесбережения;

- обеспеченность гимназии необходимой научно-методической литературой

Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности МАОУ «Женская гимназия»

Раздел 1. Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся (организация здоровьесберегающей деятельности и готовность учителей к реализации здоровьесберегающей деятельности).

- Позиционирование гимназии в качестве здоровьесберегающего образовательного учреждения (администрация)
- Вовлечение гимназии в сетевое взаимодействие системы здоровьесберегающих школ, научно-педагогических и общественных организаций (заместитель директора по ВР)
- Готовность учителей к участию в здоровьесберегающей работе (педагог-психолог)
- Организация методической работы по повышению квалификации педагогических кадров в области здоровьесберегающего образования (заместитель директора по НМР)
- Организация самоаудита гимназии - внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности гимназии (заместитель директора по ВР)

Раздел 2. Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре гимназии.

- Выполнение здоровьесберегающих требований к размещению ОУ, земельному участку, зданию гимназии (администрация)
- Организация питания обучающихся (заместитель директора по ВР)
- Выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно-тепловому режиму (установка во всех кабинетах увлажнителей воздуха) (администрация)
- Выполнение здоровьесберегающих требований к естественному и искусственному освещению (замена люминесцентных ламп на светодиодные во всех кабинетах) (администрация)
- Выполнение здоровьесберегающих требований к состоянию и оборудованию учебных кабинетов и применению в образовательном процессе технических средств обучения (администрация)

Раздел 3. Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий при реализации образовательного процесса в гимназии.

- Соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации учебного процесса (администрация)
- Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (заместители директора по УВР и ВР)
- Психологические основы здоровьесберегающей организации учебного процесса (педагог-психолог)

Раздел 4. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьесохранной деятельности гимназии

- Состояние хореографического класса, заключение договора с Русской гимназией о совместной деятельности по использованию спортивного зала (администрация)
- Организация уроков физвоспитания на базе Русской гимназии (администрация)
- Физвоспитание в режиме дня гимназии (заместитель директора по УВР)
- Внеклассная физкультурно-спортивная работа (заместитель директора по ВР)
- Контроль за выполнением обучающимися нормативов двигательной активности (заместитель директора по ВР)
- Комплексная оценка физической подготовленности обучающихся (учителя физической культуры)

Раздел 5. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов здорового образа жизни обучающихся.

- Организация работы в рамках учебных дисциплин здоровьесохранного блока (заместитель директора по УВР)
- Организация воспитательной работы в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся (заместитель директора по ВР)
- Участие обучающихся и их родителей в здоровьесохранной работе (классные руководители, заместитель директора по ВР)

Раздел 6. Организация профилактики употребления психоактивных веществ в среде обучающихся

- Программа профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися (педагог-психолог)
- Выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся (педагог-психолог)
- Организация безопасной поддерживающей образовательной среды (администрация)

Раздел 7. Организация комплексного сопровождения системы формирования здорового образа жизни обучающихся (система медицинского обслуживания обучающихся)

- Организация медицинского обслуживания обучающихся (администрация)
- Оценка комплексных показателей состояния здоровья обучающихся (фельдшер)

Раздел 8. Организация системы мониторинга сформированности культуры здорового образа жизни обучающихся (средствами психологических технологий, анкетных методов и социологических опросов).

- Организация психологического сопровождения здоровьесберегающего образовательного процесса (педагог-психолог)
- Программа диагностики психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья (педагог-психолог)
- Программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся (педагог-психолог)
- Оценка сформированности у обучающихся, их родителей и учителей гимназии мотивации ведения здорового образа жизни, обобщение аналитической информации в форме отчетов образовательного учреждения (педагог-психолог)

Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях МАОУ

«Женская гимназия»:

Цель данной работы: привитие норм здорового образа жизни на основе отказа от вредных привычек, соблюдение режима дня, спортивного режима, использование оздоровительных сил природы

1. Гигиенические средства (санитарно-гигиенические средства здоровьесберегающие технологии)

- Требования к материально-техническому состоянию здания гимназии; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов
- Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления
- Организация рационального питания обучающихся – пища должна быть полноценной по химическому составу. Быть безвредной в химическом отношении и безопасной с точки зрения бактериального состава
- Соблюдение общего режима дня обучающихся – режима двигательной активности
- Формирование здорового образа жизни
- Личная и общественная гигиена; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.
- Организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций

2. Средства двигательной направленности (здоровьесберегающие технологии физкультуры и спорта)

- Уроки физкультуры с комплексами физических упражнений
- Физкультминутки на уроках и подвижные перемены
- Различные виды оздоровительной гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения и пр.)
- Эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренинги и др.

3. Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды (психологические здоровьесберегающие технологии)

- Обеспечение положительного эмоционального климата в учебном коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученица
- Всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития

4. Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса (здоровьесберегающие образовательные технологии)

- Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс
- Системный подход к организации образовательной деятельности
- Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровьесберегающей направленности для всех ступеней обучения

5. Профилактические и закаливающие средства (воспитательная работа по формированию ЗОЖ)

- Организация просветительского лектория
- Культурно-массовые мероприятия
- Работа с семьей обучающегося (пропаганда здорового образа жизни через систему занятий в родительском лектории)
- Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии)

Модель личности гимназистки.

Подготовка к здоровому образу жизни девочки, девушки на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности гимназии. В качестве основополагающей линии развития нашей гимназии в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования. Гимназия должна стать «антропоцентричной», т.е. центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретная ученица, и, соответственно, все способы и формы организации жизни гимназии подчинены целям всестороннего личностного развития гимназистки. Модель технологий обучения в

здоровьесберегающей среде предоставляет ученице большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках учитель, обладая разнообразным технологическим инструментарием, согласует свои приемы и методы работы с познавательным стилем ребенка. Это требует разработки новых подходов к организации учебного процесса в плане дальнейшего развития технологий индивидуализации обучения и здоровьесбережения. Учет индивидуальных особенностей учащихся в педагогической деятельности – это комплексная задача, требующая перестройки организации учебного процесса, которая может быть решена несколькими путями:

- вариативностью образовательной среды на основе принципов профилизации обучения;
- дифференциацией обучения;
- индивидуализацией учебного процесса с учетом личностных особенностей учащихся;
- разработкой индивидуальных образовательных программ для детей с особенностями развития;
- индивидуальными портфолио в системе дистанционного образования

Работникам гимназии необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения учащихся.

Для этого была создана прогнозируемая модель личности гимназистки:

Модель выпускницы уровня основного общего образования	Модель выпускницы уровня среднего общего образования
- знание основ строения и функционирования организма человека;	- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и
- знание изменений в организме человека в пубертатный период;	профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о
-умение оценивать свое	своём здоровье;

<p>физическое и психическое состояние;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека, в том числе на репродуктивное здоровье девушки; - поддержание физической формы; - телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости; - гигиена умственного труда. 	<ul style="list-style-type: none"> - убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек; - знание различных оздоровительных систем; - умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека; - способность вырабатывать индивидуальный образ жизни; - гигиена умственного труда.
--	--

Реализация программы направлена на формирование у учащихся

культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями); культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их);

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;

- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

Методы контроля над реализацией программы:

- проведение заседаний педагогического совета гимназии;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в гимназии.
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внеурочной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

План деятельности по реализации программы

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
1.	Медицинское направление.			
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей; - выявление учащихся специальной медицинской группы; - ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.		ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах

1.2.	Проведение диспансеризации учащихся гимназии.	Детская поликлиника №1	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся 9-х,11-х классов.		ежегодно	План медосмотров
1.4.	Медосмотр учащихся гимназии, определение уровня физического здоровья.		ежегодно	План медосмотров
1.5.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.		ежегодно	План прививок
1.6.	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах.	Классные руководители , фельдшер	ежегодно	Классные журналы
1.7.	Анализ случаев травматизма в гимназии.	заместитель директора по ВР	ежегодно	Материалы отчетов
1.8.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители, заместитель директора по УВР	ежегодно	Материалы отчетов
1.9.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Директор, заведующий хозяйством, представители Совета	ежедневно в течение года	

		родителей		
1.10.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none"> • проветривание; • освещение; • отопление • вентиляция • уборка 	их заведующий хозяйством, учителя, зам директора по ВР	ежедневно в течение года	
1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	заместитель директора по УВР	ежегодно	справка по оценке расписания
1.12.	Постоянный контроль за гимназической столовой.	директор, заместитель директора по ВР	ежедневно в течение года	
2.	Просветительское направление			
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	заместитель директора по ВР	ежегодно	график проведения лектория
2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	заместитель директора по ВР	ежегодно	тематика лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация гимназии	ежегодно	план работы

2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация гимназии	ежегодно	план работы
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	заместители директора	ежегодно	протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
2.7.	Совместная работа учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры.	учителя-предметники	в течение года	планы уроков
3.	Психолого-педагогическое направление.			
3.1.	Отслеживание работоспособности, тревожности и психических показателей	классные руководители, педагог-психолог	ежегодно	диагностические исследования

	<p>учащихся по экспериментальным программам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; - разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения. 			
3.2.	<p>Конференция по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»</p>	<p>заместитель директора по г.г. УВР</p>	<p>2018-2019</p>	<p>материалы конференции</p>
3.5.	<p>Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в</p>	<p>учителя-предметники</p>	<p>ежегодно</p>	<p>планы уроков</p>

	организации учебной деятельности.			
4.	Спортивно-оздоровительное направление.			
4.1.	Организация спортивных мероприятий.	учителя физической культуры	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы внеурочной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы внеурочной деятельности
4.3.	Привлечение учащихся, родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
5.	Диагностическое направление			
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	заместитель директора по ВР	ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Подготовка и проведение семинара для учителей по теме «Проблемы диагностики развития».	Педагог-психолог, социальный педагог	ежегодно	материалы семинара

Календарный план реализации программы здоровьесбережения

Сентябрь

- Организация дежурства по гимназии.
- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы гимназии по здоровьесбережению.
- Организация питания учащихся.
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- «Уроки чистоты».
- Проведение внутригимназических и участие в городских спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
- Организация работы спецгруппы.

Октябрь

- Организация работы учащихся по созданию и поддержанию уюта в классах, гимназии, по сохранению гимназического имущества.
- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Подготовка классов к зиме.
- Проведение внутригимназических спортивных мероприятий и соревнований, участие в городской спартакиаде, «Кроссе наций».
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Физкультминутки (ежедневно).

- Подвижные игры на переменах (ежедневно).

Ноябрь

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».
- Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме «Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
- Экскурсии.
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
- Отчёты о проделанной работе по здоровью сбережению.

Декабрь

- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
- Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь

- Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».
- Физкультминутки и динамические паузы.

Февраль

- Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
- День защитника Отечества.
- Физкультминутки и динамические паузы.

Март

- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
- Участие в «Лыжне России».

Апрель

- Всемирный день здоровья.
- Операция «Память».
- День здоровья.

- Динамические паузы, физкультминутки.

Май

- Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
- Мероприятия, посвященные годовщине Победы в ВОВ.
- Проведение экскурсий на природу, акция «Речная лента».
- Презентация уроков чистоты.

Июнь

- Международный день защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Работа по плану летних каникул.

Ожидаемые результаты формирования ЗОЖ по уровням образования

Уровень образования	Уровень	Задачи педагогов	Прогнозируемые результаты
Среднее звено: 5-6-е классы	Эмоциональный	Приобщение к здоровому образу жизни	Стремление к ведению здорового образа жизни
7-8-е классы		Формирование полового самосознания и здорового образа жизни	
9-11-е классы		Воспитание грамотного отношения к медико-	

профилактическим
мерам как средству
сохранения
здоровья человека

План действий по реализации программы «Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения»

Этапы реализации программы	Программные мероприятия		
	Для педагогов	Для учащихся	Для родителей
Первый этап (2017-2018 гг)	<p>1.Работа теоретического семинара «Основы воспитания культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя».</p> <p>2.Мастер- классы «Использование интерактивных методов в работе классного руководителя при формировании ЗОЖ учащихся».</p>	<p>1.Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся.</p> <p>2.Исследование духовно- нравственного здоровья представляет собой оценку уровня воспитанности и ценностных</p>	<p>1.Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся посредством консультаций, информационных писем и буклетов, выступлений на родительских конференциях, родительских</p>

ориентаций школьников.
3.Изучение показателей культуры здоровья обучающихся: осознание обучающимися ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья обучающихся.

собраниях и днях открытых дверей.
2.Изучение уровня удовлетворённости учащихся и родителей организацией физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении.

<p>Второй этап (2018-2019 гг)</p> <p>Цель: реализация программы деятельности, внесение корректив (по мере необходимости) в ее основные положения</p>	<p>1.Реализация проекта «Здоровье в наших руках».</p> <p>2.Организация цикла занятий «Здоровье-это здорово!».</p> <p>*профилактическая тренировка для педагогов;</p> <p>*занятия в хореографическом зале;</p> <p>*танцевальная терапия.</p> <p>3.Медико-педагогический всеобуч «Будьте здоровы!»</p>	<p>1.Беседы, лекции, просмотры научно-популярных телепрограмм, видеофильмов «Как уберечь себя от беды».</p> <p>2.Конкурс «Самый здоровый класс года».</p> <p>3.Цикл классных часов «Здоровые привычки-здоровый образ жизни» (5-7-е классы).</p> <p>4.Цикл классных часов «Вредные привычки и их преодоление» (8-9-е классы).</p>	<p>1.Совместные занятия детей и родителей, участие в играх на воздухе, походах, спортивных соревнованиях.</p> <p>2.Общегимназические семейные спортивные праздники.</p> <p>3.Тематические родительские собрания «Быть здоровым- это модно!».</p> <p>4.Медико-педагогический всеобуч «Будьте здоровы!».</p>
<p>Третий этап (2019-2020 гг)</p> <p>Цель: обобщение позитивного</p>	<p>Педагогический совет «Здоровьесберегающая деятельность гимназии:</p>	<p>1.Анализ состояния психического, нравственного,</p>	

<p>опыта реализации концепции системы физкультурно-оздоровительной работы гимназии.</p>	<p>мониторинг эффективности».</p>	<p>физического здоровья учащихся.</p> <p>2.Исследование духовно-нравственного здоровья посредством изучения уровня воспитанности и ценностных ориентаций обучающихся.</p> <p>3.Изучение показателей культуры здоровья обучающихся: осознание обучающимися ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья обучающихся.</p>	
<p>Традиционные</p>	<p>1.Выполнение и соблюдение норм и правил СанПинов (шум,</p>		

**мероприятия
на всех этапах**

освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий).

2. Соблюдение динамических пауз на всех уроках в 5-6-х классах.

3. Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди обучающихся.

4. Обеспечение надлежащих психолого- педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.).

5. Организация контроля за питанием.

6. Организация витаминных столов. Проведение фитотерапии (витаминные чаи и напитков).

7. Профилактика гиподинамии- организация подвижных переменок.

8. Часы неаудиторной занятости:

- подвижные игры (5-6-е классы);
- сотвори себя сам (7-8-е классы);
- спортивные игры (9-11-е классы);
- клубы по интересам.

9. Общегимназический конкурс «Спортсмен года».

10. Тематическая спортивная неделя.

11. Дни здоровья.

12. Антинаркотический месячник «Будем жить!».

13. Тематические классные часы по ЗОЖ.

14. Мониторинг показателей здоровья обучающихся (группа здоровья, физкультурная группа здоровья).

15. Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов.

16. Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях.

17. Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

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

1. Будет сформирована система физкультурно - оздоровительной работы гимназии через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья обучающихся для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности учащихся.
2. Будет осуществляться систематический контроль за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики.
3. Снизится заболеваемость всех участников образовательного процесса.
4. Будет создан компьютерный банк данных о состоянии здоровья каждой ученицы на всех уровнях образования, который будет использоваться для совершенствования модели медико- психолого- педагогического сопровождения учащихся.
5. Повысится уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.