



АНО ОУ «Школа имени императора Александра III»  
г. Гатчина, Ленинградской области

---

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1

от «27» \_\_08\_\_2015г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор АНО ОУ «Школа  
имени императора Александра III»  
\_\_\_\_\_ Л.М. ВАСИЛЬЕВА  
Приказ № «12»от«28» \_\_08\_\_ 2015  
г

## **ПРОГРАММА**

**«Здоровьесбережение в школе»**

**на 2015-2019 учебный год**

**г. Гатчина  
2015 г**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Исходя из этого, современная школа должна не только давать обучающимся определенный объем знаний, умений и навыков, но и формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому школьнику возможности для выявления и развития способностей, талантов и изобретательности при должной охране и укреплении здоровья.

Опыт показывает, что создание благоприятной образовательной среды способствует укреплению здоровья школьников.

Биологическая реакция организма школьника зависит как от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды.

Многие параметры образовательной среды регламентированы санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья школьников.

Именно поэтому разработанная программа направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий в систему школьного образования.

В реализации программы задействованы все службы школы: администрация, учителя, педагог-психолог, медицинский работник.

**ЦЕЛЬ:** Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

### **ЗАДАЧИ:**

- Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
- Организовать учебный процесс с учетом индивидуальных особенностей личности ребенка и уровня здоровья учащихся.
- Организовать эффективную физкультурно-оздоровительную, психосоциальную и коррекционно-реабилитационную работу в школе.
- Обеспечить психолого-медико-социального сопровождение обучающихся на каждом возрастном этапе через эффективное взаимодействие медицинских работников, психолога, учителей, родителей.
- Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья.

### **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ :**

1. **Организация здоровьесберегающего образовательного процесса:**
  - Организация культурологического здоровьесберегающего пространства.
  - Диагностика готовности уровня ребенка к школе и динамика развития познавательных способностей у учащихся начальной школы.
  - Исследование адаптационного периода в начальной школе и в основном звене.
  - Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности;
  - Диагностика, регулирование, коррекция
  - Обеспечение здоровьесберегающего режима работы школы;
  - Организация рациональной системы питания учащихся;
  - Обеспечение оптимального режима двигательной активности учащихся;
  - Разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и

психологического здоровья обучающихся.

- Использование на уроках и во внеурочной деятельности здоровьесберегающих технологий;
- 2. Физкультурно-оздоровительная работа**
- Формирование системы физкультурно-оздоровительной работы.
  - Увеличение охвата детей спортивно-массовыми мероприятиями.
- 3. Медико-профилактическая и просветительская работа.**
- Создание системы эффективного медикосоциального сопровождения учащихся, устойчивой мотивации на здоровый образ жизни у участников образовательного процесса.
  - разработка тематики классных часов;
  - организация физкультурно – спортивной деятельности обучающихся.
  - организация семинаров для педагогов школы;
  - организация родительского всеобуча;
  - конференции, лектории, викторины для учащихся на здоровьесберегающие темы;
  - проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности.

### **Организация здоровьесберегающего образовательного процесса.**

Рациональная организация образовательного процесса – неотъемлемая часть всей здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения. Перегрузка детей школьного возраста учебными занятиями в школе и дома оказывает негативное влияние на их здоровье. Высокие информационные нагрузки и постоянный дефицит времени являются ведущими факторами невротизации обучающихся. Для обеспечения нормальной деятельности ЦНС, поддержания высокой работоспособности, профилактики утомления и переутомления школьников объем учебной нагрузки должен соответствовать возрастным возможностям детей. Формирование школьного компонента и составление расписания уроков должно осуществляться не только исходя из возможностей педагогического обеспечения конкретного учебного заведения, но и суммарной учебной нагрузки, дневной и недельной биологической кривой работоспособности учеников с учетом физиологической цены (трудоемкости) каждого урока, соотношение количества уроков со статическими и динамическими видами деятельности. Успешность адаптации детей к школе, состояние их физического и психического состояния здоровья во многом определяются степенью функциональной зрелости организма ребенка и состоянием его здоровья. Большое влияние на здоровье школьников и процессы адаптации к учебной деятельности оказывают такие факторы, как интенсификация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников, соблюдение гигиенических нормативов и правила организации учебного процесса, обеспечивающих профилактику учебных перегрузок и переутомления.

<b>Направления работы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1. Диагностика готовности уровня ребенка к школе и динамика развития познавательных способностей у учащихся начальной школы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Выявление контингента дошкольников ;</li> <li>● Организация работы школы «Будущий первоклассник»;</li> <li>● Работа школьного психолога по приему детей в школу;</li> <li>● Проведение собраний для родителей будущих</li> </ul>	<p>Апрель-май</p> <p>Сентябрь-май</p> <p>Май, июнь, август</p>	<p>Зам по УВР</p> <p>Учителя нач. классов</p> <p>Психолог,</p> <p>Учителя нач. классов</p>

	первоклассников	Январь, март, апрель	психолог  Зам по УВР учителя
2. Исследование адаптационного периода в начальной школе и в основном звене.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностическое обследование учащихся «Изучение уровня адаптации»;</li> <li>• Посещение уроков, внеклассных мероприятий, семей с целью отслеживания деятельности ребенка</li> <li>• Проведение педагогических консилиумов по проведенным исследованиям;</li> <li>• Консультации учителей и родителей по результатам диагностики;</li> <li>• Выработка рекомендаций для родителей и педагогов по данной проблеме</li> </ul>	<p>Сентябрь-октябрь</p> <p>По плану работы</p> <p>По плану работы</p> <p>В теч. года</p> <p>По плану работы</p>	<p>психолог</p> <p>Зам по УВР, психолог, ,</p> <p>Зам по ВР</p> <p>Зам по УВР, психолог</p> <p>психолог</p> <p>Психолог, классные руководители</p>
3. Диагностика, регулирование, коррекция	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контроль за состоянием формирования общеучебных умений и навыков учащихся;</li> <li>• Контроль и нормализация учебной нагрузки;</li> <li>• Контроль за дозировкой домашнего задания;</li> <li>• Создание социального паспорта классов;</li> <li>• Тренинги для учащихся;</li> <li>• Работа психолого-медико-педагогической комиссии;</li> <li>• Проведение групповых занятий с учащимися</li> </ul> <p>1-х классов, имеющих</p>	<p>В теч. года</p> <p>В теч. года</p> <p>В теч. года</p> <p>Сентябрь-октябрь</p> <p>В теч. года</p> <p>2-3 раза в год</p> <p>По плану работы</p>	<p>Зам по УВР</p> <p>Зам по УВР</p> <p>Зам по УВР</p> <p>Кл. руководители Психолог</p> <p>Зам по УВР,</p> <p>Психолог</p>

	<p>низкий уровень адаптации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведение диагностического обследования учащихся 5-х классов с целью выявления уровня адаптации к учебе в среднем звене;</li> <li>• Индивидуальные консультации с учащимися и классными руководителями 5-х классов по результатам обследования;</li> <li>• Проведение родительского собрания «Как помочь ребенку адаптироваться в школе»;</li> <li>• Проведение групповых занятий с учащимися 5-х классов, имеющих высокий уровень тревожности;</li> <li>• Диагностика и консультации с учащимися «Группы риска»</li> </ul>	<p>По плану работы</p> <p>По плану работы</p> <p>По плану работы</p> <p>По плану работы</p> <p>В теч. года</p>	<p>психолог</p> <p>психолог</p> <p>психолог</p> <p>психолог</p> <p>Психолог,</p>
4. Организация здоровьесберегающего пространства.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обеспечение вариативности образовательных программ, учебных курсов;</li> <li>• Создание ситуации свободного выбора для учащихся на уроках и во внеурочное время</li> <li>• Освоение и внедрение в практику работы здоровьесберегающих технологий обучения;</li> <li>• Внедрение в учебные курсы материалов по формированию навыков здорового образа жизни;</li> </ul>	<p>В теч. года</p> <p>В теч. года</p> <p>В теч. года</p> <p>В теч. года</p>	<p>Зам по УВР</p> <p>Учителя – предметники, Кл. руководители</p> <p>Руководители. М.О.</p> <p>Зам по УВР</p> <p>Руководители М.О.</p>
5. Организация культурологического здоровьесберегающего пространства.	<p><b>Создание комфортной нравственно-психологической среды в школе</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение навыкам общения и сотрудничества:</li> <li>• Соблюдение прав ребенка,</li> </ul>	<p>В теч. года</p> <p>В теч. года</p>	<p>Пед коллектив</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Создание ситуации успеха в учебной и творческой деятельности.</li> </ul> <p><b>Связь с социумом.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Обеспечение постоянной связи и сотрудничества с Комитетом по физической культуре и спорту, физкультурно-оздоровительными учреждениями города;</li> </ul>	В теч. года	Пед коллектив
		В теч. года	Зам по ВР, .

### **Физкультурно-оздоровительная работа.**

Организация физического воспитания учащихся в нашей школе определяется: учебными программами по физической культуре; программой занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

В режиме учебного дня должна предусматриваться гимнастика до занятий, физкультминутки на уроках, подвижные перемены.. Во внеурочное время планируется проведение спортивных праздников и занятий в спортивных секциях. Организуются дни здоровья.

<b>Направления работы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1. Формирование системы физкультурно-оздоровительной работы. Увеличение охвата детей спортивно-массовыми мероприятиями.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Диагностика уровня физического развития учащихся;</li> <li>Расширение программ физического воспитания и увеличение двигательной активности учащихся:</li> </ul> <p>-спортивные секции;</p> <p>-Дни здоровья;</p> <p>-динамические перемены;</p> <p>-спортивные соревнования по параллелям;</p> <p>-игра «Зарница»;</p>	Сентябрь (ежегодно)	Учитель физкультуры
		В теч. года	
		2 раза в год	
		В теч. года по плану апрель-май	Зам. по В.Р. Учителя
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Участие сборных команд и команд классов в общегородской спартакиаде</li> </ul>	В теч. года	Учитель



медицинских групп.

Направления работы	Содержание	Сроки	Ответственные
<p>1.Создание системы эффективного медицинского сопровождения учащихся, устойчивой мотивации на здоровый образ жизни у участников образовательного процесса.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование материально-технической базы школьных мед.кабинетов;</li> </ul>	В теч. года	Директор школы.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведение диспансеризации школьников;</li> </ul>	В теч. года	Врач, Медсестра
	<p>-Обеспечение медико-профилактических мероприятий (осмотры, прививки, коррекция понижения остроты зрения, нарушения осанки и т.п.).</p>		Врач Медсестра,
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа по профилактике заболеваемости:</li> </ul>	В теч. года	
	<p>-обследование;</p>		
	<p>-флюорография;</p>		
<p>-профилактические прививки;</p>			
<p>-контроль за проведением противоэпидемиологических мероприятий;</p>			
<p>-профилактика вирусных заболеваний, укрепление иммунитета: витаминизация.</p>		Врач Медсестра	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анализ углубленных осмотров; подведение итогов на совещаниях педагогического коллектива;</li> </ul>	Раз в год		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа по профилактике детского травматизма (беседы, лекции, стенды); Анализ случаев всех травм в школе.</li> </ul>	В теч. года	Директор школы Медсестра	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контроль за соблюдением техники безопасности во время занятий в учебных кабинетах, мастерских, спорт. залах;</li> </ul>	В теч. года		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контроль за соблюдением учебного режима, наличием мебели, соответственно росто-</li> </ul>	В теч. года	Медсестра,	



	<p>возрастным особенностям учащихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Контроль за освещенностью;</li> <li>• Организация горячего питания в школе</li> <li>• Организация лектория «Здоровый образ жизни» с привлечением специалистов Центра социальной помощи детям и подросткам, СЭС и др.</li> <li>• Включение учащихся в движение «Молодежь против наркотиков»:</li> </ul> <p>-конкурсы рисунков, плакатов, сочинений «Мы против наркотиков»;</p> <p>-лекции, беседы, проводимые старшеклассниками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация лекториев для родителей по вопросам сохранения здоровья детей и формирования навыков ЗОЖ.</li> <li>• Проведение семинаров для классных руководителей на базе Центра социальной помощи детям и подросткам.</li> <li>• Диагностические обследования учащихся</li> <li>• Профориентационное обследование учащихся 9-х, 10-х классов; индивидуальные консультации по итогам обследования.</li> <li>• Проведение бесед по классам по профилактике химических зависимостей;</li> <li>• Проведение семинаров для классных руководителей по</li> </ul>	<p>В теч. года</p> <p>В теч. года</p> <p>В теч. года</p> <p>В теч. года</p> <p>По плану работы</p> <p>По плану работы</p> <p>Февраль</p> <p>Декабрь</p> <p>В теч. года</p>	<p>Медсестра, врач</p> <p>психолог</p> <p>Зам по В.Р.</p> <p>психолог</p> <p>психолог, классные руководители</p> <p>Классные руководители</p> <p>Психолог</p> <p>Зам по ВР, психолог</p>
--	---	--	--

	формированию у учащихся навыков ЗОЖ	По плану работы	
--	-------------------------------------	-----------------	--

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

Улучшение состояния здоровья учащихся и учителей.

Создание системы мониторинга состояния здоровья детей, их социального благополучия.

Обеспечение систематического учета, контроля и анализа ситуации.

Повышение заинтересованности работников школы в укреплении здоровья учащихся.

Стимулирование повышения внимания школьников и их родителей к вопросам здорового образа жизни.

Улучшение социально-психологической ситуации