УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.П.Никулина

Приказ от 30.08.2016 г. №44/2

КОМПЛЕКСНО-ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА

«ЗДОРОВЫЙ ШКОЛЬНИК»

в МБОУ Мирнинской СОШ

на 2016-2018г.г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**.

Проблема сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна. При определении целей деятельности по здоровье сбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, воспитанников, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения и др.

Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями, общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. И эти печальные факты подтверждают, что именно в школе ученик получает то или иное заболевание, отклонение здоровья. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение.

Известно, что растущий организм ребенка в силу особенностей своего развития особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды, а также дефициту жизненно важных питательных веществ и микроэлементов.

Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы, как неблагоприятные социальные и экологические условия.

Одновременно с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на подрастающее поколение страны оказывают неблагоприятное воздействие множество факторов риска, имеющих место в образовательных учреждениях. Они приводят к постепенному ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения.

Поэтому, школа организацией самого процесса обучения и воспитания условий, комплекса мер, системных мероприятий, которые должны обеспечить здоровьесберегающую образовательную среду, условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Знакомство со всеми этими проблемами прибавляет уверенности в целесообразности создания и реализации программы « Здоровый школьник»

В современном мире множество факторов, влияющих на здоровье каждого человека: и неблагоприятная, почти катастрофическая экологическая обстановка, низкая санитарно-гигиеническая культура населения, удорожание жизни, реклама. А одолеть все это могут лишь знания, ставшие нормой жизни, осознанной повседневностью действий: физические упражнения, закаливание организма, избавление от дурных привычек. Ведь все физические, социальные и экономические факторы окружающей среды, в которой человек живет, растет, работает, проводит досуг, влияют на его здоровье и на его восприимчивость к болезням. Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Здоровье – это тот опыт жизнедеятельности, который бесполезно передавать как простую сумму научных понятий, факторов, теорий, комплексных технологий. Наиболее результативно – организация деятельности, в рамках которой изучается и апробируется опыт, накопленный человечеством за многовековую практику оздоровительной и здоровьесберегающей

Культуру здоровья человека можно рассматривать как критерий личностного роста, условие и фактор его полноценной жизнедеятельности, коммуникабельности, показатель творческого потенциала. Культура здоровья в деятельности школы, работающей над проблемой здоровья учащихся, занимает достойное место в содержании общего и дополнительного образования.

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего и дополнительного образования, обусловлена рядом объективных причин:

Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы, потребность к физическому совершенствованию, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;

В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых и осознаваемых ребенком в специально проецируемой деятельности.

Школьный период в развитии наиболее синзетивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Данная программа рассчитана на учащихся с 1-11 классы. Реализация программы "Здоровый школьник" позволяет объединить усилия администрации, всего педагогического коллектива школы для обеспечения гуманистического характера образования, приоритета ценностей здоровья учащихся, свободы развития личности. Данная программа условно разбита на 8 частей и построена по принципу системы взаимосвязанных форм организации физического воспитания и внедрения пропаганды здорового образа жизни.

Содержание программы: "Медицинский контроль" - осуществляется под руководством администрации школы, медицинских работников, классных руководителей и учителей физкультуры.

Тема здоровья учащихся все больше занимает место в практике педагогов. Для этого определены ряд вопросов по оздоровлению, которые введены в курс преподавания различных предметов и выработаны определенные знания, навыки, умения, которыми должны овладеть учащиеся. Это, например, иметь устойчивые знания функций своего организма, проявляющихся в процессе двигательной активности, иметь знания об особенностях различных оздоровительных системах и освоение одной из них по выбору, соблюдать режим дня, как важнейшее условие успешной учебы и хорошего здоровья.

Естественно, что реализация программы требует усилий всех работников школы, самих учащихся, родителей. И работа каждого, вместе с осуществлением единых планов, имеет свои особенности, вызываемые сложившейся спецификой и даже наклонностями - педагогическими и личностными.

Раздел "Физическое здоровье" предусматривает спортивно-оздоровительную работу, создание планов по совместной работе школы со спортивными школами города. А так же организация и проведение занятий с учащимися специальных медицинских групп. Большое значение имеет работа социально- психологической службы по проблеме оздоровления.

На эту же проблему нацелены направления программ по внеклассной работе, которая учитывает и решение вопросов по профилактике курения, алкоголизма и наркомании, а так же работу с родителями и общественностью. Вся работа направлена на то, чтобы научить учащихся рассматривать физическое совершенство, как способность человека к разносторонней двигательной деятельности, обеспеченной высоким уровнем развития всех физических качеств, стремление к гармоническому развитию. Данная программа осуществляет действенность системы всех направлений, которые связаны с проведением и эффективностью всех мероприятий в режиме дня школы, широком вовлечении учащихся в различные формы внеклассной и внешкольной работы, оптимальным внедрением знаний, навыков, умений в повседневную жизнь, воспитывать устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**КОМПЛЕКСНО- ЦЕЛЕВОЙ ПРОГРАММЫ**

**" ЗДОРОВЫЙ ШКОЛЬНИК"**

**Цели**:

* Способствовать расширению знаний, развитию умений и навыков, которые помогут учащимся осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.
* содействие формированию устойчивой мотивации здоровой жизнедеятельности, воспитание навыков физической, психической и нравственной деятельности в повседневной жизни.
* создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся, воспитанников;
* 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, воспитанников в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга

**Задачи**:

* Организация образовательного процесса с учетом его психологического и физиологического воздействия на организм учащихся.
* Соблюдение гигиенических норм организации учебного процесса, нормирование учебной нагрузки в соответствии с требованиями новых санитарных правил и норм, разработанных государственным комитетом РФ санитарно- эпидемиологического надзора и профилактика утомления учащихся.
* Систематический врачебно - педагогический контроль за состоянием здоровья и физическим здоровьем учащихся, использование комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни.
* Гуманный подход к каждому ученику, формирование доброжелательных и справедливых отношений в коллективе, предупреждение влияния негативных явлений на личность и психологическая помощь.
* Довести общий охват занятиями физической культурой и спортом внутри и вне школы до 100 %.
* Воспитание у учащихся общественной активности и трудолюбия, развития инициативы, самостоятельности, творческих и организаторских способностей.
* Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся

**Основополагающие принципы построения программы:**

* Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.
* Учёт познавательной активности в двигательной деятельности.
* Единство физического и психического развития.
* Наглядность.
* Принцип целостности человека, его психосоматического, социокультурного единства. При этом приоритетными компонентами деятельности должны выступают самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека.
* Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.
* Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.
* Учёт возрастно-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

Прогнозируемая модель личности ученика:

* Физически, нравственно, духовно здоровая личность.
* Образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума.
* Осознание себя как биологического, психического и социального существа.
* Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.
* Правильная организация своей жизнедеятельности.
* Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.
* Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.
* Потребность в самостоятельной двигательной активности.
* Самоконтроль, личностное саморазвитие.
* Творческая продуктивность.

Ожидаемые конечные результаты программы:

* Повышение функциональных возможностей организма учащихся.
* Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
* Повышение приоритета здорового образа жизни.
* Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
* Повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности.
* Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников
* Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Медицинский контроль (совместно с работникамит амбулатории – договор с ЦРБ)**

* Вопросы оздоровления в курсе преподавания различных предметов.
* Здоровьесберегающая среда и здоровьесберегающие технологии в методической работе.
* Развитие физической культуры учащихся
* Организация и проведение спортивных занятий с учащимися специальных медицинских групп.
* Работа социально - психологической службы по проблеме оздоровления
* Внеклассная работа.
* Работа с учащимися по профилактике курения, алкоголизма наркомании, СПИДа.
* Работа с родителями и общественностью.
* Приложение

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Задачи:

* Организация систематического медицинского контроля над состоянием здоровья учащихся
* Подбор и организация комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни.

Направления:

* Лечебно- профилактическая работа
* Противоэпидемическая
* Организация режимных моментов
* Работа с подростками
* Работа с учителями

1.ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ

*Формы работы:* регистрация документов, организация и контроль лечения, учет заболеваний, ведение журналов, составление планов.

2.ПРОТИВОЭПИДЕМИЧЕСКАЯ

*Формы работы:* Учет, осмотр учащихся, наблюдения, работа с картотекой, обследование, контролируемые лечения.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ.

*Формы работы:* составление расписания, санитарные проверки состояния школы, пищеблока, консультации учителям, организация проверок соблюдения правил личной гигиены.

4. РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ

*Формы работы:* углубленный осмотр (девушек, юношей), передача документации в подростковый кабинет, индивидуальная работа

5. РАБОТА С УЧИТЕЛЯМИ

*Формы работы:* выступления на педсоветах, консультации, работа с методическими материалами, санпросвет работа.

**ВОПРОСЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ В КУРСЕ ПРЕПОДАВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ПРЕДМЕТОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вопросы оздоровления** | **предмет** | **изучаемые темы по предмету** | **содержание вопроса по оздоровлению** |
| 1-5 классы | | | |
| Здоровье школьника и факторы влияющие | ООМ  Природоведение. ОБЖ. | Условия безопасного поведения | Понятие здоровья. Основные условия здорового образа жизни, занятия физкультурой и спортом, соблюдение режима питания, занятий, отдыха и сна. |
| Режим -важнейшее условие успешной учебы и хорошего здоровья школьников. | ООМ  Природоведение. |  | Что такое режим. Значение режима дня для сохранения и укрепления здоровья. Составление примерного режима дня. |
| Личная гигиена школьника. | Природоведение.  ООМ. ОБЖ. Технология. | Первая медпомощь при травмах | Уход за телом, умывание, мытье рук. Чистота-залог здоровья. Гигиена одежды и обуви. |
| Профилактика нарушений осанки. | На всех предметах. |  | Характеристика правильной осанки и ее значение для здоровья человека. Причины нарушения осанки и меры предупреждения этих нарушений. Принятие правильных поз в положении стоя, сидя, лежа. |
| Профилактика простудных заболеваний. | ООМ  Природоведение. ОБЖ. |  | Закаливание -основное средство профилактики простудных заболеваний. Знания о различных методах закаливания. Что нужно делать во время болезни, чтобы ускорить выздоровление. |
| Профилактика и причины некоторых заболеваний организма человека. | Биология. | Изучение семейств растений. Грибы.  Бактерии и простейшие.  Паразитические черви. Насекомые- переносчики инфекционных заболеваний. | Правила сбора и сушки лекарственных растений. Распознавание ядовитых грибов. Меры профилактики заболеваний, вызванных бактериями и простейшими. Меры борьбы с насекомыми-переносчиками инфекционными заболеваний. |
| Физика | Оптика.  Атмосферное давление.  Постоянный ток. Магнитное поле | Сохранение зрения. Физические явления, вызывающие нарушения здоровья. |
| Химия. | Вода. | Методы очистки воды. |
| ОБЖ. | Автономное существование человека | Оказание самопомощи при травмах, укусах насекомых и животных, при отравлениях ядовитыми грибами или растениями. |
| География. | Растительный мир природных зон.  Климат и жизнь. | Лекарственные травы. Влияние климатических условий на здоровье человека. |
| Технология. | Кулинария. | Определение доброкачественности продуктов питания, правила их обработки. Технология приготовления пищи. |
| Техника безопасности при выполнении  практических работ. | Биология.  Физика.  Химия. | Все лабораторные работы. | Умение работать с лабораторным оборудованием. |
| 9-11 классы | | | |
| Человек-жизнь-здоровье. | Биология. |  | Основополагающие принципы здорового образа жизни: физические нагрузки, рациональное питание, закалка, время и умение отдыхать. Различные методы оздоровления организма. |
| Экология и здоровье. | Биология. | Экологические законы и  проблемы человечества.  Рациональное природоиспользование  Трудовая деятельность.  Сохранение здоровья человека. | Сохранение экологического равновесия - необходимое условие для здоровья человека. Причины возникновения экологических нарушений и меры их предупреждения. Влияние плохих условий окружающей среды на здоровье человека.  Гигиена труда. Оптимальные условия функционирования организма человека. |
| Физика. | Излучения. Радио активность. Тепловые машины | Влияние различных излучений и радиации на здоровье человека. Нарушение озонового слоя и "парниковый эффект"- глобальные экологические проблемы. |
| Химия. | Азот и фосфор. Углерод и кремний. Металлы | Повышенное содержание нитратов в почве и в продуктах питания-последствия этого. Загрязнение воздуха, почвы и воды катионами металлов. |
| Здоровье и наследственность | Биология | Размножение и развитие организма. Генетика. | Наследственные заболевания. Профилактика СПИДа и венерических заболеваний. |
|  | Физика | Излучения, Радиоактивность,  Электромагнитные поля. | Причины, вызывающие мутации в организме. Образ жизни женщины во время беременности. Вредные привычки, влияющие на наследственность (курение, алкоголизм, наркомания) |
| Самооценка  здоровья | Биология | Химический состав клетки. Гигиена | Значение количественных и качественных характеристик здорового организма. Приемы и методы оценки своего здоровья. |
|  | Химия | Белки, жиры, углеводы |  |

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЕ**

Каждое образовательное учреждение помимо решения педагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению их здоровья.

Научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения.

Гигиенические показатели, характеризующие урок:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.
2. Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма - 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение - более творческая задача, и коэффициент утомления при этой форме работы несколько ниже. Наоборот: частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий.
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут.
4. Число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма - не менее трех.
5. Чередование видов преподавания. Норма - не позже чем через 10-15 минут.
6. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из "потребителей знаний" в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).
7. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.
8. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке - их место, содержание и продолжительность. Норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения.
9. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.
10. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации.
11. Психологический климат на уроке.
12. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п.
13. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма - не ранее чем через 25-30 минут в 1-м классе; 35-40 минут в начальной школе; 40 минут в средней и старшей школе;
14. Темп и особенности окончания урока:

* быстрый темп, "скомканность", нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;
* спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;
* задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ**

Физическая культура и спорт играют значительную роль в формировании личности учащихся. Систематические занятия физкультурой и спортом, способствуя физическому развитию, физической подготовке человека, воспитывают в нем такие морально-волевые качества, как смелость, решительность, лидерство. Физическая культура и спорт являются мощным фактором профилактики таких антисоциальных явлений, как курение, пьянство, наркомания, тунеядство и др., ибо систематические тренировочные занятия приучают человека к трудолюбию, порядочности, к уважению личности других и т.д.

Развитие состязательности в спорте способствует формированию конкурентно способной личности. Физически подготовленный человек, разумеется, достигает высокий производительности труда.

За последние годы в школе проделана определенная работа по развитию физической культуры, формированию здорового образа жизни. Физкультурное движение приобретает масштабный характер. С 2015 года в школе реализуется комплексная программа «ГТО».

Регулярно проводится Олимпиада по предмету «Физическая культура». Учащиеся школы регулярно принимают участие. В школе проводится комплексная Спартакиада учащихся с общим охватом более 100 человек.

Ежегодно учащиеся общеобразовательного учреждения принимают участие в спортивно-оздоровительных состязаниях школьников России «Президентские состязания».

Традиционно в Брянской области проводятся туристические слеты среди педагогических работников системы образования, в которых принимают участие и наши учителя. Слеты призваны к привлечению педагогов к систематическим занятиям физической культурой и спортом и популяризации здорового образа жизни.

Проблема развития физической культуры среди учащихся, а также формирование здорового образа жизни у молодежи в современных условиях требует повышенного внимания государственных органов и учреждений образования. За последние пять лет в количество детей от 0 до 14 лет основной медицинской группы сокращается, но при этом удельный вес детей с хронической патологией остается практически неизменным, из года в год наблюдается тенденция увеличения количества детей, освобожденных от урока физической культуры. На всех ступенях образования замедленными темпами идет развитие физической культуры, и достижение соответствующего уровня физической подготовленности у учащихся. Существующие учебные программы не позволяют мотивировать учащихся к осознанным занятиям физической культуры. Не отрегулирована система переподготовки педагогических кадров по владению и использованию в практике здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания, интерактивных средств обучения, новых форм и методов преподавания, позволяющих менее ресурсозатратными способами достичь более высоких результатов по качеству обученности школьников.

Слабая материально-техническая база по физической культуре не позволяет реализовать не только дополнительное образование, но и выполнить основную учебную программу по физической культуре.

Реализация настоящей программы создаст условия для решения первоочередных задач для развития физической культуры, разносторонней физической подготовленности, формирования потребности и привычки к занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни. Все это приведет к улучшению показателей здоровья и значительному сокращению вредных привычек у учащейся молодежи.

Цель:

развитие физической культуры в школе - создание условий для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся средствами физической культуры.

Задачи:

* Формирование осознанного отношения и потребности у учащихся в систематическом занятии физической культурой и спортом;
* Содействие развитию образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала учащихся на занятиях по физической культуре на основе внедрения новых педагогических технологий;
* Развитие массового спорта среди учащихся, родителей и педагогов;
* Обеспечение систематического мониторинга физического состояния учащихся
* Улучшение учебно-материальных, организационно-педагогических и кадровых условий для развития физической культуры в образовательном учреждении;
* Популяризация среди учащихся здорового образа жизни средствами физической культуры.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

**Задачи:**

* Укрепление здоровья, содействие правильному всестороннему физическому развитию и закаливанию организма.
* Повышение физиологической активности органов и систем организма школьников ослабленных болезнью.
* Воспитание сознательного отношения школьников к занятиям физической культурой.

Характеристика медицинских групп.

Все учащиеся после прохождения первичного медицинского обследования по данным физического развития, состояния здоровья и физической подготовленности распределяются для занятий физическими упражнениями на основную, подготовительную и специальную группы.

Перевод из одной медицинской группы в другую производят по показаниям последнего обследования.

По заболеваниям внутри каждой группы необходимо объединить в подгруппы учащихся, имеющих сходные функциональные нарушения в зависимости от заболеваний, учитывая изложенные.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название группы | Медицинская характеристика групп | Допускаемая физическая нагрузка |
| 1. Основная | Учащиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии | Занятия по учебным программам физ.воспитания в полном объеме. Сдачи контрольных нормативов с дифференцированной оценкой. Занятия в одной из спортивных секций участие в спортивных соревнованиях. |
| 2. Подготовительная | Учащиеся имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, без достаточной физ.подготовленности и с недостаточным физ.развитием | Занятия по учебным программам физ.воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований, удлинение сроков сдачи контрольных нормативов с дифференцированной оценкой, дополнительные задания в секции общей подготовки для повышения физического развития. |
| 3. Специальная | Учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера требующие ограничения физических нагрузок допущенных к учебным занятиям в общеобразовательной школе. | Занятия по специальным программам, с дифференцированной оценкой. |

Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися специальной группы.

Основная часть помимо тех задач, которые стоят перед обычным уроком физкультуры, должно носить лечебный характер.

Уроки, за исключением лыжной подготовки, должны носить смешанный характер т.е. на одном и том же уроке должны быть элементы гимнастики, легкой атлетики, игр с учетом усвоения одного из видов программного материала в основной части урока.

Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны иметь тренирующий эффект. Щадящий подход должен заключаться не столько в снижении плотности урока, сколько в снижении дозировки. Все движения должны выполняться спокойно, без лишнего напряжения.

Формирование групп для занятий по физической культуре.

Для занятий физической культурой в спец. группе, лучше объединить в одну группу 10-15 человек.

По заболеваниям внутри каждой группы необходимо объединить в подгруппы учащихся имеющих сходные функциональные нарушения. При заболеваниях наиболее удобно объединение всех занимающихся в две группы.

Основной формой проведения занятий по физ. культуре является урок, продолжительностью 30-40 со всеми его частями 2-3 раза в неделю. Задачами отдельных частей урок является те же задачи, что и обычного урока физ. культуры в основной медицинской группе за исключением некоторых специальных дополнительных задач основной части урока.

Просмотр видеофильмов, отражающих рекомендации медицинских работников, психологов по укреплению здоровья учащихся.

* Берегите сердце с детства.
* Гипертония.
* Профилактика косоглазия, близорукости у детей.
* Грипп.
* Неотложная доврачебная мед. помощь.

1. остановка дыхания потеря пульса удушье
2. травмы глаз
3. Гигиена и здоровье.

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ШКОЛЫ**

Состояние здоровья ребенка - это целый комплекс характеристик, включающий в себя:

* физическое здоровье;
* психическое здоровье;
* благоприятную социально-психологическую адаптацию.

Этот подход к образованию по здоровью, гигиене и питанию сосредотачивается на развитии знания, отношений, ценностей, и навыков жизни, необходимых, чтобы воздействовать на принятие положительных решений, связанных со здоровьем. Здоровье в этом контексте более широко, чем физическое здоровья, и включает психосоциологические проблемы здоровья и проблемы окружающей среды. Нездоровые социальные и поведенческие факторы не только влияют на образ жизни и здоровье, но также и препятствуют возможностям образования для растущего числа детей школьного возраста и подростков. Развитие отношений со сверстниками и педагогическим коллективом является самым важным фактором здоровья на основе навыков и положительных психосоциологической окружающей среды. Когда личность имеет такие навыки, она, более вероятно, примет здоровый образ жизни в течение обучения и для остальной части жизни.

Задачи:

* создать психологически комфортный климат в школе,
* сформировать систему работы по сохранению здоровья участников образовательного процесса.
* индивидуальные медицинские консультации и рекомендации;
* обеспечить положительную динамику по уровню заболеваемости и состоянию здоровья в ученическом коллективе,
* обеспечить коррекцию отрицательной динамики в формировании коммуникаций в детской среде от ступени к ступени.
* стабилизировать показатели по группам здоровья, физкультурным группам, травматизму, инфекционным, хроническим и простудным заболеваниям;
* стабилизировать показатели по адаптации учащихся 1, 5, 10 классов;
* стабилизировать показатели по уровню тревожности учащихся.

В большинстве случаев обращается внимание на физическое состояние здоровья (осанку, зрение, работу внутренних органов и т.д.), без учета психического состояния. А ведь между физическим и психическим здоровьем существует прямая взаимосвязь. Известно, что раннее повреждение центральной нервной системы, т.е. нарушенное психическое здоровье ребенка, является причиной различных отклонений в функционировании ряда систем организма, и, наоборот, соматические заболевания маскируют психические расстройства, хронические недуги сопровождаются вторичными нарушениями психического здоровья.

Научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения.

В начале учебного года с самых первых дней педагогами отслеживается адаптация детей к школьным занятиям и в целом к школе, так как именно от этого зависит психическое здоровье детей.

При поступлении в школу и при переходе в среднее звено (5 класс) дети сталкиваются с необходимостью адаптироваться к новым социальным условиям и непривычному виду деятельности. Наиболее уязвимы дети, переходящие из начальной в основную школу, что может быть связано с:

* возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки;
* выходом на первый план фактора оценки, отныне призванного играть главную, если не определяющую роль, в самоконтроле ребенка и контроле со стороны родителей за его успеваемостью;
* усложнением характера взаимоотношений "учитель - ученик" и межличностных отношений внутри класса с увеличением риска возникновения конфликтных ситуаций.

Без внимания не остаются учащиеся подросткового и старшего школьного возраста.

Учащиеся 9-11-х классов проходят тесты на профориентацию. Им даются рекомендации по выбору профессии.

Большая работа проводится с родителями. Ориентация направлена не только на учащихся, но на его семью. Это позволяет более качественно и комплексно решение решать проблемы психологической помощи детям и подросткам.

Цель работы классных руководителей, социального педагога помочь родителям грамотно и эффективно строить свои взаимоотношения с детьми. Способствовать тому, чтобы родители были активными союзниками в разрешении школьных психологических трудностей. Психолог выступает практически на каждом родительском собрании.

Одним из наиболее важных участков работы социального педагога является совместная работа с учителем. Практика показывает, что существенное число внутришкольных конфликтов изначально порождается тем, что педагоги недостаточно углубляются в проблемы детей и их эмоциональное состояние. Результаты анкетирования учащихся и их родителей помогают так построить систему работы, чтобы избежать конфликтных ситуаций и вовремя скорректировать взаимоотношения участников учебно-воспитательного процесса.

Необходимость валеологической работы среди учащихся определяется данными, полученными в ходе анкетирования учащихся по проблемам здоровья.

**ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА**

Задачи: воспитать не только социально-активную, творческую, грамотную, самостоятельную личность, но и с сохраненным физическим и психическим здоровьем, основанном на здоровом образе жизни.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Сроки** |
| 1. | День здоровья | 1 раз в четверть |
| 2. | День матери - спортивные состязания | Ноябрь |
| 3. | Акция «Мы против СПИДа» | Декабрь |
| 4. | Зимняя олимпиада | Январь |
| 5. | Соревнования по спортивному ориентированию | Февраль |
| 6. | «Папа, мама, я – спортивная семья» | Март |
| 7. | Конкурс плакатов «За здоровый образ жизни | Март |
| 8. | Конкурс антинаркотического плаката «Планета Земля» | Март |
| 9. | Экологический месячник по охране окружающей среды | Апрель |
| 10. | Проведение спортивных игр ко «Дню защиты детей» | Май |
| 11. | Всемирный день без табака | Май |
| 12. | Участие в районной спартакиаде Школьников | В течение года |

**РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ**

**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Задачи:

* Усилить практическую направленность в воспитании здорового образа жизни.
* Формировать интерес школьников к вопросам морали, нравственности, развивать стремление к самовоспитанию и самообразованию.
* Воспитывать культуру поведения в обществе и негативное отношение к вредным привычкам.

Примерное содержание просвещения учащихся и подростков с приоритетной ориентацией на детей «группы риска»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цель** |
| 5-8 класс | | |
| 1 | Первая проба наркотика - начало полёта, в конце которого падение | Сформировать у учащихся понимания недопустимости даже однократной пробы наркотика |
| 2 | Торговля наркотиками | Объяснить учащимся, в каких условиях происходит распространение наркотиков |
| 3 | Можно ли избавиться от наркомании | Сформировать у учащихся представления о разрушительном воздействии наркотиков на организм |
| 4 | Свобода и наркотики | Сформировать у учащихся представления о наркотической зависимости |
| 5 | Распространение наркома­нии | Сформировать у учащихся представления о путях распространения наркомании |
| 6 | Война табаку | Сформировать у учащихся представления о разрушительном воздействии табачного дыма на организм |
| 7 | Огни ложного счастья | Сформировать у учащихся представления о разрушительном воздействии алкоголя на организм |
| 8 | Под тяжестью бутылки | Сформировать у учащихся представления об алкогольной зависимости, физическая и психическая зависимости |
| 9 | СПИД-болезнь XXI века | Сформировать у учащихся представления о путях распространения СПИДа, последствиях, протекании заболевания. |
| 10 | Школьные болезни (близорукость, сколиоз, гиподинамия) | Способствовать освоению учащимися системой упражнений по профилактике школьных болезней |
| 11 | Основные принципы физического здоровья человека | Сформировать у учащихся представления о ЗОЖ |
| **9-11 класс** | | |
| 1 | Приём наркотика - всегда полёт, но в конце - всегда падение | Закрепить у учащихся представление о характере действия наркотиков: начальный этап их действия на психику человека модно расценить как “полёт”, но далее обязательно падение |
| 2 | Оборот наркотиков | Сформировать у учащихся представление о целях незаконного оборота наркотиков; объяснить им, почему торговцы наркотиками сами их не употребляют |
| 3 | Можно ли избавиться от наркомании | Сформировать у учащихся представление о первой пробе наркотика и её последствиях |
| 4 | Свобода и наркотики | Сформировать у учащихся представление о влиянии наркотиков на организм |
| 5 | Причины появления наркомании в России | Выявить основные причины распространения наркомании |
| 6 | Способы и средства выявления наркотической зависимости | Дать представления учащимся об имеющихся диагностиках, тестах для выявления наркотической зависимости |
| 7 | Основные принципы психического здоровья человека | Сформировать у учащихся представление об основах психологического здоровья человека |
| 8 | Преступность и наркотики | Показать зависимость употребления ПАВ и ростом преступности |
| 9 | Девушка с рюмкой и сигаре­той - модно ли это? | Сформировать у учащихся представление о влиянии алкоголя и никотина на здоровье будущих детей |
| 10 | СПИД и ЗППП | Сформировать у учащихся негативное отношение к беспорядочным половым связям, раскрыть характер протекания заболеваний, последствия заболевания |

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ И ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ**

Задачи:

* Вести просветительную работу с родителями по вопросу оздоровления учащихся в семье и воспитания здорового образа жизни.
* Организовывать мероприятия с привлечением общественности направленные на укрепление здоровья ребенка в семье и профилактике вредных привычек.
* Использовать различные методы и формы работы с родителями , учитывая возрастные особенности учащихся для оказания помощи по вопросам эффективности физического воспитания в семье.

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ;

* Связь семьи и школы с общественностью
* Фактическое просвещение.
* Контакт.
* Помощь.

ФОРМЫ РАБОТЫ:

* Индивидуальные беседы и консультации, выступления, совещания, конференции, анкеты, тесты, Дни здоровья, интеллектуально- познавательные игры, вечер вопросов и ответов, родительские собрания.

При решении проблемы сохранения здоровья необходимо учитывать социальные, индивидуальные, личностные, возрастные факторы, исходить из понимания того, что в современных условиях невозможно правильно ставить и решать вопросы образования без широкого вовлечения в этот процесс действующих социальных институтов, и главное – без привлечения института семьи. Ведь всем ясно, что не только школа должна сохранять здоровье детей.

Добиться желаемых результатов возможно при тесном сотрудничестве школы и семьи. Совместные занятия спортом, выполнение физических упражнений вместе с родителями, прогулки на свежем воздухе, выполнение гигиенических процедур вызовут у ребенка стремление к здоровому образу жизни. Необходимую информацию родители могут получить у специалистов и классных руководителей. С этой целью организуются консультации, семинары, родительские собрания. Только при тесной взаимосвязи всех звеньев воспитательно-образовательного процесса можно добиться позитивных результатов

Ребенок должен воспитываться в благоприятной и целостной психолого-педагогической среде. Когда в семье и школе детей унижают, оскорбляют, занижают их способности, - все это приводит к тому, что дети не только неадекватно занижают свою самооценку, не верят в свои способности, но и к различным заболеваниям, в том числе и психическим. Поэтому важно правильно построить диалог с ребенком - создать такую среду, которая способствовала бы развитию талантов, способностей, умений и навыков при наименьших психоэмоциональных затратах со стороны ребенка и родителей.

Все здоровье детей основано в первую очередь на семейном положении: взаимоотношение между родителями, понимании ребенка, характеру занятий с ребенком, социально-бытовых условиях, наличие доброжелательной атмосферы взаимодействия и сотрудничества. Взаимоотношения между родителями и детьми должны быть доверительно-дружескими, товарищескими, но при этом ребенок должен понимать и уважать родителей, их мнение, суждение, и в большей степени отражать их на себе.

Поэтому основная воспитательно-разъяснительная работа ведется администрацией школы, классными воспитателями, социальным педагогом и психологами в первую очередь с родителями учащихся – ведь от них зависит, при каком состоянии здоровья ребенок начнет обучение в школе.

.

ПРОГРАММА - МИНИМУМ ЗНАНИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОПРОСАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,

*Для родителей. 1-3 классов.*

* Задачи семьи по физическому воспитанию и укреплению здоровья учащихся (лекции по параллелям ).
* Влияние занятий физическими упражнениями на организм ребенка. Признаки утомления. Активный отдых. Правильная осанка Профилактика близорукости и травм глаз у детей. Личная гигиена школьника.
* Подвижные игры на свежем воздухе. Лыжные прогулки. Катание на коньках на санках и др. Их роль в укреплении здоровья детей младшего школьного возраста.
* Биологический ритм. Основные принципы построения распорядка дня. Режим дня для младших школьников. Приучение детей к выполнению режима дня, режима питания и его гигиенические условия.
* Нестандартное спортивное оборудование для квартиры и дворовой площадки.
* Организация и проведение утренней гигиенической гимнастике в семье.
* Знакомство с нормативами школьной программы по физической культуре.

*Для родителей учащихся 5-8 классов.*

* Взаимосвязь физического воспитания с умственным трудом , трудовым , нравственным и эстетическим воспитанием.
* Психологические основы физического воспитания школьников. Воспитание потребности в занятиях физической культуры и спорта.
* Содержание программы по физической культуры для школьников соответствующих классов.
* Эффективность физического и нравственного воспитания школьников в семье.
* Влияние уклада жизни семьи на режим дня и двигательный режим подростка.
* Связь родителей с учителями спортивных школ.
* О вреде курения для здоровья подростков.

*Для родителей учащихся 9-11 классов.*

* Роль семьи и школы в воспитании гармонической личности.
* Подготовка юношей к службе Вооруженных Силах.
* Влияние физической культуры и спорта на формирование личности.
* Психологические основы физического воспитания юношей и девушек в семье.
* Воспитание у учащихся потребности в знаниях физической культуры и спорта,
* Режим дня и личная гигиена старшеклассников.

Оптимальной моделью «Здоровый школьник» можно бы признать такую, в которой учебно-воспитательный процесс организован таким образом, чтобы в нем каждый участник совместной образовательной деятельности имел бы возможность управлять своим здоровьем. Для достижения этой цели необходимо у всех учащихся и педагогов сформировать так называемое саногенное мышление, т.е. мышление, способное управлять поведением так, чтобы при этом сохранялось собственное здоровье и здоровье окружающих.

Успешность в решении задачи формирования у школьников культуры здорового образа жизни зависит как от насыщения образовательной среды информацией в виде знания о здоровье человека, так и от воспитательной работы, направленной на развитие познавательной активности детей и подростков и формирование у них потребности и умений в сохранении и развитии здоровья

В нашей школе успешно осуществляется образовательно-просветительская деятельность посредством разработки авторских программ, направленных на культуру сохранения своего здоровья

Воспитательная работа по профилактике вредных привычек может быть эффективной лишь в тех формах, которые интересны и привлекательны для школьников. Помимо тематических уроков по профилактике наркомании, алкоголизма, токсикомании, в школе проводятся конкурсы лекций, рефератов, рисунков, сочинений. На учительские и родительские семинары наркомании у школьников приглашаются наркологи, проводятся консультации детей и родителей.

У школьников старших классов проводится анкетирование, позволяющее выявить отношение учащихся к вредным привычкам. Данные анкетирования обобщаются школьными психологами и обсуждаются с педагогическими сотрудниками

В практику школы вошли "Дни здоровья", классные часы "За здоровый образ жизни", лекции и беседы с приглашением медсестры, врача, психолога и других специалистов с целью профилактики правонарушений, предупреждения употребления психо-активных веществ, пропаганды здорового образа жизни. Такие активные формы организации досуга учащихся как конкурсы, викторины, проектная работа, физкультурно-массовые мероприятия способствуют воспитанию отношения учащихся к своему здоровью как важнейшей личной и общественной ценности. Важнейшим звеном воспитательной системы школы является школьное самоуправление, развитие которого помогает учащимся ощутить себя организаторами своей жизни в школе, способствует привитию навыков культуры общения, умения жить в коллективе, что является немаловажным в самостоятельной жизни человека вне стен школы.

Любое мероприятие в школе носит положительный эмоциональный характер, в результате мероприятий дети получат положительный эмоциональный заряд, который благоприятно сказывается не только на дальнейшей воспитательной работе, но и на состоянии ребенка в целом.

Творчески организована спортивная работа с учащимися, проводятся спортивные соревнования, игры. В школе проводятся дни здоровья – в основном на свежем воздухе, чтобы учащиеся могли отдохнуть, расслабиться, сменить обстановку, это могут быть и спортивные игры, и обычные прогулки. Так же в каникулярное время все учащиеся бывают на свежем воздухе – классными руководителями организуются соответствующие мероприятия на свежем воздухе.

Отдельное внимание в школе отводится гигиене – почти все учащиеся имеют сменную обувь, перед едой моют руки. Помещения, в которых занимаются учащиеся, часто проветриваются и имеют оптимальную температуру.

В различных формах учащиеся получают информацию о вреде табакокурения, наркомании, правонарушений, поведения в лифте, на воде, и т.д. В школе регулярно проводятся конкурсы, отражающие вредные привычки и методы борьбы с ними.

Индивидуальная работа проводится с учащимися, состоящими на внутришкольном учете: беседы, лекции, работа со специалистами

Большое внимание уделяется профориентацинной работе, где классные воспитатели рассказывают не только об интересных, нужных и важных профессиях, но и о том, как состояние здоровья влияет на выбор той или иной профессии, о том, какую профессию можно выбрать, если имеешь какие –либо заболевания, как сохранить здоровье в трудных трудовых условиях.

Классными воспитателями спланирована работа на классных часах по формированию здорового образа жизни учащихся. Наиболее остро стоит проблема правильного питания учащихся в семейных условиях, хорошего и полноценного сна, психического отдыха. Классный руководитель рассказывает детям, что необходимо для здорового образа жизни, те же советы дает и родителям.

Мы уже можем сделать вывод о том, что такая целенаправленная работа (по данным анкетирования учащихся) уже начинает давать свои плоды: изменилось отношение учащихся к здоровому образу жизни, к спорту, к правильному питанию.