

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
БРЯНСКОЙ ГОРОДСКОЙ АДМИНИСТРАЦИИ**
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19» г. Брянска
(МБОУ «СОШ № 19» г. Брянска)

Ул. Ново-Советская, 48, г. Брянск, 241016, тел: 52-48-41, e-mail:sch19@bk.ru
ОКПО 22350077; ОГРН 1023201064512; ИНН 3232014930; КПП 325701001

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МБОУ «СОШ № 19» г. Брянска
Протокол № 1
от «30» АВГУСТА 2023 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 19» г. Брянска

Н.В. Попченко

Приказ № 372-0

от «10» СЕНТЯБРЯ 2023 года

**Комплексно-целевая программа
«Здоровый школьник»
на 2023-2028 годы**

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 19» г. Брянска

Пояснительная записка.

Проблема сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна. При определении целей деятельности по здоровью 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 с 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 проектируемой деятельности;

Школьный период в развитии наиболее синтетичен 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:

1. Организация образовательного процесса с учетом его психологического и физиологического воздействия на организм учащихся.
2. 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.
3. 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.
4. Гуманный подход к каждому ученику, формирование доброжелательных и справедливых отношений в коллективе, предупреждение влияния негативных явлений на личность и психологическая помощь.

5. Довести общий охват занятиями физической культурой и спортом внутри и вне школы до 100 %.
6. Воспитание у учащихся общественной активности и трудолюбия, развития инициативы, самостоятельности, творческих и организаторских способностей.
7. Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, берегающих 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 выступать 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

1. Медицинский контроль.
2. Вопросы оздоровления в курсе преподавания различных предметов.
3. Здоровьесберегающая среда и здоровьесберегающие технологии в методической работе.
4. Развитие физической культуры учащихся
5. Организация и проведение спортивных занятий с учащимися специальных медицинских групп.
6. Внеклассная работа.
7. Работа с учащимися по профилактике курения, алкоголизма наркомании, СПИДа.
8. Работа с родителями и общественностью.
9. Приложение.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Задачи:

1. Организация систематического врачебного контроля над состоянием здоровья учащихся
2. 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 на здоровье.	Окружающий мир. 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.	Окружающий мир.		Что такое режим. Значение режима дня для сохранения и укрепления здоровья. Составление примерного режима дня.
Личная гигиена школьника.	Окружающий мир. 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

Профилактика простудных заболеваний.	Окружающий мир. ОБЖ.		Закаливание -основное средство профилактики простудных заболеваний. Знания о различных методах закаливания. Что нужно делать во время болезни, чтобы ускорить выздоровление.
Профилактика плоскостопий.	Окружающий мир.		Характеристика нормальной стопы. Понятие о плоскостопии. Причины развития плоскостопия и меры их предупреждения.
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 заболеваниями.
	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, закаливание, время и умение отдыхать. Различные методы оздоровления
Экология и здоровье.	Биология.	Экологические законы и проблемы человечества. Рациональное природопользование	Сохранение экологического равновесия -необходимое условие для здоровья человека. Причины возникновения экологических нарушений и меры их предупреждения. Влияние плохих условий окружающей среды на здоровье человека.

	Биология.	Трудовая деятельность. Сохранение здоровья человека.	Гигиена труда. Оптимальные условия функционирования организма человека.
	Физика.	Излучения. Радиоактивность. 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.

	Физика	Оптика. Колебания и волны. Молекулярная физика. Ядерная физика	Проба по К.Бутеико, размер здоровья по Н.Амосову. Методы релаксации. Психотренинг.
	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; 30 минут для учащихся классов компенсирующего обучения;

15) 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 высокой производительности труда.

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

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.

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.

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 обучающихся средствами физической культуры.

Задачи:

1. Формирование осознанного отношения и потребности у учащихся в систематическом занятии физической культурой и спортом;
2. Содействие развитию образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала учащихся на занятиях по физической культуре на основе внедрения новых педагогических технологий;
3. Развитие массового спорта среди учащихся, родителей и педагогов;
4. Обеспечение систематического мониторинга физического состояния учащихся за счет совершенствования применения «Паспорта физического состояния учащегося»;
5. Улучшение учебно-материальных, организационно-педагогических и кадровых условий для развития физической культуры в образовательном учреждении;
6. 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.

Расширение функциональных, компенсаторных возможностей организма путем постепенной тренировки больных органов систем органов и организма в целом.

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.

Отдельные учащиеся, имеющие выраженные нарушения функций опорно-двигательного аппарата, и незначительные нарушения здоровья, препятствующие групповым занятиям а условиях школы, направляются на занятия лечебной физкультурой в лечебно-профилактических упражнения или им рекомендуют индивидуальные занятия в домашних условиях.

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 изложенны

Название группы	Медицинская	Допускаемая
-----------------	-------------	-------------

	характеристика групп	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.

Дополнительными формами занятий с учащимися специальной группы являются:

1. Гигиеническая гимнастика по индивидуальным комплексам упражнений, составленных с учетом заболевания.
2. Лечение с применением лечебных укладок в домашних условиях.
3. Индивидуальные занятия лечебной гимнастикой дома или в кабинетах лечебно-профилактических учреждений по рекомендации врача лечебной физкультуры, школьного врача и преподавателя физической культуры.

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 30-45 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:

1. Берегите сердце с детства.
2. Гипертония.
3. Профилактика косоглазия, близорукости у детей.
4. Грипп.
5. Неотложная доврачебная мед. помощь.

а)остановка дыхания потеря пульса удушье

б)травмы глаз

6. Гигиена и здоровье.

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. Акция «Спорт – альтернатива вредным привычкам».	Октябрь, ноябрь,
3.	Акция «Мы против СПИДа».	Декабрь
4.	Зимний спортивный праздник.	Январь
5.	Соревнования по спортивному ориентированию. Военно-патриотический месячник.	Февраль
6.	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Март
7.	Конкурс плакатов «За здоровый образ жизни	Март
8.	Конкурс плакатов «За здоровый образ жизни»	Март
9.	Конкурс антинаркотического плаката «Планета Земля»	Март
10.	Всемирный день здоровья.	Апрель
11.	Проведение «Дня защиты детей»	Май
13.	Участие в городской спартакиаде школьников	В течение года

РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,

Задачи:

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

Примерное содержание просвещения с приоритетной ориентацией на детей, предположительно находящихся в социально-опасном положении.

№	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 и ВИЧ	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 можно 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	Распространение наркомании	Сформировать у учащихся представление о наркомании как о болезни, носящий пандемический характер
6	Причины появления наркомании в России	Выявить основные причины распространения наркомании
7	Способы и средства выявления наркотической зависимости	Дать представления учащимся об имеющихся диагностиках, тестах для выявления наркотической зависимости
8	Основные принципы психического здоровья человека	Сформировать у учащихся представление об основах психологического здоровья человека
9	Преступность и наркотики	Показать зависимость употребления ПАВ и ростом преступности
10	Суд над сигаретой	Сформировать у учащихся представление о влиянии табачного дыма на организм
11	Девушка с рюмкой и сигаретой - модно ли это?	Сформировать у учащихся представление о влиянии алкоголя и никотина на здоровье будущих детей
12	СПИД и ЗППП	Сформировать у учащихся негативное отношение к беспорядочным половым связям, раскрыть характер протекания заболеваний, последствия заболевания

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ И ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ

Задачи:

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

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ;

1. Связь семьи и школы с общественностью
2. Фактическое просвещение.
3. Контакт.
4. 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.

1. Задачи семьи по физическому воспитанию и укреплению здоровья учащихся (лекции по параллелям).
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм ребенка. Признаки утомления. Активный отдых. Правильная осанка. Профилактика близорукости и травм глаз у детей. Личная гигиена школьника.
3. Подвижные игры на свежем воздухе. Лыжные прогулки. Катание на коньках и санках и др. Их роль в укреплении здоровья детей младшего школьного возраста.
4. Биологический ритм. Основные принципы построения распорядка дня. Режим дня для младших школьников. Приучение детей к выполнению режима дня, режима питания и его гигиенические условия.

5. Нестандартное спортивное оборудование для квартиры и дворовой площадки.
6. Организация и проведение утренней гигиенической гимнастике в семье.
7. Знакомство с нормативами школьной программы по физической культуре.

Для родителей учащихся 5-8 классов.

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

Для родителей учащихся 9-11 классов.

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

Оптимальной моделью «Здоровый школьник» можно 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 ежемесячные "Дни здоровья", классные часы "За здоровый образ жизни", лекции и беседы с приглашением школьных медсестры, врача, психолога и других специалистов с целью профилактики правонарушений, предупреждения употребления психоактивных 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 получают 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 - 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 профориентационной 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 руководителями 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 воспитатель 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.