МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ №11ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Е.И. ДЁМИНОЙ»

.

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  Педагогическим советом  МБОУ г. Керчи РК «Школа-гимназия№1имени Героя Советского Союза Е.И. Дёминой».  Протокол № от « » 20\_\_ г. | Утверждено Директор МБОУ г. Керчи РК «Школа-гимназия №11имени Героя Советского Союза Е.И. Дёминой»  Приказ № от 20\_\_ г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.И.Тютюнник |

**Комплексная программа содействия и обучения здоровью**

**«ШКОЛА ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЮ»**

**МБОУ г. Керчи РК «Школа-гимназия №11имени Героя Советского Союза Е.И. Деминой»**

Керчь, 2022

**Комплексная программа содействия и обучения здоровью**

Пояснительная записка

Будущее Отечества, его экономическое процветание зависят от здоровья нации и прежде всего молодежи. Здоровье школьников является одним из ключевых направлений национальной инициативы «Наша новая школа», т.к. именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Физическое здоровье: это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение); это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье: это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение); это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Социальное здоровье - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека. В социальном здоровье можно выделить:

Нравственное здоровье - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье - система ценностей и убеждений.

В характеристике понятия «здоровье» используется как индивидуальная, так и общественная характеристика. В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания.

Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни это:

* благоприятное социальное окружение;
* духовно-нравственное благополучие;
* оптимальный двигательный режим (культура движений);
* закаливание организма;
* рациональное питание;
* личная гигиена;
* отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
* положительные эмоции.

Приведенные характеристики позволяют сделать вывод, что культура здорового образа жизни личности - это часть общей человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационноценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

 Программа «Школа содействия здоровью»

Цель: создание в учебно-воспитательном процессе условий для сохранения, укрепления и восстановления здоровья школьников.

Задачи:

1. Совершенствование системы профилактической деятельности, направленной на стабилизацию и улучшение здоровья детей.

2. Отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных служб гимназии и социума, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

3. Разработка и апробация здоровьесберегающей модели образования через применение личностно-ориентированных технологий, оптимальную организацию режима работы, а также образовательную деятельность по формированию навыков здорового образа жизни.

4. Создание системы мотивации педагогов, родителей и учащихся на сохранение и укрепление здоровья.

Основные ***ценности***, значимые для педколлектива ***:***

**Здоровье** – физическое, психическое и социальное благополучие.

**Здоровый образ жизни** – степень осознанности человеком ценности здоровья и деятельностное его утверждение.

**Личность** , которая сохраняет и развивает психическое и духовное здоровье.

**Гуманные отношения.** Развитие личности должно проходить в комфортнойатмосфере, при благоприятном самочувствии всех субъектов педагогического процесса. Гуманное отношение предполагает принятие, сопереживание, понимание, содействие.

**Семья.** Здоровье любого человека имеет свои корни в семье, ее образе жизни. Взаимодействие семьи и школы, единство подходов существенно для обучения здоровому образу жизни.

**Коллектив**, как условие и средство развития личности.

**Успешность.** Развитие личности происходит через достижение успеха в каком – либо виде деятельности. Осознанный успех стимулирует личностный рост.

Гимназия №1 как школа нового типа предоставляет широкие возможности ***для превращения образовательной среды в реабилитационно-оздоровительную и просветительную среду с целью создания единого адаптационного пространства, неразрывно соединяющего педагогику, психологию, медицину, школу и семью.***

Основные направления работы

1. Здоровьесберегающая инфраструктура гимназии:

* содержание здания и помещений школы в соответствии с гигиеническими нормами;
* необходимое оснащение школьной столовой;
* организация качественного питания;
* обеспечение условий для функционирования медицинского кабинета.

1. Рациональная организация образовательного процесса:

* соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки (домашние задания) учащихся на всех этапах обучения;
* рациональная и соответствующая требованиям организация уроков, в том числе физической ;
* организация летнего отдыха учащихся начальных классов.

1. Организация физкультурно-оздоровительной работы:

* полноценная и эффективная работа с учащимися всех групп здоровья;
* организация динамических перемен, физкультминуток на уроках и физкультпауз при подготовке домашних заданий в группах продленного дня, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
* создание условий и организация работы спортивных секций;
* регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.

1. Просветительно-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни: лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек с привлечением специалистов: инспектора ПДН, врачей, психологов, священнослужителей и т.п.
2. Организация системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями: лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов положительно и отрицательно влияющих на здоровье и т.п. включение соответствующих тем в общеобразовательные предметы.
3. Медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья:

* регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья, их обсуждение с педагогами, родителями;
* создание системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям со школьными проблемами.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Направления работы | Мероприятия | Ответственные | Примечание  Сроки |
| Здоровьесберегающая инфраструктура гимназии | Содержание здания и помещений школы в соответствии с гигиеническими нормами | Зам. директора по АХЧ | Ежедневно |
| Ремонт здания и помещений гимназии | Зам. директора по АХЧ | По мере необходимости |
| Санитарная уборка помещений, ремонт помещений | Зам. директора по АХЧ | Ежедневно, по мере необходимости |
| Необходимое оснащение школьной столовой | Зам. директора по АХЧ | при наличии средств |
| Организация качественного питания | Обновление оборудования столовой | Администрация | По мере необходимости |
| Анкетирование учащихся и родителей | Классные руководители | 2 раза в год |
| Проведение рейдов с привлечением родительской общественности | Администрация | 2 раза в год |
| Обеспечение условий для функционирования кабинета врача | Ремонт помещений для процедурного кабинета и медицинского кабинета | Администрация | По мере необходимости |
| Приобретение необходимого оборудования | Администрация | По мере необходимости, при наличии средств |
| Рациональная организация образовательного процесса | Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся на всех этапах обучения | Администрация | Постоянно |
| Составление учебного плана с учетом потребностей учащихся и родителей | Администрация | Конец уч.года |
| Составление и анализ расписания в соответствии с нормами СанПиН(домашние задания) | Администрация | Начало уч. года |
| Анализ объема домашних заданий | Зам. директора | 2 раза в год |
| Соблюдение режимных моментов в группах продленного дня | Воспитатели | В течение года |
| Разработка схемы анализа урока с точки зрения здоровьесбережения | Зам. директора | учебный год |
| Рациональная и соответствующая требованиям организация уроков, в т.ч. физической культуры | Администрация | учебный год |
| Организация летнего отдыха учащихся | Работа школьного летнего лагеря для учащихся начальных классов | Зам. директора | Июнь |
| Организация физкультурно-оздоровительной работы | Организация деятельности учащихся с подготовительной физической группой здоровья на уроках физической культуры | Учителя | На каждом уроке |
| Полноценная и эффективная работа с учащимися всех групп здоровья | Учителя | В соответствии с расписанием |
| Организация деятельности учащихся со специальной физической группой здоровья | Учителя | На каждом уроке |
| Организация динамических динамических пауз между уроками в начальной школе | Учителя | На каждом уроке |
| Организация перемен, физкультминуток на уроках и физкультпауз на уроках | Учителя | На каждом уроке |
| Организация полноценных физкультминуток в ГПД в начальной школе при подготовке домашних заданий | Воспитатели | ежедневно |
| Создание условий для спортивной работы | Организация работы спортивных секций | Зам. директора | В течение года |
| Регулярное проведение спортивнооздоровительных мероприятий | Учителя физической культуры | В течение года |
| Лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек секций силами учителей гимназии (волейбол, настольный теннис и др.) | Учителя физической культуры | В течение года |
| Организация спортивных секций силами преподавателей спортивных школ | Зам. директора | Начало года |
| Организация и проведение «Дней здоровья» | Учителя физической культуры | 1 - 2 раза в год |
| Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий | Учителя физической культуры | В течение года |
| Участие в городских соревнованиях школьников | Учителя физической культуры | По плану УО |
| Просветительно-воспитательная работа с учащимися | Проведение классных часов с приглашением специалистов: инспектора ПДН, врачей, психологов, священнослужителей и т.п | Классные руководители | План воспитательной работы класса |
| Проведение конкурсов плакатов и рисунков на темы: «Нет наркотикам!», «Нет сигарете!» | Зам. директора | Ежегодно |
| Проведение месячника «Гимназисты за здоровый образ жизни!», недели санитарно-гигиенического просвещения и др. | Зам. директора | Ежегодно |
| Участие в экологических проектах и конкурсах | Классные руководители | По плану УО |
| Организация системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями | Лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов положительно и отрицательно влияющих на здоровье и т.п. Включение соответствующих тем в общеобразовательные предметы | Зам. директора | Ежегодно |
| Посещение педагогами курсов в межкурсовой период по вопросам здоровьесбережения | Зам. директора | по мере необходимости |
| Изучение и обсуждение вопросов, связанных с сохранением здоровья ребенка на заседаниях предметных кафедр, педсоветах, родительских собраниях. | Зам. директора | Ежегодно |
| Организация лектория для родителей учащихся «Здоровье наших детей в наших руках» | Зам. директора | Ежегодно |
| Выделение соответствующих тем в предметах учебного плана (как приложение к тематическому планированию) | Зам. директора | Ежегодно |
| Проведение уроков, связанных с сохранением и укреплением здоровья учащихся | Зав. кафедрами | По планам кафедр |
| Медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья | Регулярный анализ результатов наблюдений за состоянием здоровья, их обсуждение с педагогами, родителями | Медработник | 1 раз в год |
| Анализ состояния здоровья учащихся (составление динамических информационных карт) | Медработник | По плану работы |
| Проведение медикопсихолого-педагогических консилиумов по адаптации учащихся 1, 5, 10 классов | Зам. директора гимназии | по мере необходимости |
| Создание системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям со школьными проблемами | Учителя Психологи Медработник | По плану работы школьного психолога |
| Индивидуальные консультации для учащихся и родителей | Педагоги | По мере необходимости |
| Психологические тренинги, психолого-педагогическая диагностика, тренинги уверенного поведения (II-III ступень обучения) | Психолог | По плану работы школьного психолога |

Комплексная программа содействия и обучения здоровью поможет построить школу, в которой развитие детей обусловлено сохранением их здоровья.

Выявление и развитие способностей каждого ученика, формирование духовно богатой, свободной и физически здоровой, творчески мыслящей личности, ориентированной на выбор будущей профессии, способной в последующем на участие в духовном и экономическом развитии общества.

Программа направлена на объединение школы, родителей и других социальных партнеров на основе идеи оздоровления будущей нации.

1)      **Профилактика:** превентивные мероприятия, такие, как диагностика, иммунизация, диспансеризация и т.д.

2)      **Профилактика и обучение здоровью:** образовательные мероприятия с целью повлиять на образ жизни в интересах профилактики заболеваний и мероприятия, побуждающие к использованию профилактических услуг.

3)      **Профилактика и защита здоровья:** стратегии обязательного обеспечения превентивных мер, закрепленные правилами и законами.

4)      **Профилактика, защита и обучение здоровью:** регулярное проведение профилактических мероприятий, обучение лиц, определяющих политику, активность общества в отношении профилактических мероприятий, поддержка обучения здоровью.

5)      **Обучение здоровью:** влияние на поведение, обеспечивающее позитивное здоровье, помощь индивидуумам, группам, сообществу в формировании позитивных качеств, имеющих отношение к здоровью: жизненных навыков, способствующих поддержанию здоровья, и адекватной самооценки, которые являются центральными в улучшении здоровья.

6)      **Защита здоровья:** правовой или исполнительный контроль, инструкции, устанавливаемые правила или порядки, направленные на улучшение здоровья и профилактику заболеваний.

7)      **Обучение здоровью и защита здоровья:** распространение информации среди общественности и лиц, принимающих решения о защите здоровья, обеспечение безопасности и поддержки проводимых в этой области мероприятий.

Программа обучения здоровью учащихся

Обучение здоровью в рамках данной программы – это обучение не только на уроке. Это мощный процесс, который происходит и за пределами класса, в жизни школы в целом, протекающий в пределах социальной и физической среды, которые также влияют на формирование здорового образа жизни и навыков здоровья.

***Задачи программы обучения здоровью:***

Формирование знаний, навыков, привычек, способствующих физическому, психическому и социальному благополучию;

Формирование знаний и развитие навыков, необходимых для дальнейшего трудоустройства;

Развитие пытливости ума и желания учиться и совершенствоваться;

Развитие способности ладить с людьми;

Развитие чувства общественной ответственности, включающей уважение закона, прав других людей;

Развитие самодисциплины;

Развитие уважения к традициям;

Развитие понимания роли семьи в обществе;

Развитие понимания смысла жизни, этических и духовных ценностей;

В центре программы – ученик. Весь процесс обучения здоровью, становления все его составляющих делится на три периода или цикла. Каждый цикл соответствует своему возрастному периоду развития. Особенности каждого возраста являются ориентирами для наполнения процесса обучения здоровью особым содержанием, применения разных методов, приемов в каждом цикле.

первый – 4 года (1-4 классы)

второй – 5 лет ( 5-9 классы)

третий – 2 года (10-11 классы)

***Циклы обучения здоровью***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Цикл | Классы | Описание цикла ( этапа) | Ожидаемый результат |
| 1 | 1-4 | **«Здоровье как условие социальной адаптации»**  Для детей этого возраста важно действовать по образцу, воспроизводить его. Это может происходить в разных видах деятельности, например, учебной, игровой, в общении, во время урока и внеурочного времени. В это время очень важен, значим пример взрослого, демонстрирующего здоровый образ жизни, привычки сохранения и укрепления здоровья. В процессе деятельности и взаимодействия объективируются и учитываются переживания ребенка, как внутреннее условие развития осознания, понимания, то есть направленности на здоровый образ жизни. | Осознание, понимание ребенком того, что здоровье – это норма успешной жизни. |
| 2 | 5-9 | **«Здоровье как потребность»**  В этот период в силу возрастных особенностей увеличивается потребность в освоении внешней среды, в общении, «пробе сил» в разных видах деятельности. Эти особенности возраста необходимо использовать для поддержки и закрепления потребности в здоровом образе жизни.  Содержание деятельности в этом периоде подбирается таким образом, чтобы отразить взаимосвязь, взаимозависимость физического, психического и нравственного здоровья человека, безграничные возможности человека по его сохранению и развитию внутренних потенциалов.  Формы деятельности в это время должны быть направлены на отработку умений и навыков по сохранению здоровья и на развитие индивидуальных психофизических потенциалов здоровья. | Наличие потребности в развитии физического, психического и нравственного здоровья. |
| 3 | 10-11 | **«Здоровье как ценность»**  Учащиеся старшего школьного возраста начинают испытывать потребность в профессиональном и личностном самоопределении. В этот период идет попытка соотнести свои желания со своими потенциалами, а также определяются приоритеты. Необходимо, чтобы учащиеся, анализируя процесс и результат деятельности, соотнесли их с социальной ценностью здоровья, чтобы определили в своей иерархии ценностей место такой ценности как «здоровье».  Содержание деятельности строится на основе выбора учащимися видов и форм деятельности, позволяющих стимулировать самоопределение в выборе ценностных ориентаций и их проявление. | Ценность «здоровье». |

***Содержание программы обучения здоровью***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ступень | Содержание | Основные формы |
| 1 ступень  (1-4 классы) | * Обучение через урок. Программа ранней профилактики. * Внеурочная деятельность для 1-4 классов и др. * Элементы воспитательной системы школы, классов. | -урок  -классный час  -сказка  -выставка  -конкурс  -соревнование  -игра  и др. |
| 2 ступень  (5-9 классы) | * Обучение через урок. Предметы: биология, ОБЖ, химия, география, история, музыка, ИЗО, литература, физическая культура и др. * Профилактическая программа классного руководителя для 9 классов («Я и мое здоровье»). * Этика - курс для 5-9 классов. * Проектная деятельность педагогов и учащихся. * Элементы воспитательной системы школы, классов. | -урок  -тренинг  -кружок  -соревнование  -конкурс  -олимпиада  -практикум  -спартакиада  - защита  проектов  - поход  и т.д. |
| 3 ступень  ( 10-11 классы) | * Обучение через урок. Предметы: биология, география, ОБЖ, история, литература, физическая культура, право и др. * Программа психолога * Проектная деятельность педагогов и учащихся. * Научно – исследовательская деятельность. * Элементы воспитательной системы школы, классов | -урок  -тренинги  -соревнования  -спартакиада  -олимпиада  -конкурс  -практикум  -конференция  -проект  - экспедиция  - экскурсия  -поход  и т.д. |

***Обучение здоровью может осуществляться через:***

Учебные предметы

Профилактические программы классных руководителей, руководителей кружков

Внеурочную деятельность

Уроки здоровья классных руководителей

Общешкольные мероприятия и соревнования

Деятельность школьного научного общества и его проектную деятельность

***Ожидаемые результаты:***

1. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности.

3. Повышение профессионализма педагогов и психологов в вопросах сохранения и укрепления здоровья, а также формирования здорового образа жизни.

4. Формирование системы внутришкольного контроля по проблемам здоровья и здорового образа жизни учащихся

5. Создание оптимальных условий для занятий физической культурой и спортом на базе гимназии.

6. Снижение уровня заболеваемости учащихся, рост количества учащихся, имеющих I группу здоровья.