

Муниципальное общеобразовательное учреждение – гимназия №1
г. Петровска-Забайкальского

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

_____ О.В.Малярчикова

«01» сентября 2023г.

«Утверждаю»

Директор МОУ-гимназия №1

_____ Г.В.Леонова

«01» сентября 2023г.

Программа
по формированию культуры здорового образа жизни
«Школа – территория здоровья»
на 2023-2026 гг.

г. Петровск-Забайкальский

2023

Пояснительная записка

Согласно статьям 28, 41, 42 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и здоровье детей, создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья обучающихся.

В условиях сохраняющейся тенденции ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения деятельность по сохранению, укреплению и формированию здоровья школьников рассматривается как необходимое условие национальной безопасности и развития российского общества. В состоянии здоровья детей и подростков, являющихся интеллектуальным, кадровым, оборонным потенциалом общества и государства, сформировались устойчивые негативные тенденции: растет заболеваемость, ухудшается физическое развитие, прогрессивно увеличивается распространенность факторов риска формирования здоровья и развития. В настоящее время число здоровых детей школьного возраста в целом по стране не превышает 10%.

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.

Данная программа рассчитана на учащихся 1-11 классов. В настоящей Программе понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние физического, душевного и социального благополучия человека.

Паспорт Программы

Наименование Программы	Программа по формированию культуры здорового образа жизни «Школа – территория здоровья»
Нормативно-правовое обеспечение Программы	• Конвенция ООН о правах ребенка; • Конституция Российской Федерации; • Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (приказ Минобрнауки № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.); • Федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения (Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся) (приказ Минобрнауки № 1897 от 17 декабря 2012 г.); • СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189). • Устав МОУ-гимназия №1 • Локальные акты гимназии, регламентирующие вопросы охраны здоровья обучающихся
Цель Программы	Создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирование у них навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в гимназии.
Основные задачи Программы	• реализовать систему программных мероприятий здоровьесберегающей

	направленности, оценить степень их эффективности; • соблюдать гигиенические нормы организации учебного процесса, нормирование учебной нагрузки в соответствии с требованиями санитарных правил и норм, осуществлять профилактику утомления обучающихся; • продолжить внедрение эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков, повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом; • осуществлять систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физическим здоровьем обучающихся, использовать комплекс оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни; • формировать доброжелательные и справедливые отношения в коллективе, гуманный подход к каждому ученику, предупреждение влияния негативных явлений на личность и оказывать психологическую помощь; • создать благоприятные условия для формирования здорового образа жизни, профилактики преступности, наркомании, алкоголизма и иных антиобщественных проявлений среди молодежи; • обобщить педагогический опыт работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся.
Сроки реализации Программы	2023-2026 гг.
Основные участники Программы	• учащиеся • педагогическое сообщество • родители

	• психолог гимназии
Возраст учащихся	От 6,5 до 18 лет
Ожидаемые результаты Программы	• изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни; • повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе; • увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях; • повышение уровня знаний школьников по вопросам здорового образа жизни и здоровьесбережения; • формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни; • повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни; • улучшение здоровья учащихся; • повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом; • пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий; • создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы; • поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

Механизм и этапы реализации программы «Школа - территория здоровья»

I. Подготовительный этап (2023 год).

- анализ мониторинга заболеваемости учащихся;
- анализ динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий;

II. Основной этап (2024-2026 годы).

- внедрение новых форм, методов пропаганды ЗОЖ и выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- реализация оздоровительных мероприятий;
- функционирование службы школьной медиации

III. Контрольно-обобщающий этап. (2026 год)

- сбор и анализ результатов выполнения программы;
- коррекции деятельности.

Этап	Наименование мероприятий	Сроки реализации	Исполнитель
1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья обучающихся			
1.1	Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиНа	Постоянно 2023-2026	Администрация ОУ, медицинский работник

1.2	Составление рационального расписания уроков и внеурочной деятельности школьников, не допускающего перегрузок	Ежегодно 2023-2026	Зам. директора по УВР
1.3	Обеспечение качественного и рационального питания обучающихся в столовой	Постоянно 2023-2026	Администрация ОУ, медицинский работник, работники столовой
1.4	Обеспечение и организация профилактических прививок (в соответствии с календарем профилактических прививок и сезонных), ежегодных профилактических осмотров обучающихся	Постоянно 2023-2026	Медицинский работник
1.5	Организация и проведение неспецифических профилактических мероприятий в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа	Постоянно 2023-2026	Администрация ОУ, классные руководители, учителяпредметники, медицинский работник
1.6	Информационное и эстетическое оформление интерьера класса, столовой, коридоров (информационные стенды, уголки здоровья, обустройство столовой, смотр кабинетов)	Постоянно 2023-2026	Администрация ОУ, классные руководители, социальный педагог
1.7	Разработка и издание методических рекомендаций по применению	В течение	Методическое объединение
	здоровьесберегающих технологий на различных уроках и при проведении внеклассных мероприятий	2023-2026 учебного года	классных руководителей
2.Организация и проведение диагностических мероприятий			
2.1	Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся	Ежегодно 2023-2026	Администрация ОУ, медицинский работник
2.2.	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и педагогических работников на основе комплексной оценки	Ежегодно 2023-2026	Администрация ОУ, медицинские работники
2.3	Анализ занятости обучающихся физкультурой и спортом	Ежегодно 2023-2026	Классные руководители, учителя физической культуры

3. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий с обучающимися			
3.1	Проведение классных часов, бесед, встреч, «круглых столов» по вопросам ЗОЖ	Ежегодно 2023-2026	Классные руководители, учителяпредметники, медицинский работник, педагогпсихолог, социальный педагог
3.2	Проведение уроков физической культуры в соответствии с учебной программой	Постоянно 2023-2026	Учителя физической культуры
3.3	Осуществление дифференцированного подхода на учебных занятиях к обучающимся, имеющим слабое физическое развитие и ограничения по состоянию здоровья	Постоянно 2023-2026	Учителя физической культуры
3.4	Проведение месячника «Здоровый образ жизни»	Ежегодно (апрель) 2023-2026	Зам. директора по ВР, педагогпсихолог, социальный педагог, учителя физической культуры, классные руководители
3.5	Проведение динамических пауз на уроках и переменах (гимнастика, подвижные игры)	Постоянно 2023-2026	Классные руководители, учителя физкультуры
4. Формирование системы знаний о здоровьесбережении.			
4.1	Внедрение разнообразных и новых форм урочной и внеурочной деятельности	Постоянно 2023-2026	Администрация ОУ
4.2	Организация и проведение олимпиад, спортивных праздников и состязаний для обучающихся с участием педагогов и родителей (законных представителей)	Постоянно 2023-2026	Заместитель директора по ВР, учителя физической культуры, классные руководители
5. Работа с родителями (законными представителями) обучающихся			
5.1	Проведение всеобщих лекториев о ЗОЖ, профилактике вредных привычек с приглашением сотрудников лечебных и	Ежегодно 2023-2026	Зам. директора по ВР, родительский комитет, классные руководители,

	профилактических учреждений, правоохранительных органов		педагог-психолог, социальный педагог
5.2	Организация участия родителей (законных представителей) в соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья», спортивных праздниках, туристических походах и прогулках и др.	Ежегодно 2023-2026	Родительский комитет, классные руководители, социальный педагог
5.3	Проведение родительских собраний с рассмотрением вопросов о ЗОЖ, гигиене, возрастных особенностях, психическом и физическом развитии обучающихся	Ежегодно 2023-2026	Классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог

Содержание деятельности программы по формированию культуры здорового образа жизни

В рамках тематических декад и месячников проводятся мероприятия, связанные со здоровым образом жизни (спортивные соревнования, конкурсы плакатов и рисунков, классные часы, беседы, кинолектории и др.).

Сентябрь

- Выполнение и соблюдение норм и правил СанПинов (шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, расследование обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий)
- Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья).
- Организация дежурства по школе и по классам.
- Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях.
- Организация внеурочной занятости: работы кружков и секций.
- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы гимназии по здоровьесбережению.
- Организация питания обучающихся.
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

Октябрь

- Организация работы по поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, гимназии, по сохранению школьного имущества.
- Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию ЗОЖ
- Физкультминутки (ежедневно).
- Обеспечение надлежащих психолого-педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.).
- Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).
- Организация контроля питания
- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Ноябрь

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».
- Проведение классных часов и мероприятий по теме «Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
- Организация контроля питания
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
- Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов
- Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

Декабрь

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

Январь

- Открытые классные часы «Тренинг здорового образа жизни».
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация контроля питания
- Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов

- Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях
- Осуществление мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди учащихся.
- Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Февраль

- День защитника Отечества.
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация контроля питания

Март

- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
- Антинаркотический месячник «Будем жить!».
- Организация контроля питания
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

- Всемирный день здоровья.
- Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов
- Организация контроля питания
- Благоустройство школьной территории.
- Динамические паузы, физкультминутки.

Май

- Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
- Мероприятия, посвященные Дню Победы.
- Организация контроля питания.
- Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Июнь

- Международный день защиты детей.

- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Работа по плану летнего пришкольного оздоровительного лагеря

Формы работы

<i>№ п/п</i>	<i>Название мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>1-4 классы</i>	<i>5-8 классы</i>	<i>9-11 классы</i>
1	Классные часы и беседы о пользе физических упражнений, закаливании организма, избавлении от вредных привычек, сбалансированном питании, правильном режиме труда и отдыха, гигиене.	в течение года	+	+	+
2	Лекции, беседы, встречи с медработниками лечебных и профилактических учреждений и организаций	в течение года	+	+	+
3	Лекции, беседы, встречи с работниками ПДН, наркоконтроля	в течение года	+	+	+
4	Тестирование, анкетирование по вопросам ЗОЖ (педагог-психолог, социальный педагог)	в течение года	+	+	+
5	Демонстрация мультфильмов о ЗОЖ и профилактике вредных привычек (социальный педагог)	в течение года	+	+	+
6	Походы, экскурсии	в течение года	+	+	+
7	Спортивные соревнования по различным видам спорта, «веселые старты»	в течение года	+	+	+
8	Родительские собрания по вопросам ЗОЖ, профилактике употребления ПАВ, алкоголя, табака	в течение года	+	+	+
9	Социально-психологическое тестирование подростков с 13 лет (социальный педагог)	октябрь		+	+
10	Классное мероприятие с приглашением родителей «Здоровые дети в здоровой семье»	апрель	+	+	+

11	Конкурс - выставка социальных плакатов, рисунков о ЗОЖ, профилактике употребления табака, алкоголя, ПАВ	ноябрь, апрель	+	+	+
12	Классные мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы со СПИДом, лекции медработников	декабрь		+	+
13	Викторина «Соблюдай правила ЗОЖ»	апрель	+		
14	Квест-игра, посвященная Всемирному Дню здоровья	апрель		+	+
15	Семейный спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	ноябрь	+	+	
16	Фотоконкурсы «Как прекрасен этот мир!», «Счастливая семья»	май	+	+	+

Примерные темы классных часов и родительских собраний по ЗОЖ

№	Мероприятие	Ответственные
1	<i>Младший школьный возраст (1-4 классы)</i> 1) Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры. 2) Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза. 3) Организация работы по профилактике детского травматизма.	Классные руководители Социальный педагог Медицинская сестра
2	<i>Младший подростковый возраст (5-6 классы)</i> 1) Приобщение к здоровому образу жизни. 2) Организация профилактики детского травматизма на дорогах.	Классные руководители Медицинская сестра Социальный педагог
3	<i>Средний подростковый возраст (7-8 классы)</i> 1) Приобщение к здоровому образу жизни. 2) Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения. 3) Организация мероприятий по профилактике травматизма. 4) Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.	Зам директора по ВР Классные руководители Психолог Социальный педагог

4	<i>Старший подростковый возраст (9-11 классы)</i> 1) Приобщение к здоровому образу жизни. 2) Профилактика наркомании, алкоголизма. 3) Профилактика преступности.	Классные руководители, Социальный педагог
---	---	---

Школьное питание – новые формы работы

Статистика показывает, что все больше семей отказываются от натуральных продуктов, предпочитая в повседневном питании различного рода полуфабрикаты, консервы, и продукты длительного хранения. Низкий уровень знаний и культуры родителей в вопросах рационального питания делает детей заложниками элементарной безграмотности и существенно ухудшает условия для нормального развития детского организма.

Обеспечить детей полноценным, сбалансированным питанием, повысить уровень образованности населения в вопросах питания на данном этапе возможно только в условиях организованных коллективов в образовательных учреждениях.

Комплексные мероприятия в образовательном учреждении:

- проведение родительских собраний-конференций совместно с детьми по вопросам организации питания учащихся, роли питания в формировании физического и психического здоровья человека, особенности современного рынка продуктов питания и его влияние на здоровье человека;
- проведение бесед, уроков с учащимися старших классов «Беседы о питании»;
- оформление стенгазет и проведение конкурсов на лучшую стенгазету по вопросам рационального питания и здорового образа жизни;
- проведение анкетирования старшеклассников и родителей (законных представителей) по вопросам организации питания в столовой.

Медицинское обслуживание

В образовательном учреждении осуществляется медицинское обслуживание. Для данных целей имеется медицинский кабинет.

Задачи:

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

Направления программы

1. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ

Формы работы: регистрация документов, ведение журналов, составление планов. При организации профилактической работы решаются вопросы:

- оздоровления в курсе преподавания различных предметов;
- создания здоровьесберегающей среды и здоровьесберегающих технологий в методической работе;
- развитие физической культуры учащихся;
- организация и проведение спортивных занятий с учащимися специальных медицинских групп;
- работа социально-психолого-педагогической службы по проблеме оздоровления;
- организации внеклассной работы;
- организации работы с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, СПИДа;
- работа с родителями и общественностью.

2. ПРОТИВОЭПИДЕМИЧЕСКАЯ

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

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ

Формы работы: участие в составлении расписания, санитарные проверки состояния гимназии, пищеблока, консультации учителям, организация проверок соблюдения правил личной гигиены.

РАБОТА С УЧИТЕЛЯМИ

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

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.

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 гимназии - 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 за счет совершенствования применения «Паспорта физического состояния учащегося»;
- Улучшение учебно-материальных, организационно-педагогических и кадровых условий для развития физической культуры в ОУ;
- Популяризация среди учащихся здорового образа жизни средствами физической культуры.

Работа социально-психолого-педагогической службы по проблеме здоровьесбережения

Создание благоприятного психологического климата в учебном процессе, применение личностно-значимых способов учебной работы, индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы и выбора видов учебной деятельности – это методы, которые раскрепощают ребенка, повышают уровень его познавательной активности, учебной мотивации, способствуют эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях. Следовательно, эти методы снижают тревожность и психическое напряжение учащихся, т.е. нивелируют стрессогенный фактор в учебном процессе. Это, в свою очередь, улучшает адаптацию и повышает сопротивляемость организма к воздействию внешних и негативных внутренних факторов, т.е. способствует сохранению как психического, так и соматического здоровья школьников.

Цели социально-психолого-педагогической службы (далее – СППС):

- Изучение школьников на протяжении всего периода обучения в целях обеспечения к ним *индивидуального подхода*.
- Формирование основ *психологических знаний* у педагогов, учащихся и их родителей.

- Полноценное личностное развитие учащихся на *каждом возрастном этапе*, успешная адаптация к школе.
- Необходимость ранней *профилактики и коррекции* отклонений в развитии, поведении и деятельности учащихся.
- Своевременная помощь по *оздоровлению сотрудников и педагогов* с целью формирования благоприятного психологического микроклимата, оптимального учебного процесса и управления.

Задачи СПС школы:

- создать психологически комфортный климат в школе, сформировать систему работы по сохранению здоровья участников образовательного процесса;
- 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.

Направления:

- Диагностическое.
- Профилактическое и психокоррекционное.
- Консультативное.
- Совершенствование материально-технического базы кабинета психологической разгрузки.

Диагностическое:

- 1) Диагностика школьной зрелости с целью предотвращения перегрузок в период адаптации к школе.
- 2) Диагностика психоэмоционального состояния учащихся начальных классов.
- 3) Диагностика готовности к обучению в среднем звене.
- 4) Профдиагностика учащихся 11 классов.

Профилактическое и психокоррекционное:

- 1) Индивидуальная работа с детьми требующими коррекции.
- 2) Индивидуальная работа с детьми, состоящими на учете.
- 3) Постановка на учет детей группы риска.
- 4) Беседы с детьми группы риска и их родителями по вопросам бродяжничества, наркомании, алкоголизма, полового воспитания.
- 5) Индивидуальное семейное консультирование.
- 6) Работа по предупреждению психологической перегрузки школьников.
- 7) Работа по оптимизации общения в педагогическом коллективе. (Учитель-ученик, Учитель-родитель, ученик-ученик, учитель-учитель).
- 8) Работа по предупреждению возможных осложнений в связи с переходом на следующую возрастную ступень.
- 9) Работа по психологическому оздоровлению педагогов и сотрудников: Занятия по повышению культуры общения, индивидуальная психологическое консультирование педагогов и сотрудников.

Консультативное:

- 1) Просвещение учителей (по секциям младшего, среднего и старшего звена).
- 2) Просвещение родителей в рамках цикла бесед:

- Как подготовить ребенка к школе.
 - Особенности подросткового возраста.
 - Как помочь ребенку лучше адаптироваться к школе.
- 3) Консультирование учителей, родителей, учащихся в специально отведенные для этого часы.
- 4) Групповое консультирование родителей на родительских собраниях.
- 5) Групповое консультирование учащихся группы риска по проблемам алкоголизма, наркомании, бродяжничества, полового воспитания.

Состояние психического здоровья наиболее чутко реагирует на учебные перегрузки, нерациональную организацию учебного процесса и другие школьные факторы риска.

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.

Работа школьного психолога включает в себя развивающую работу со школьниками и помощь детям группы риска. С детьми, испытывающими психологические трудности, проводятся коррекционно-развивающие занятия по развитию памяти, внимания, мышления, воображения. Психолог много работает индивидуально и с детьми, и с родителями, и с педагогами.

Ожидаемые результаты формирования по ступеням образования

Ступень	Уровень	Задачи педагогов	Прогнозируемые результаты
Начальное звено:	Примитивно - поведенческий	Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры	Отсутствие вредных привычек
1- 2 классы			
3 классы		Приобщение к гигиенической культуре	
4 классы		Организация ЗОЖ	
Среднее звено:	эмоциональный	Приобщение к ЗОЖ	Стремление к ЗОЖ
5-7 классы			
8-9 классы		Формирование полового самосознания и ЗОЖ	
Старшее звено		Воспитание грамотного отношения к медико-профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека	
10-11 классы			