МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ВЕЛИКОСЕЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ГАВРИЛОВ ЯМСКОГО

МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ»

|  |  |
| --- | --- |
|  | УтверждаюДиректорМОУ Великосельской СШ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.С.Ежикова1сентября 2016 г. |

# Программа

# сохранения и укрепления здоровья детей

«Я и мое здоровье»

Великое

 2016

Основание для разработки программы и период ее реализации

* Федеральный Закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 29 апреля 1999 года № 80-ФЗ.
* Решение Государственного Совета Российской Федерации от 30 января 2002 года «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян».
* Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы». Утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 года № 7.

Пояснительная записка

Самое ценное, что есть у человека, - это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое бороться всеми силами становится не только актуально, но и экономически необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не заботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

 Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, - это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера: к освоению будущей профессии, к учебе в учреждении профессионального образования, к занятиям любимым делом.

Особенностью подбора средств на занятиях физическими упражнениями является насыщенность конкретным материалом, который позволяет влиять на те системы организма, которые в большей мере ослаблены у учащихся. Навыки, приобретенные на занятиях, дают возможность занимающимся самостоятельно подбирать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения.

Программа «Я и мое здоровье» объединяет и согласовывает работу педагогического коллектива по формированию здорового образа жизни учащихся , их родителей и учителей, что выходит за рамки только физического воспитания. Она охватывает многие вопросы социальной подготовки, санитарии, гигиены и туризма, закаливания, борьбы с вредными привычками, досуга. Значительную роль в реализации программы играет семья ребенка, его родители, находящиеся в тесном контакте со школой.

 Сегодня роль семьи в укреплении здоровья детей должна ежедневно возрастать ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки, лыжные походы станут для детей необходимостью, если с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни. В каждом доме где растет ребенок должен быть спортивный инвентарь: санки, лыжи, коньки, скакалка, гантели, мяч, перекладина.

Родителям необходимо знать исходное физическое состояние своих детей, которое определяют с помощью тестов и нормативов комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательного учреждения.

В укреплении здоровья детей и подростков первостепенное значение имеет преодоление гиподинамии (недостаточности двигательной активности) и на этой основе – формирование необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья.

Как и по другим предметам, учащиеся должны получать домашние задания по физической культуре, выполнение которых – неотъемлемая черта здорового образа жизни. А родители, хорошо зная исходное состояние здоровья ребенка, путем контроля выполнения домашнего задания могут способствовать его выздоровлению, физическому развитию, освоению двигательных навыков.

Родители должны уделять достаточное внимание закаливанию детей. Целенаправленное использование воздуха, воды и лучистой энергии солнца позволяет закалить организм, повысить его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Таким образом, программа «Я и мое здоровье» , носящая комплексный характер, может и должна консолидировать усилия педагогов, администрации школы, школьных медиков и психологов, самих учеников в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.

Задачи программы

1. В работе с учащимися

1. Формировать личность школьника, способную самостоятельно развивать себя духовно и физически в течение всей жизни:

* Обучать жизненно важным умениям и навыкам;
* Развивать двигательные качества;
* Обеспечивать получение знаний в области физической культуры и спорта;
* Формировать умения контролировать и корректировать изменения своего физического состояния.

2. Придать занятиям физическими упражнениями оздоровительно-профилактическую направленность, благодаря реализации специальных программ для разных категорий учащихся:

* Школьников с ослабленным здоровьем, с отставанием в физическом развитии;
* Гимназистов, освобожденных от уроков физической культуры на учебный год;
* Школьников специальной группы;
* Гимназистов, демонстрирующих значительные успехи в спорте.

2. В работе с педагогическим коллективом

1. Морально и материально стимулировать учителей, которые успешно организуют физкультурно-оздоровительную работу с учащимися и сами ведут здоровый образ жизни.

Организуя и оценивая работу преподавателей физической культуры, особое внимание уделить:

* Эффективности уроков физической культуры и занятий с детьми подготовительной и специальной медицинской групп;
* Приросту физической подготовленности учащихся (по тестам, нормативам) за разные отрезки времени – четверть, полугодие, год;
* Охвату учащихся внеклассной и внешкольной массово-оздоровительной работой;
* Педагогической активности учителя (участию в заседаниях педсовета школы, изучению и пропаганде опыта работы и т.д.);
* Организации туристической работы с учащимися, совместно с детскими организациями, клубами, секциями района.

Особенно следует подчеркнуть важность туристско-краеведческой работы, которая способствует оздоровлению детей и подростков силами природы, хорошо развивает личностные качества, такие как смелость, решительность, организованность и ответственность. В походах учащиеся приобретают навыки поведения и ориентирования в окружающей среде, изучают животный и растительный мир.

2. Организовать в течение учебного года серию профессиональных занятий (семинар, конференция, круглый стол и т.д.) по теме «Физическая культура учителя как часть его общепедагогической культуры». Привлечь к организации этих занятий специалистов в области педагогики, психологии, валеологии, а также врачей.

3. Подготовить и провести физкультурно-оздоровительные мероприятия для педагогического коллектива:

* Совместные соревнования учителей и учеников школы (матчи, турниры, эстафеты) с освещением результатов на школьных информационных стенках, на сайте школы, на страницах школьного журнала для старшеклассников;
* Занятия спортивных секций по видам спорта для учителей школы;
* Участие учителей школы в спартакиаде работников образования района по различным видам спорта.
* Систематически проводить консультации для учителей по вопросам здорового образа жизни и физического воспитания детей. Включить такие консультации в совещания методических объединений.

3. В работе с родителями

Достичь тесного сотрудничества педагогического коллектива, учеников и родителей в организации здорового образа жизни детей путем:

* Демонстрации личного примера родителей и учителей в пропаганде здорового образа жизни;
* Выполнения домашних заданий по физкультуре для учеников с низким уровнем физического развития;
* Проведения совместных занятий детей и родителей, участия в играх на воздухе, походах, спортивных соревнованиях, организуемых в школе;
* Организации выступления учителей физкультуры на родительских собраниях с тематическими сообщениями: «Если хочешь быть здоров…», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» т.п.;
* Проведения консультирования (по специальному еженедельному расписанию) родителей по вопросам здоровья детей, их физического развития, соблюдения оптимального двигательного режима;
* Установления тесного контакта в работе между сотрудниками медицинского кабинета школы, учителями физкультуры и родителями учеников;
* Приглашения родителей на уроки физической культуры, оздоровительные мероприятия и соревнования;
* Ознакомления родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся посредством консультаций, информационных писем и буклетов, выступлений на родительских собраниях и днях открытых дверей;
* Разработки индивидуальных заданий (рекомендаций) для родителей по оздоровлению их детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
* Активного использования возможностей школьных информационных ресурсов: сайта, стендов, журнала для старшеклассников; написания информационных материалов и статей, посвященных укреплению здоровья и пропаганде здорового образа жизни.

Формы работы, используемые при реализации программы

В процессе реализации программы используются следующие формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы:

* + урок физической культуры;
	+ мероприятия в режиме учебного дня школы (физкультурные минутки во время уроков, гимнастика до учебных занятий, подвижные игры на переменах, физкультурные занятия в группе продленного дня);
	+ занятия с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе;
	+ спортивные праздники;
	+ соревнования по различным видам спорта;
	+ туристические походы, экскурсии;
	+ «Дни здоровья»;
	+ спортивные викторины;
	+ устные журналы спортивной направленности;
	+ теоретические занятия, беседы, семинары;
	+ теоретический зачет в 9-х, 11-х классах, экзамен по предмету «Физическая культура» в 11-х классах;
	+ занятия по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»;
	+ смотр строя и песни;
	+ районный смотр-конкурс «Зарница»;
	+ тестирование уровня физического развития и двигательных качеств учащихся;
	+ наглядная агитация («Наши спортсмены», стенды, плакаты, стенд с рекордами школы).

Медицинское обеспечение программы

С первого класса на каждого учащегося заводится личная медицинская карта, в которую при каждом медицинском осмотре вносятся все показатели состояния здоровья. Медицинская карта позволяет проследить, как развивается и взрослеет ученик, какие и когда у него появились отклонения в здоровье.

Медицинское обеспечение включает:

* Распределение учащихся по группам здоровья;
* Помощь школьного фельдшера в организации занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе;
* Составление списков учащихся, освобожденных от занятий физической культурой;
* Беседы фельдшера школы с учащимися о личной гигиене и вредных привычках;
* Профилактические прививки учащихся и учителей;
* Заполнение паспортов здоровья классов;
* Заполнение паспорта физического развития учащихся;
* Диспансеризацию педагогического коллектива школы.

Психолого-педагогическое обеспечение программы

Психолого-педагогичесое и социальное обеспечение программы предполагает:

* Тесное сотрудничество учителей школы и ППМС-центра (психолого-педагогического медико-социального центра) школы с целью выработки общей стратегии деятельности, реализации совместных мероприятий, направленных на укрепление психофизического здоровья школьников;
* Предупреждение конфликтных ситуаций «учитель-ученик», «ученик-ученик»; реализацию программ, направленных на установление доброжелательных отношений в детском, и шире, во всем школьном коллективе;
* Решение проблем, связанных с трудностями, возникающими у учащихся в процессе занятий физической культурой; помощь в преодолении психологического барьера при занятиях физкультурой (к примеру, закомплексованность учеников в связи с лишним весом, неуспешностью и т.д.), ориентация на успех в физическом развитии;
* Организацию психологических консультаций для учащихся старших классов по вопросам специфики психофизического развития на определенном возрастном этапе;
* Психологические консультации для родителей;
* Реабилитационно-восстановительные программы для учителей;
* Контроль медицинского обслуживания учащихся;
* Контроль качества питания учащихся и учителей в школьной столовой.

Материально-техническое обеспечение программы и источники ее финансирования

Материально-техническое обеспечение программы включает в себя:

* Спортивный инвентарь и спортивное оборудование учебного комплекса школы;
* Компьютерную базу данных;
* Мультимедийное оборудование.

Источниками финансирования программы являются:

* Адресные программы по развитию физической культуры и спорта;
* Бюджетные и внебюджетные средства.

План реализации Программы «Я и мое здоровье»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  *Мероприятие* |  *Сроки* |  *Ответственный*  |
|  Работа с учащимися |
| 1 | Оценка физического развития школьников | Первичная оценка – в начале учебного года, мониторинг – в течение всего учебного года | Сотрудники медицинского кабинета |
| 2 | Распределение учащихся по группам здоровья | Первичное распределение – в начале учебного года, мониторинг - в течение всего учебного года | Сотрудники медицинского кабинета |
| 3 | Создание базы данных о физическом развитии и подготовленности учащихся | Корректировка в течение каждого учебного года | Учителя физкультуры, специалист базы данных школы |
| 4 | Создание паспорта здоровья учащегося | Заводится при поступлении в школу, корректируется в течение всего учебного года | Учителя физкультуры, сотрудники медицинского кабинета при участии классных руководителей и специалистов ППМС-центра |
| 5 | Совершенствование УМК физкультуры (разделы «Работа с учащимися», «Здоровье») | В течение учебного года | Учителя физкультуры под руководством методической службы школы |
| 6 | Разработка методик и внедрение программ раннего выявления и профилактики табакокурения, алкоголизма, наркозависимости | В течение учебного года на классных часах и уроках физической культуры | Учителя физкультуры, сотрудники ППМС-центра при участии классных руководителей |
| 7 | Разработка и внедрение образовательных программ секционных занятий по различным видам спорта | Утверждение программ – август; корректировка – в конце учебного года на основе анализа результатов внедрения программ | Учителя физкультуры под руководством руководителя и методиста центра дополнительного образования |
| 8 | Проведение спортивных праздников | По отдельному плану | Учителя физической культуры, сотрудники воспитательной службы, педагоги центра дополнительного образования |
| 9 | Создание и распространение (демонстрация) агитационных материалов, направленных на пропаганду здорового образа жизни | По отдельному плану | Учителя физической культуры, учителя информатики, школьный редакционно-издательский отдел, школьная видеостудия |
| 10 | Рекламные акции, направленные на привлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях и клубах | Сентябрь | Учителя физкультуры при участии классных руководителей |
| 11 | Проведение мониторинга физической подготовки учащихся | В течение учебного года | Учителя физкультуры при участии службы педагогического аудита |
| Работа с педколлективом |
| 1 | Проведение диспансеризации педагогического коллектива | Один раз в учебном году | Помощник директора школы по социальным вопросам |
| 2 | Разработка и внедрение программы оздоровительных услуг для педагогического коллектива | Разработка – май, реализация – еженедельно по специальному расписанию с учетом запросов, потребностей и физического состояния педагогов | Учителя физической культуры |
| 3 | Лекции по вопросам здоровья школьников, особенностей психофизического развития детей разных возрастных групп, профилактики вредных привычек и пропаганды здорового образа жизни | По отдельному плану в рамках профессиональной учебы педагогического коллектива (ноябрь, июнь), на заседаниях методических объединений классных руководителей – один раз в четверть | Администрация, учителя физкультуры, сотрудники медицинского кабинета и ППМС-центра |
| 4 | Организация и проведение круглых столов и семинарных занятий по вопросам здоровья школьников; особенностей психофизического развития детей разных возрастных групп; профилактики вредных привычек и пропаганды здорового образа жизни | По отдельному плану в рамках профессиональной учебы педагогического коллектива (ноябрь, июнь), на заседаниях методических объединений классных руководителей – один раз в месяц | Администрация, учителя физкультуры, сотрудники медицинского кабинета и ППМС-центра |
| 5 | Введение целенаправленной пропаганды здорового образа жизни с использованием механизмов наглядной агитации и материального стимулирования учителей | В течение учебного года | Администрация школы |
| 6 | Разработка и апробация системы оценок по комплексу показателей для учителей, активно занимающихся физическим развитием школьников, пропагандой здорового образа жизни и профилактикой вредных привычек | В течение учебного года | Администрация школы, сотрудники ППМС-центра, учителя физкультуры |
| 7 | Создание и поддержание условий комфортной работы охраны труда работников школы | В течение учебного года | Директор, помощники директора школы по АХЧ |
| 8 | Информационное обеспечение по вопросам здравьесбережения и охраны труда с использованием механизмов наглядной агитации, раздаточных материалов, ежемесячного консультирования учителей  | В течение учебного года | Администрация, учителя физкультуры, сотрудники медицинского кабинета ППМС-центра с привлечением медицинских работников (возможно, из числа родителей учащихся) |
| Работа с родителями |
| 1 | Подготовка материалов и выступлений перед родителями на темы: «Распорядок дня ребенка», «Особенности психофизического развития детей разных возрастных групп», «Пропаганда здорового образа жизни в семье», «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактика стрессов» и т.д. (В зависимости от особенностей класса, запросов, поступивших от родителей и классных руководителей) | В течении учебного года (сентябрь, январь) – на общешкольных родительских конференциях; один раз в четверть – на классных родительских собраниях | Учителя физкультуры, сотрудники ППМС-центра, классные руководители |
| 2 | Информирование родителей по вопросам здоровья школьников и пропаганды здорового образа жизни с использованием листовок, буклетов школьных информационных школьных стендов | В течение учебного года | Учителя физкультуры, сотрудники ППМС-центра |