**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Физико-математическая школа № 56 г. Улан-Удэ»**

**Программа**

**по оздоровлению**

**и пропаганде здорового образа жизни**

**«ФМШ №56 – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

**Улан-Удэ,**

**2020**

**Пояснительная записка**

**1. Обоснование необходимости реализации Программы**

Одним из приоритетов современной государственной политики является сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации и усиления пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ). ВОЗ определяет здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и инвалидности.

Проблема сохранения здоровья детей и подростков, обучающихся в школе, стоит остро в силу ряда объективных и субъективных причин. Это критическое состояние окружающей среды, социальные факторы развития экономики, уровень жизни семьи как первоначального звена развития ребенка. Примечательно также, что 90% инновационных процессов сводится к углублению и расширению содержания образования и только 10 % - к разработке здоровьесберегающих медицинских оправданных технологий обучения. Современное состояние общества предъявляет новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Здоровье – важный фактор жизнедеятельности человека, означающий не только свободу деятельности, но и обязательное условие его полноценного участия в физическом и умственном труде, в общественной и личной жизни.

Стране нужна интеллектуальная элита. Как совместить необходимо высокий уровень образования и сохранение соматического здоровья? Для этого нужны новые технологии педагогического плана… и возможность быть здоровым в будущем. Результатом обучения в школе должно стать овладение учащихся определенным объемом знаний, приобретение ими навыков самообразования, конкурентоспособности в жизни. Условием достижения этих целей является сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья учащихся.

**2. Нормативно-правовое обеспечение Программы**

1. Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан (утверждено Верховным Советом РФ 22.07.1993 № 5487-1).

2. Об образовании (ФЗ, ст. 51).

3. О физической культуре и спорте в РФ (ФЗ № 329 от 04.12.2007 г.).

4. Конвенция о правах ребенка ( принята Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989г.)

5. «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками» (Федеральная программа).

6. Постановление Государственной думы Федерального собрания РФ от 16.12.1998 № 3383-II ГД « О неотложных мерах по предупреждению распространения в России наркомании и токсикомании среди детей и молодежи».

7. Концепция государственной молодежной политики Российской Федерации.

8. Концепция охраны здоровья здоровых в РФ (Приказ Минздрава РФ от 21.03.2003 г. № 113).

9. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде (Приказ Минобразования РФ от 28.02.2002 г. № 619).

10. Положение о социально-гигиеническом мониторинге (Постановление Правительства РФ от 01.06.2000 г. № 426).

11. ФЗ №148 от 1 декабря 2004г «О внесении изменений в статьи 3 и 6 Федерального закона «Об ограничении курения табака»

12. «Об утверждении Положения об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» (Постановление Правительства РФ от 29.12.2001 г. № 916).

13. «О совершенствовании деятельности по профилактике заболеваний в РФ» (Приказ МЗ РФ от 23.09.2003 г. № 455).

14. «О стратегии воспитания и развития личности в системе общего и профессионального образования России» (Приказ Министерства общего и профессионального образования РФ № 1252 от 19.06.97 г.).

15. Устав МАОУ «Физико-математическая школа №56 г. Улан-Удэ».

**Цель программы**

Цель программы школы состоит в организации образовательного процесса, позволяющего решить задачи непрерывного образования и оздоровления учащихся. Цель программы – охрана и укрепление здоровья учащихся, приобщение их к ценностям здорового образа

**Задачи, обеспечивающие достижение поставленной цели**

Для достижения цели были определены следующие приоритетные задачи:

1. Реализация целевых программ по формированию здоровой личности в условиях образовательного пространства.

2. Улучшение качества образовательного процесса и формирования устойчивого интереса и потребности в приобретении навыков.

3. Получение качественного базового образования, включающего предметные и общие учебные умения и навыки без ущерба для здоровья детей.

4. Осуществление комплексного характера взаимодействия педагогического, психологического направлений в условиях единого целеполагания.

5. Широкое внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Непрерывное повышение профессиональной компетентности учителя.

6. Формирование физически здоровой личности, культуры здоровья.

7. Развитие личности учащихся, создание потребной мотивации быть здоровым, воспитание стремления к здоровому образу жизни, сохранению индивидуального здоровья и здоровья окружающих.

8. Обеспечение школы необходимым оборудованием для осуществления непрерывного образования и оздоровления учащихся.

Срок реализации 5 лет.

**Участники программы, социальные партнёры.**

|  |  |
| --- | --- |
| Название службы | Степень привлечения |
| 1. МАОУ «ФМШ №56 г. Улан-Удэ  **Проект реализуются:**  *Участниками образовательного процесса:*   * Учащимися 1-11классов, * Педагогами школы, * Родителями учеников. | - общее руководство;  - организация образовательной, практической, информационно-методической, содержательной досуговой деятельности;  - обеспечение психологического комфорта на период реализации проекта. |
| 2. Республиканский наркологический диспансер | - информационное обеспечение;  - методическая помощь;  - помощь в организации мероприятий |
| 3. Центр диагностики и консультирования | - информационное обеспечение;  - методическая помощь |
| 4. Подростковый клуб «Эллада» | - помощь в организации мероприятий |
| 5. Поликлиника №3 | - информационное обеспечение;  - методическая помощь; |

Укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения занимает важное место в этой системе и представляет много различных аспектов. Физкультурно-спортивная направленность представлена: учебными занятиями, занятиями дополнительного образования и внеурочной деятельности.

Большая роль в физкультурном образовании учащихся школы отводится спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе, целями которой являются: воспитание потребности к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, повышение двигательной активности учащихся во внеурочное время, развитие двигательных способностей учащихся; организация досуга; воспитание патриотизма.

**Прогнозируемый результат**

Учащиеся должны научиться:

* называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни; правила организации учебного труда;
* как следует заботиться о своём здоровье: правила сохранения зрения, слуха, обоняния; роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда; опасность для здоровья и учебы снижения двигательной активности, курения, алкоголя, наркотиков, инфекционных заболеваний;
* основам здоровьесберегающей учебной культуре;
* здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;
* противостоянию вредным привычкам;
* высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;
* организовывать здоровьесберегающие условия учебы и общения, выбирать адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
* самостоятельно выполнять домашние задания с использованием индивидуально эффективных, здоровьесберегающих приемов.

**Этапы реализации программы на 2020-2021 учебные годы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название этапа** | **Содержание работы** |
| **I этап.**  **Ориентировочный**  2020 сентябрь-декабрь | – совершенствование нормативно-правовой базы; – определение стратегии и тактики деятельности; – укрепление межведомственного сотрудничества; – обобщение имеющегося опыта работы, ориентированного на оздоровления учащихся;  – разработки методик и проведение в школе социологического исследования детей, учителей, родителей, направленной на оздоровления учащихся. |
| **II этап. Основной**  январь-апрель, 2021 | – Интеграция в учебно-воспитательный процесс оздоровительных мероприятий. – Обеспечение семейного консультирования, ориентированного на  укрепление здоровья и улучшения социальной адаптации ребенка. – Организация работы по укреплению здоровья учителей. – Обучение педагогических кадров по вопросам охраны здоровья детей. |
| **III этап.**  **Завершающий**  **май, 2021** | – Проведение мониторинга здоровья. Обработка и интерпретация полученной в ходе реализации программы информации;  – соотношение результатов реализации программы с поставленными целями и задачами  – определение перспектив развития школы в этом направлении. |

**Перечень и описание программных мероприятий по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Исследования и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся** | | | | |
|  | Мероприятия | Срок | Класс | Ответственный |
| 1 | Медицинские и диспансерные осмотры педагогического, вспомогательного и технического персонала | По графику |  | Медицинская сестра, специалисты поликлиники |
| 3 | Оформление паспортов здоровья. Комплектации на их основе физкультурных групп. | Сентябрь | 1-11 | Классные руководители, учитель физкультуры, зам. директора по УВР |
| 4 | Медицинские осмотры учащихся. | По графику | 1-11 | Медицинская сестра, классные руководители, специалисты поликлиники |
| 6 | Анализ случаев травматизма в школе. | В течение года | 1-11 | Зам. директора по ВР |
| 7 | Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни. | В течение года | 1-11 | Зам. директора по  УВР, зам директора по СР |
| **2. Мониторинг психофизиологическогоческого здоровья учащихся** | | | | |
| 1 | Оценка напряжённости | октябрь | 5,7 | Педагог-психолог |
| 2 | Шкала тревожности Сирса | ноябрь | 8,9,11 |
| 3 | Тест на тревожность | октябрь | 1 |
| 4 | Оценка состояния физических возможностей учащихся | сентябрь, январь, май | 1-11 | Учителя физической культуры |
| **3. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима в школе** | | | | |
| 1 | Эстетическое оформление класса и школы | В течение года | 1-11 | Зам. директора по ВР |
| 2 | Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок | В течение года | 1-11 | Зам. директора по УВР |
| 3 | Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям:  -проветривание  -освещение  -отопление  -уборка | Ежедневно  1 раз в неделю  2 раза в год  ежедневно | Все помещения | Завхоз, зав. кабинетами, мастерскими |
| 4 | Контроль качества питья и питьевого режима | Ежедневно |  | Завхоз, классные руководители, зам. директора по СР |
| 5 | Диагностика загруженности учащихся домашними заданиями | В течение года | 1-11 | Зам. директора по УВР |
| 6 | Организация активного отдыха на перемене | Постоянно | 1-4 | Классные руководители |
| **4. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний** | | | | |
| 1 | Иммунизация учащихся в рамках национального календаря прививок | В течение года | 1-11 | Медицинский работник |
| 2 | Профилактическая работа во время эпидемий | В течение года | 1-11 | Директор школы, завхоз, классные руководители |
| 3 | Профилактическая работа через беседы, уголки здоровья, санбюллетени, полезные советы | В течение года | 1-11 | Классные руководители, мед.персонал |
| **5. Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга** | | | | |
| 1 | Профилактика нарушения осанки на уроках | В течение года | 1-11 | Учителя-предметники, учителя физкультуры |
| 2 | Проведение физминуток, подвижных пауз на уроках | В течение года | 1-9 | Учителя-предметники |
| 3 | Подвижные перемены с использованием спортивного зала, школьного коридора | В течение года | 1-4 | Учителя начальных классов, учителя физкультуры |
| 4 | Организация школьных соревнований и участие школьников в районных соревнованиях | В течение года | 1-11 | Зам. директора по ВР, учителя физкультуры |
| 5 | Организация дней здоровья  (прогулки, экскурсии, соревнования и т.д.) | ежегодно | 1-11 | Зам. директора по ВР, учителя физкультуры, классные руководители |
| 6 | Работа спортивных секций, занятий внеурочной деятельности | В течение года | 1-11 | Учителя физкультуры |
| **6. Профилактика травматизма** | | | | |
| 1 | Организация и проведение:   * месячника гражданской обороны; * месячника безопасности; * «Внимание - дети!» | В течение года | 1-11 | Зам. директора по ВР,  классные руководители,  преподаватель ОБЖ |
| 2 | Занятия по правилам дорожного движения  (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурсы рисунков, плакатов и т.д.) | В течение года | 1-11 | Зам. директор по ВР,  классные руководители,  учитель ИЗО |
| 3 | Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курсов ОБЖ. | По программе | 1-11 | Преподаватель ОБЖ, учитель биологии, физкультуры, учителя начальной школы |
| 4 | Инструктажи сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности. | В течение года | 1-11  Сотрудники школы | Директор школы, зам. директора по УВР, зам. директора по ВР, учителя-предметники, классные руководители |
| 4 | Проведение инструктажей по предупреждению травматизма | В каждой четверти перед каникулами. | 1-11 | Зам. директора по ВР,  классные руководители |
| 5 | Статистика и анализ случаев травматизма в школе | В течение года | 1-11  Сотрудники школы | Директор школы, зам. директора по УВР,  зам. директора по ВР |
| **7. Профилактика здорового образа жизни и профилактика вредных привычек** | | | | |
| 1 | Тематические уроки в рамках курсов ОБЖ, биология. | В течение года | 1-11 | Преподаватель ОБЖ, учитель биологии, учителя начальной школы |
| 2 | Участие:  1. В спортивно-оздоровительных акциях.  2. В веселых стартах (1-8 класс)  3. В осеннем легкоатлетическом кроссе  4. В днях здоровья | По плану | 1-11 | Зам. директора по ВР, классные руководители |
| 3 | Тематические классные часы | В течение года | 1-11 | Классные руководители |
| 4 | Тематические родительские собрания | В течение года | 1-11 | Зам. директора по ВР,  классные руководители |
| 5 | Встречи:   * с врачом-наркологом * с гинекологом * психиатром | По плану | 8-11 | Зам. директора по СР |

**Ожидаемые конечные результаты реализации Программы «Толерантность – гармония многообразия» по работе направления «Здоровый образ жизни»:**

•Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни выпускник.

•Обогащение личного опыта детей, педагогов и родителей знаниями о здоровом образе жизни.

•Положительная мотивация обучающихся на сохранение и укрепление здоровья и ведение здорового образа жизни.

•Улучшение здоровья обучающихся.

•Снижение склонности обучающихся к вредным привычкам.

•Устойчивая мотивация педагогов и родителей на решение задач сохранения здоровья детей.

•Улучшение психологического климата в образовательном учреждении

**Критерии оценки достижения результатов:**

• количество пропусков уроков по причине болезни;

• охват горячим питанием;

• вовлеченность детей в спортивные секции;

• количество детей в основной группе здоровья;

• участие в районных соревнованиях;

• данные диагностики вредных привычек;

• степень психологического комфорта учащихся и учителей;

• удовлетворенность родителей деятельностью школы по сохранению и укреплению здоровья детей.

**Заключение.**

Данная программа предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию.

В этом учебном году следует уделить особое внимание решению следующих задач:

• отработка системы выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения;

• создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;

• просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

• мониторинг спортивно-оздоровительной работы в школе.

• профилактика асоциального поведения учащихся, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.