**«Утверждаю»**

**Директор МКОУ «ЗСОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_А. А. Бахмудов**

**Программа "Здоровье и дети" 2016 - 2019**

**Автор: Курбанова З. А. – педагог-организатор МКОУ «ЗСОШ»**

**Цели**: объединение усилий педагогов, родителей, самих учащихся по улучшению здоровья; формирования здорового образа жизни школьников.

**Задачи:** - формировать основы здорового образа жизни у школьников; - прививать ребенку навыки заботы о своём здоровье; - приучать детей адекватно реагировать на опасные ситуации окружающей среды; - усиливать работу с родителями по формированию здорового образа жизни ребёнка; - активизировать психолого-социальную помощь детям; - развивать физическую культуру, спорт, туризм.

**ВВЕДЕНИЕ**

 Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Трудовые ресурсы, безопасность страны, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно связаны с состоянием здоровья детей, подростков, молодежи. Интенсификация обучения – один из главных факторов неблагополучия здоровья учащихся – проявляется в разных формах. Один из самых травматичных факторов для здоровья школьников – общая стрессогенная система организации образовательного процесса и проведения уроков многими учителями. До 80% учащихся постоянно или часто испытывают учебный стресс. Отсюда стремительно ухудшающиеся показатели нервно-психического и психологического здоровья. Неэффективно построенная система физического воспитания приводит к снижению двигательной активности школьников, выраженной гипокинезии, лежащих в основе нарушения обмена веществ, приобретения избыточной массы тела, эндокринных заболеваний и многих других недугов. Обязательными компонентами государственной политики в области охраны и укрепления здоровья детей и подростков являются:

1. научно-методическое обеспечение;

 2. законодательная база и подзаконные акты, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе обучения и воспитания;

 3. создание условий для благоприятного роста и развития детей в школе;

 4. использование здоровьесберегающих образовательных технологий;

 5. формирование здорового образа жизни подрастающего поколения;

6. эффективное медицинское обеспечение в школе.

 Можно выделить различные стратегии работы школ по сохранению и укреплению здоровья учащихся:

1. стратегия вынужденных мер;

 2. стратегия формирования здоровьесберегающего пространства школы (реализуется в форме медицинской и психолого-педагогической модели).

 Обе модели не являются антагонистическими по отношению друг к другу и в идеальном варианте дополняют друг друга. Но под здоровьесберегающими образовательными технологиями понимаются технологии, реализующие модель здоровьесберегающей педагогики. Она не является альтернативой всем другим педагогическим системам и подходам (педагогике сотрудничества, личностно ориентированной педагогике и др). Главная отличительная особенность здоровьесберегающей педагогики – приоритет здоровья, т.е. грамотная забота о здоровье как обязательное условие образовательного процесса. Приведенный далее перечень принципов здоровьесберегающей педагогики нельзя считать исчерпывающим, но несоблюдение любого из них нанесет ущерб проводимой работе в целом, а иногда и сведет на нет ее здоровьесберегающий эффект.

1. Принцип ненанесения вреда.

 2. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов.

 3. Принцип триединого представления о здоровье.

 4. Принцип непрерывности и преемственности.

 5. Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися.

 6. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.

 7. Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий.

 8. Принцип формирования ответственности.

 9. Принцип отсроченного результата.

 10. Принцип контроля результатов.

 Данные принципы помогут правильно организовать образовательный процесс и постепенно разрешать следующие проблемы:

1. проблему учебных перегрузок школьников, приводящих к состоянию переутомления;

 2. проблему организации физической активности учащихся, профилактики гиподинамии;

 3. проблему питания школьников;

 4. проблему охраны и укрепления психологического здоровья учащихся (предупреждение школьных стрессов, распространения среди учащихся вредных привычек, зависимостей и т.д.);

 5. проблему формирования культуры здоровья учащихся и компетентности педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий.

 6. проблему организации сотрудничества с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей.

 Наиболее перспективны в разрешении данных проблем следующее здоровьесберегающие технологии:

1. медико-гигиенические (МГТ);

 2. физкультурно-оздоровительные (ФОТ);

 3. экологические здоровьесберегающие (ЭЗТ);

 4. обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ);

 5. здоровьесберегающие образовательные (ЗОТ).

 Классификация здоровьесберегающих технологий может строиться и на других основаниях. По характеру действия технологии разделяются на 4 группы.

1. Защитно-профилактические технологии (направлены на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий).

 2. Компенсаторно-нейтрализующие технологии (при их использовании ставится задача восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности, или хотя бы частично нейтрализовать негативные воздействия в тех случаях, когда полностью защитить человека от них не представляется возможным).

 3. Стимулирующие технологии (позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния).

 4. Информационно-обучающие технологии (обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье – своем и своих близких, помогают в воспитании культуры здоровья).

 Здоровьесберегающие образовательные технологии составляют технологическую основу здоровьесберегающий педагогики. Определить их представляется возможным, исходя из родового понятия – образовательные технологии. ЗОТ – качественная характеристика любой образовательной технологии, ее "сертификат безопасности для здоровья", это совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения.

**Содержание программы**

***1. Организационно-массовая работа***

1. Проводить диагностику психофизического развития и здоровья детей (2 раза в год).

2. Обеспечить отбор форм организации урочной и внеурочной работы, методов обучения и воспитания, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей и подростков (учителя школы – постоянно).

 3. Включать в структуру учебных и воспитательных занятий оздоровительные элементы (учителя школы – постоянно).

 4.Предусмотреть открытие факультативов, кружков по программе обучения учащихся основам здоровой и счастливой жизни. "Природа и человек", "Здоровье" и др. (директор школы и завучи – постоянно).

 5. Проводить углубленные медицинские осмотры детей и подростков узкими специалистами (медработники —1 раз в год).

6. Разработать индивидуальные рекомендации для каждого ребёнка с учётом особенностей психофизического развития (октябрь, май - ежегодно).

 7. Анализировать состояние здоровья детей и подростков на заседании педсовета школы (ежегодно).

8. Обеспечить выполнение учебных программ по проведению специальных занятий, касающихся вопросов полового воспитания, профилактики СПИДа, привитие гигиенических правил, основных принципов ЗОЖ (директор, завучи школы - постоянно).

 9. Регулярно проводить Дни (Недели) здоровья (педагог-организатор, классные руководители – апрель).

***2. Методическая работа***

1. Учителям школы, классным руководителям использовать основные направления воспитательной работы.

2. Периодически обсуждать с учителями школы работу по реализации программы (администрация школы).

 3. Обеспечить соблюдение гигиенических требований к составлению расписания учебных занятий (администрация – постоянно).

4. Выполнять гигиенические требования к организации обучения и воспитания детей (администрация – постоянно).

 5.Практиковать выступления врачей-специалистов на классных часах и уроках биологии по привитию учащимся основных принципов ЗОЖ (медработники, администрация – постоянно).

 6.Оказывать организационную, методическую помощь детским организациям, органам ученического самоуправления, общественным организациям в формировании у молодёжи ЗОЖ (администрация, классные руководители – ежегодно).

***3. Пропаганда здорового образа жизни Мероприятия по профилактике СПИДа, венерических заболеваний***

 1. Обеспечить тематической информацией педагогический и ученический коллективы по вопросам профилактики СПИДа и венерических заболеваний (ТМО, администрация, учителя биологии — постоянно).

 2. Предусмотреть проведение мероприятий, акций, приуроченных к ежегодному Всемирному Дню профилактики СПИДа (1 декабря).

3. Классным руководителям наметить в планах различные формы нравственно-полового воспитания учащихся (администрация, классные руководители — постоянно).

 4. Использовать культурно-просветительские мероприятия для работы по профилактике СПИДа, венерические заболеваний, по повышению общей культуры учащихся, формированию ЗОЖ (педагог-организатор — постоянно).

5. Определить содержание и формы внеклассной и внешкольной работы с детьми и подростками по пропаганде ЗОЖ, подготовке к семейной жизни (педагог-организатор школы, классные руководители — постоянно).

***4. Профилактика близорукости и оздоровление детей и подростков с нарушением зрения***

 1. Проводить инструктаж учителей, классных руководителей по вопросам профилактики близорукости у детей (школьные медработники — ежегодно).

 2. Широко внедрять методы массовой профилактики нарушения зрения, во время занятий проводить комплекс упражнений для глаз (администрация, учителя — постоянно).

 3. Проводить систематическую работу по выполнению санитарно-гигиенических правил, направленных на укрепление и охрану здоровья детей и охрану зрения (администрация).

***5. Профилактика курения, алкоголизма, наркомании***

1. Вести информационно-пропагандистскую работу по разъяснению последствий употребления табака, алкоголя и наркотиков для нравственного и физического здоровья ребенка и его окружения (администрация, медработники — постоянно).

 2. Использовать массовые, коллективные и индивидуальные формы работы, наглядные пособия, видеоматериалы и аудиозаписи (администрация, классные руководители — постоянно).

3. Проводить совместные с общественными организациями, медработниками мероприятия, акции к ежегодному Международному дню борьбы с курением —31 мая (администрация, ежегодно).

 4.Предусматривать мероприятия по формированию ЗОЖ и профилактике употребления табака, алкоголя и наркотиков (администрация, классные руководители — ежегодно).

 5. Организовать тематические выставки научно-популярной литературы по проблемам курения, алкоголизма, наркомании (библиотекарь школы — постоянно).

***6. Здоровье и окружающая среда***

1. Принимать участие в районных и республиканских экологических акциях (администрация — постоянно).

2. Обеспечить участие детей и подростков в операции "Зеленая аптека" (администрация, классные руководители — постоянно).

3. Проводить операции: "Первоцвет", "Забота" (администрация, учителя биологии — декабрь, апрель — июнь).

 4. Обеспечить проведение конкурса плакатов и рисунков на тему "Сохраним нашу Землю голубой и зеленой" (классные руководители, учителя биологии).

5. Практиковать конкурсы, викторины с использованием Книг рекордов "Где, когда, почему?" (классные руководители, учителя биологии —1 раз в год).

6. Организовывать выставки конструкций, поделок, изготовленных из бросовых и подручных материалов (классные руководители, воспитатели — 1 раз в год).

 7. Проводить классные часы, беседы на темы: "Птицы — наши друзья", "Лес – наше богатство", "Что мы оставим потомкам?", "Красная книга ", "Существует ли зависимость между здоровьем и окружающей средой?", "Как уберечь себя от нитратов?", "Экология и мы" (классные руководители, учителя химии, биологии — ежегодно).

 8. Обеспечить формирование представления о запасах энергетических и сырьевых ресурсов, глобальных проблемах человечества, воспитании бережного отношения к природным богатствам, окружающей среде, материальным ресурсам, об охране памятников природы (классные руководители, учителя химии, биологии — ежегодно).

 9. Вовлекать детей в практическую деятельность по охране окружающей среды (педагог-организатор, классные руководители — ежегодно).

10. Знакомить учащихся с основными правилами поведения в природе, формировать у них готовность и умение заботиться о зеленых насаждениях, ухаживать за птицами, животными (классные руководители, биологи — ежегодно).

 11. Вести работу по изучению флоры и фауны района (администрация, учителя биологии — постоянно).

12. Формировать умения и навыки, необходимые для изучения и оценки экологического состояния среды (учителя биологии — постоянно).

 13. Практиковать работу кружков по следующим направлениям: "Лекарственные растения", "Охрана растительного и животного мира", "Зеленые насаждения и окружающая среда" (администрация — ежегодно).

 14. Организовать многодневные походы, походы выходного дня на лоно природы (администрация, классные руководители — ежегодно).

***7. Укрепление здоровья детей***

 1. Определить количество детей, которые имеют право на бесплатное оздоровление и санитарно-курортное лечение (администрация, медработники школы — постоянно).

2. Проводить оздоровление детей в лагерях, санаториях Республики и за пределами её (администрация — ежегодно).

3. Усилить работу по наблюдению за здоровьем, питанием, воспитанием детей в социально неблагополучных семьях, привлекать к ней ИДН (администрация, медработники школы, социальный педагог — постоянно).

***8. Санитарно-технические и санитарно-гигиенические мероприятия по охране здоровья детей***

1. Рассаживать учащихся с учетом состояния здоровья и роста (медработники школы, классные руководители — постоянно).

 2. Контролировать соблюдение режима проветривания в учебном классе и кабинете (администрация — постоянно).

***9. Организация питания***

1. Вести работу по удешевлению школьного питания за счет продукции, выращенной на учебно-опытных участках. (администрация, учителя труда).

2. Для обеспечения рационального и сбалансированного питания школьников разрабатывать недельные, перспективные меню для различных возрастных групп в соответствии с рекомендациями (организация питания в учебных заведениях) (работники школьной столовой — постоянно).

 3. Осуществлять витаминизацию детей ( постоянно).

 4. Систематически осуществлять контроль качества блюд (администрация, медработники — постоянно).

5.Обеспечить участие детей и подростков в операции "Зеленая аптека".

***10. Работа с родителями***

1. Организовывать встречи родителей и работников ГАИ по профилактике ДТП с участием детей (педагог-организатор —1 раз в год).

2. Включить в план работы с родителями изучение и реализацию законов: "Об охране и использовании животного мира", "Об охране атмосферного воздуха" и др. (администрация, классные руководители — ежегодно).

3. Обеспечить изучение с родителями на лекториях следующих тем: "Основные принципы ЗОЖ и методика их формирования", "О пагубном влиянии курения, употребления алкоголя и наркотиков на здоровье человека", "Профилактика заразных, кожно-венерических заболеваний и СПИДа", "Актуальные вопросы сохранения сексуального здоровья детей" и др. (администрация— ежегодно).

4. Постоянно доводить до сведения родителей результаты медицинского осмотра школьников узкими специалистами, содействовать выполнению рекомендаций врачей (медработники школы, классные руководители — ежегодно).

***9. Физкультурно-оздоровительная работа Работа с кадрами***

1. Анализировать состояние физического воспитания учащихся на педсовете (администрация —2 раза в год).

2. С целью повышения квалификации физкультурных кадров организовать конкурс педагогического мастерства учителей физкультуры (администрация — постоянно).

3. Проводить диагностику физического развития и здоровья детей (администрация — ежегодно).

 4. Организация профориентационной работы среди учащихся по специальности "Физическая культура" (администрация, учителя физкультуры — постоянно).

 5. Проводить работу по подготовке физического актива (учителя физкультуры — постоянно).

6. Организовать поиск и подготовку одаренных в спортивном отношении детей для передачи их в высшее звено спортивной подготовки (учителя физкультуры — постоянно).

***10. Учебная работа***

1. Обеспечить отбор форм организации урочной и внеклассной работы, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей и подростков (учителя школы — постоянно).

 2. Включать в структуру учебной и воспитательной работы элементы оздоровительной направленности (учителя школы — постоянно).

 3. Организовать углубленное медицинское обследование детей и подростков (администрация, медработники школы, – 2 раза в год).

4. Обеспечить выполнение программ по физической культуре (администрация, учителя физкультуры — постоянно).

5. Проводить пропагандистскую работу среди учителей и подростков о вреде курения, алкоголя, наркотиков для организма человека и о перспективе занятий физической культурой и спортом (учителя физкультуры, биологии — постоянно).

***11. Спортивно-массовая работа***

 1. Организовать смотр-конкурс уровня физической подготовленности учащихся (учителя физкультуры, администрация — май, ежегодно).

2. Обеспечить качественное проведение уроков физкультуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, внеклассных и внешкольных занятий физкультурной и спортом (администрация — постоянно).

3. Организовать проведение дней и Недель здоровья, соревнований (администрация, учителя физкультуры — постоянно).

4.Проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия во время каникул "Каникулы – пора спортивная" (администрация, учителя физкультуры – май, ежегодно). 5.Обеспечить систему стимулирования занятий физкультурой‚ спортом (администрация – постоянно).