Утверждаю

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Т.А. Дядченко/

****

**2014-2015 уч.г**

**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 позаботится 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 учащегося. Навыки, приобретенные на занятиях, дают возможность занимающимся самостоятельно подбирать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения.

Программа «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 специальной 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 неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки, лыжные походы станут для детей необходимостью, если рядом 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, скакалка, мяч, перекладина, гантели и т.п.

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 общеобразовательным 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 оздоровлению, 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 «Здоровье», носящая комплексный характер, может и должна консолидировать усилия педагогов, администрации школы, медиков, самих учеников в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.

**Задачи программы «Здоровье».**

***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;

• школьников, освобожденных от уроков физической культуры на учебный год;

• школьников специальной медицинской группы;

• школьников, демонстрирующих значительные успехи в спорте.

***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, особое внимание уделить:

• приросту физической подготовленности учащихся (по тестам, нормативам) за разные отрезки времени — четверть, полугодие, год;

• охвату учащихся внеклассной и внешкольной массово-оздоровительной работой;

• педагогической активности учителей (участие в заседаниях педсовета школы, изучение и пропаганда опыта работы и т.д.);

• организации туристической работы с учащимися

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, 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 стендах, • занятия спортивных секций по видам спорта для учителей школы;

4. Систематически проводить консультации для учителей по вопросам здорового образа жизни и физического воспитания детей. Включить такие консультации в совещания методических объединений.

***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 выступлений учителей на родительских собраниях с тематическими сообщениями: «Если хочешь быть здоров…», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» и 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 пункта, 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 конференциях, 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 «Здоровье».**

В процессе реализации программы «Здоровье» 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);

• занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья 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-м классе;

• смотр-конкурс физической готовности учащихся района к жизнедеятельности;

• занятия по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»;

• тестирование уровня физического развития и двигательных качеств учащихся;

• наглядная агитация («Галерея успехов», стенды, плакаты, таблица рекордов школы).

**Медицинское обеспечение программы «Здоровье».**

С первого класса на каждого учащегося школы 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. Медицинская карта хранится в медицинском пункте. Школа в свою очередь делает соответствующие выписки о состоянии здоровья каждого ученика.

***Медицинское обеспечение включает:***

• распределение учащихся по группам здоровья;

• помощь медицинской сестры в организации занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе;

• составление списков учащихся, освобожденных от занятий физической культурой;

• беседы медицинской сестры школы с учащимися о личной гигиене и вредных привычках;

• профилактические прививки учащихся и учителей;

• диспансеризацию педагогического коллектива школы.

***Психолого-педагогическое и социальное обеспечение программы «Здоровье»***

Психолого-педагогическое и социальное обеспечение программы предполагает:

• предупреждение конфликтных ситуаций «учитель — ученик», «ученик — ученик»; реализацию программ, направленных на установление доброжелательных отношений в детском, и шире, во всем 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, неспешностью и т.п.), 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

***Систематически в течение года осуществляется:***

• Работа спортивных секций

• работа тренажерного зала

• контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм

• динамические паузы во время занятий

• физминутки во время уроков

• игры на свежем воздухе

• цикл классных часов по теме здоровья

• агитационная работа через информационный стенд и сменные выставки плакатов и бюллетеней

• профилактические мероприятия в начальной школе (согласно отдельному плану)

• мероприятия ежегодной диспансеризации

• мониторинг заболеваемости

• отслеживание качества и организации горячего питания

• инструктирование по ТБ учителей и школьников

• регулярная дезинфекция помещений

• сотрудничество с медицинским пунктом

• совершенствование материально-технической базы

**Содержание физкультурно-оздоровительной работы школы**

*1. Уроки физического воспитания в школе (3 часа в неделю)*

*Комплексная программа по физическому воспитанию состоит из следующих разделов:*

- Легкая атлетика.

- Гимнастика.

- Спортивные игры (баскетбол, волейбол).

- Теоретические сведения.

*2. Спортивные секции по волейболу*

- Девушки 5-7 класс, 8-9 класс – 2 часа х 3раза в неделю.

- Юноши 6-8 класс, 9-11 класс – 2 часа х 3 раза в неделю.

*3. Спортивная секция по баскетболу*

- Девушки 8-11 класс – 2 часа х 2 раза в неделю.

-СОГ 3-5 кл. – 2 часа х 3 раза в неделю.

4. Первенство школы по спортивным играм 4-11 классов

- Настольный теннис.

- Футбол.

- Баскетбол.

- Волейбол.

- Шахматы, шашки;

5. Первенство школы по силовому многоборью 1-11 классы

- Поднятие гири.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.

- Подтягивание на перекладине.

- Поднимание туловища из положения « лежа» в положение «сед».

- Прыжки со скакалкой.

- Прыжки в длину с места.

6. «Веселые старты» - начальная школа 1-4 классы (1 раз в четверть)

7. Дни здоровья (2 раза в год).

8. Туристические слеты (1 раза в год).

9. Спортивные праздники, конкурсы, КВНы, семинары, олимпиады.

10. Утренняя гимнастика (в начале уроков).

11. Динамические паузы ( между 3-4 уроком).

12. Час активных движений (ежедневно в начальной школе).

13. Участие сборной команды школы в районной Спартакиаде школ Иловлинского района.

*Список использованной литературы:*

1. Воротилкина ИМ. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе // № 4.

2. Казин Э.М., Касаткина Н.Э. Научно-методологические и организационные подходы к созданию региональной программы «Образование и здоровье»//Валеология.-2004.-№4.

3. Казначеев В.П. Образование в области здоровья «укрепление здоровья среди детей, подростков, молодежи в России: Материалы Всероссийского форума в области общественного здоровья. М.: 1999.