**Пояснительная записка**

Одной из важнейших задач школы является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Состояние здоровья детского населения страны вызывает очень серьезное опасение специалистов. По данным Института возрастной физиологии РАО, Центра здоровья детей и подростков АМН и других ведомств, около 80% детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье, 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. За то время, которое ребенок обучается в школе, в 5 раз ухудшается зрение, нарушается осанка, в 4 раза увеличивается состояние психического здоровья, в 3 раза увеличивается детей с заболеванием органов пищеварения. Отмечается, что характер нарушения в состоянии здоровья школьника зависит от объема и интенсивности учебных нагрузок, нарушения режима дня, несоответствие учебных программ и методик возрастных и функциональных возможностей учащихся. Начиная уже с 1 класса, недельный план учебной нагрузки увеличивается и приводит к тому, что у 65% школьников наблюдалось отклонение в артериальном давлении, 78% неврозоподобных реакций. К концу учебного года у школьников начальных классов наблюдается резкое снижение работоспособности и сопротивляемости организма «учебному» утомлению. И по этому существует необходимость создания комплексной программы действия по развитию оздоровительной работы в школе, которая объединит усилия педагогов многих направлений.

Представленная программа является шагом на пути создания теоритически обоснованной политики общеобразовательной школы в сфере оздоровительной работы.

**Цель:** Создание необходимых условий для полноценной адаптации организма учащихся школы к специфике учебно-воспитательного процесса, а также обеспечение профилактики негативных в отношении состояния здоровья эффектов учебной деятельности и реабилитации учащихся с различными отклонениями в функциональном состоянии и физическом развитии.

**Задачи:**

1. Создание материально-технической и методической базы для проведения функциональной и психофункциональной диагностики.
2. Контроль за психофункциональным состоянием учащихся, диагностика и коррекция умственного перенапряжения, переутомления. Создание каналов воздействия на режим учебно-воспитательного процесса с целью нормализации психофункционального состояния учащихся.
3. Анализ показателей физического развития учащихся, оценка гармоничности физического развития, адекватности темпов роста развития.
4. Вовлечение педагогического коллектива в процесс реализации программы, проведения слушаний по основам возрастной физиологии, школьной гигиены.
5. Проведение специальных бесед по вопросам профилактики различных нарушений состояния здоровья учащихся, физического развития детей.
6. Работа с детьми, имеющими выраженные (диагностированные) нарушения в состоянии здоровья.

**Основные направления**

**оздоровительной работы в школе**

1. Уроки физической культуры в школе.
2. Третий урок физической культуры с оздоровительной направленностью.
3. Уроки лечебной физической культуры (ЛФК).
4. Уроки валеологии, здоровья.
5. Внеклассные оздоровительные и спортивные - массовые мероприятия.
6. Работа спортивных секций.
7. Мониторинг здоровья и заболеваемости.
8. Направление воспитательной работы на здоровье, учение, общение, досуг и семьи.
9. Накопление методического инструментария по выявлению личных и профессиональных проблем педагогов школы в аспекте здоровья.
10. Диагностирование профессиональных и личностных качеств учителя в аспекте здоровья.
11. Участие в районных, городских и областных соревнованиях.
12. Участие школы в городских, районных и областных массовых мероприятиях.
13. Оценка санитарно – гигиенического режима работы школы, учителей – предметников, помещений, работы столовой.
14. Внутренние экзаменационные испытания по санитарным правилам и нормам в образовательном учреждении, технике безопасности и охране труда.
15. Регулярное обследование учащихся в школах и региональных поликлиниках.
16. Врачебный контроль за здоровьем учащихся на базе школы: 1 этап – осмотры фельдшера школы; 2 этап – осмотр педиатром; 3 этап – осмотр врачами – специалистами.
17. Углубленное изучение основ анатомии, физиологии и гигиены человека, основ индивидуального здоровья в рамках «Биологии».
18. Углубленное изучение основ медицинских знаний и здорового образа жизни в курсе основ безопасности жизнедеятельности.
19. Работа по профилактике употребления психоактивных веществ. Реализация программы «Полезные навыки и привычки».
20. Пропаганда культуры питания.
21. Охват горячим питанием учащихся, контроль за качеством питания.
22. Накопление методических материалов по оздоровительной работе.
23. Создание кабинета психологической разгрузки.
24. Озеленение школы и пришкольной территории.
25. Работа школьного оздоровительного лагеря.
26. Рациональная организация двигательного режима школы (перемены, уроки, секции).
27. Рационализация расписания учебных занятий, ориентация на здоровьесбережение учащихся.
28. Нормализация объемов и интенсивности учебной нагрузки.

29.Включение в расписание динамического часа для учащихся начальной школы.

30.Всевозможные стимуляции занятий школьников в спортивных секциях и ДЮСШ.

31.Физкультурно – оздоровительная работа в группах продленного дня.

32.Профилактика травматизма и техника безопасности в школе.

**Структура**

**валеологической службы**

**образовательного учреждения**

Директор

Заместитель директора по вопросам здоровья учащихся

Педагог – валеолог педагог – психолог

учитель физкультуры, фельдшер

учитель биологии учитель – логопед социальный педагог.

**1.Уроки лечебной физкультуры**

Урок лечебной физкультуры состоит из двух основных частей – теоретической и практической. В теоритической части урока (7-12мин.) дается представление об основных категориях здорового образа жизни. Рассматриваются элементы анатомии, физиологии человека, основные группы заболеваний, профилактика и основы терапии.

Проводиться изучение материала по личной гигиене, вредных привычках, рациональной организации умственного и физического труда, правильном питании, экологии и фитотерапии.

Основные направления практических занятий:

* профилактика и коррекция нарушений осанки, формирование стереотипа правильной физиологической осанки, комплекс упражнений на развитие подвижности позвоночного столба, а также укрепление мышц, составляющих «корсет» позвоночника;
* профилактика и коррекция деформаций стопы, укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
* профилактика и коррекция нарушений зрения, гимнастика для глаз;
* диагностика, профилактика и коррекция психического напряжения;
* изучение элементов массажа классического, лечебного, самомассажа, пальцевая гимнастика;
* элементы закаливания;
* дыхательная гимнастика;
* релаксация, основы саморегуляции и аутотренинга;
* суставная гимнастика, упражнения для пассивного и активного растягивания мышечно – связочного аппарата.

**2. Спортивные секции**

С целью организации досуга учащихся школы во внеурочное время, а также для привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом на базе школы могут функционировать спортивные секции:

* секция общей физической подготовки;
* секция баскетбола;
* секция художественная гимнастика;
* секция лыжи;
* секция волейбол;
* подвижные игры.

Кроме того, по инициативе школьного методического объединения учителей физической культуры, ОБЖ проводятся туристические походы с учащимися школы.

**3.Общешкольные спортивно-оздоровительные мероприятия**

Общешкольные спортивно-оздоровительные мероприятия призваны привлечь для занятий физической культурой и спортом максимальное количество учащихся школы. Можно провести такие мероприятия как:

* Общешкольный «День здоровья»;
* Общешкольный осенний кросс;
* Эстафеты;
* А ну-ка парни, а ну-ка девочки;

В организации и проведении общешкольных спортивно-оздоровительных мероприятий активное участие принимают учителя школы. С этой целью внутри обозначенных мероприятий проводятся спортивные конкурсы среди учителей, команда учителей выставляется для участия во всех проводимых общешкольных мероприятиях.

Крупное общешкольное оздоровительное мероприятие рекомендуется проводить не реже одного раза в месяц.

**4.Организация валеологического просвещения педагогов**

Примерные темы занятий:

* Здоровье учителя. Особенности педагогического труда. Специфические изменения в организме, развивающиеся под влиянием интенсивного умственного труда и психического перенапряжения.
* Современные здоровьесберегающие технологии и здравостроение.
* Современные меры профилактики гриппа и простудных заболеваний.
* Рациональная организация труда, восстановления работоспособности и отдыха учителя.
* Рациональное питание.
* Проблема СПИДа.
* Наркомания среди подростков: пути выхода из кризиса
* Современные взгляды на терапию злокачественных новообразований.
* Профилактика и восстановление после инфаркта и инсульта.
* Возрастные сенситивные периоды развития ребенка, особенности индивидуального развития организма человека.

**5.Спецкурс для педагогов**

*«Формирование здоровья и здорового образа жизни школьников»*

(по доценту Л.З. Штода)

1. Забота о здоровье учащихся как актуальная педагогическая проблема.

2. Воспитание здорового человека в процессе школьного образования.

3. Тенденции о здоровье школьников.

4. Здоровье учителя и факторы, влияющие на его здоровье.

5. Медико – социальные проблемы подросткового возраста и половое воспитание.

6. Основные закономерности роста и развития детей и подростков.

7. Определение физического развития и работоспособности учащихся.

8. Медико – гигиенические проблемы укрепления и формирования функции зрения у школьников.

9. Профилактика нарушений опорно – двигательного аппарата у школьников.

10.Двигательная активность как составная часть здоровой жизни.

**6. Работа с родителями учащихся**

Одним из важнейших направлений в организации оздоровительной деятельности внутри школы видится работа с родителями учащихся. На родительских собраниях возможны обсуждения вопросов:

1.Степень готовности ребенка к обучению в школе и проблема паспортного и биологического возраста.

2.Стратегия работы с детьми , отстающие в физическом и психическом развитии.

3. Организация полноценного отдыха детей после школы, режим дня учащегося.

4. Ориентация ребенка на посещение различных спортивных кружков, секций, спортивных школ.

5. Рациональное питание школьников.

6.Борьба со школьным стрессом, дискомфортом пребывания в коллективе, коррекция негативных взаимоотношений с одноклассниками.

7. Учет индивидуальных особенностей нервной системы детей и подростков в процессе обучения.

1. **Спецкурс для родителей «Здоровые школьники»**

(по доценту Л.З. Штода)

1.Физическое развитие детей младшего школьного возраста.

2. Рост и развитие ребенка.

3. Движение, развитие и здоровье.

4. Основы закаливания детей в семье.

5. Режим дня школьника.

6. Питание и здоровье. Основные правила питания школьника.

7. Физиолого – педагогические аспекты полового воспитания школьников.

8. Профилактика заболеваний органов зрения у детей и подростков.

9. Профилактика нарушений опорно – двигательного аппарата.

10.Профилактика вредных привычек.

**8.Мониторинг здоровья учащихся**

Мониторинг должен состоять из нескольких тестов:

1. тест физического развития (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ);

2. тест двигательной подготовленности (комплексное и полное описание развития моторной сферы, двигательный возраст, двигательный потенциал);

3.тест психофизиологический (анкетные варианты) для выявления эмоциональных факторов риска;

4.анкетные опросы для характеристики социально – экономических условий жизни отдельного ученика, класса, школы;

5.экологические условия мест проживания и обучения (сведения представленные службами санитарно – экологического контроля).

Оценка тестов возможна в том случае, если эти конкретные результаты

сопоставляются с определенными заранее нормативами.

Для оценки физического развития, функционального состояния отдельных систем проводится регулярное, (каждые пол года) обследование учащихся , где используются следующие методики:

*Морфометрический метод:* определение длины, массы тела, окружность грудной клетки, оценка гармоничности физического развития, исследование силы мышц кисти, становой силы, оценка толщины кожно – жировых складок.

*Метод диагностики психофункционального состояния и состояния нервной системы:* оценка уровня тревожности, коррекционная проба, цветовой тест, определение омега – потенциала.

*Метод оценки состояния осанки:* метод отвеса, метод пяти точек, метод оценки симметричности развития мышц спины, оценка гибкости позвоночного столба и силы мышц спины.

*Метод оценки кардиореспираторной системы:* исследование частоты сердечных сокращений и артериального давления, исследование ЖЕЛ, проба Штанге.

*Оценка состояния стопы:* метод визуальной оценки, метод отпечатка.

*Оценка уровня зрения:* традиционный способ с помощью таблицы.

Литература:

1.Бокарев Ю.Г. Программа и рекомендации по организации и проведению уроков физической культуры в специальных медицинских группах.

2.Штода Л.З., Филиппова И.Б. Программа по валеологии для учащихся общеобразовательных школ.- Курган 1997г.

3.Кружилина Т. Здоровое поколение (программы для учащихся 1-11 классов). // Основы безопасности жизнедеятельности.- 1998г.

4.Сериков С.Г. Здоровьесбережение учащихся в образовательных процессах. –Челябинск-Шадринск. -2001г.

5.Хрипков А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М.,1990г.Баранов АА. Образ жизни и репродуктивное здоровье подростков. // Народное образование. -1998.

6.Банчуков Т. Изучение потребностей в сохранении и укреплении здоровья и организация профилактической работы в школе.// ОБЖ.-2001г.

7. Амонашвили Ш.А., Алексин А.Г. и др. Педагогика здоровья. – М., 1990г.

8. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 1990г.

9.Васильева О. Здоровый образ жизни: стереотипные представления и реальная ситуация. // Народное образование. -1999г.

10.Зайцев Г.К. Здоровье школьников и учителей. – СПб.,1995г.

11.Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. – М., 1982г.

12.Чепурных Е. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании.// Народное образование 1999г.

13.Фриш Г. Самое важное – здоровье ребенка. // Народное образование 1998г.

14.Тверская Н. Некоторые подходы к диагностике здоровья школьников при формировании здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении. // Завуч. -2001г.