Муниципальное образовательное учреждение

«Большекалмыкская средняя общеобразовательная школа»

Киреевского района Тульской области

# Программа

# «Здоровье школьника»

# 2010-2015уч. г.

Автор: Терёхина Елена Николаевна – учитель начальных классов

д. Большие Калмыки

# Паспорт программы «Здоровье школьника»

# на 2010-2015 уч. г.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | « Здоровье школьника» |
| Руководитель программы | Директор МБОУ «Большекалмыкская СОШ» Битюцкая Е.Н. |
| Основные разработчики программы | Учитель начальных классовТерёхина Е. Н. |
| Конечная цель программы | Создать в школе единое воспитательное пространство, где главным критерием будет являться развитие у учащихся потребности к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.  |
| Задачи программы | 1.Выявление индивидуальных возможностей ребёнка и определение способности каждого школьника в области физической культуры.2.Внедрение разнообразных форм спортивно- оздоровительной деятельности.3.Обеспечение достаточной двигательной активности школьников.4.Формирование у родителей правильного представления о своей роли в воспитании здорового образа жизни у ребёнка.5. Создание методических рекомендаций для кл. руководителей по коррекции здоровья учащихся.  |
| Сроки и этапы реализации программы | 2010 -2015 года |
|  Исполнители основных мероприятий | Администрация школы, учителя физкультуры, классные руководители, организатор, школьная команда, инспектор по охране детства |
| Источники финансирования программы | Федеральный, региональный бюджет, Муниципальный бюджет, внебюджетные средства. |
| Ожидаемые конечные результаты | Улучшение результативности учебно-воспитательного процесса за счёт внедрения здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления здоровья школьника |

Утверждаю

Директор МБОУ «Большекалмыкская СОШ»

Битюцкая Е. Н.

# Содержание программы

1.Паспорт программы

2.Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения программными методами

3. Цель и задачи программы

4.Условия достижения целей и задач программы

5.Обоснование актуальности поставленных задач

6.Стратегия реализации программы

7.Ожидаемые конечные результаты

8.План работы в рамках решения каждой задачи, ответственные лица, источники финансирования

9.Краткая характеристика здоровьесберегающих технологий

## Цель и задачи программы

# «Здоровье школьника»

Цель программы: «Здоровье школьника» - создать в школе единое воспитательное пространство, где главным критерием будет являться развитие у учащихся потребности к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

# Задачи программы:

1.Выявление индивидуальных возможностей ребёнка и определения способности каждого школьника в области физической культуры.

2.Внедрение разнообразных форм спортивно- оздоровительной деятельности.

3.Обеспечение достаточной двигательной активности школьников.

4.Формирование у родителей правильного представления о своей роли в воспитании здорового образа жизни ребёнка.

5.Создание методических рекомендаций для классных руководителей по коррекции здоровья учащихся.

# Обоснование актуальности поставленных задач

Сегодняшнюю ситуацию в школе необходимо рассматривать через два приобретённых принципа: «Не навреди» и «Ребёнок – ты ценность». Такая позиция определяет совершенно новые подходы и к организации учебного процесса, и к решению вопросов сохранения и укрепления здоровья школьников.

Программа «Здоровье школьника» и учебно – воспитательная работа школы должны составлять единое целое. Важнейшая составляющая программы здоровьесбережения - строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований в процессе обучения.

## Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения программными методами

В январе 2010 года Президент Российской Федерации Д.А.Медведев утвердил Национальную образовательную инициативу «Наша новая школа». Глава государства подчеркнул, что основная цель реализации нашей новой школы… «в создании школы, способной раскрывать личностный потенциал детей, воспитывать у них интерес к учёбе и знаниям, стремление к духовному росту и здоровому образу жизни…». Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования является сохранение и укрепление здоровья школьников.

Научно-техническая революция наряду с крупными открытиями принесли тревожные симптомы о состоянии здоровья подрастающего поколения, особенно о так называемых школьных формах патологии. Например, среди учащихся начальных классов удельный вес нарушения осанки достигает 62,4%, к окончанию школы половина выпускников близоруки. Особую тревогу вызывает рост среди учащихся нервно-психических дисфункций. Почему почти половина выпускников школ близоруки ? Что происходит с детьми, когда даже наиболее характерологический конституциональный признак человека - прямостояние, и тот пошатнулся?

Почему до 60% учащихся начальных классов имеют нарушения осанки? Исследования показали, что неблагоприятное влияние в школе связывается с освещённостью, особенностями питания, недостаточной физической активностью и другими факторами. И это действительно так. Традиционное построение урока, способы передачи информации буквально «вытравили» из школы детерминанты биологического развития человека – это прямостояние, пространство, движение, активность и многое другое.

Определённая группа факторов, отрицательно влияющая на здоровье детей, связана с тем, школы не имеют специализированных программ направленных на формирование физиологических и учебно-познавательных основ, трудового потенциала ребёнка, в частности зрительного -информационного, зрительно-ручного, микропроцессорного. Всё это привело к тому, что дети в процессе обучения находятся в состоянии хронического чувственного угнетения и чувственного недоразвития.

Всё это приводит, в частности, к тому, что при хронической сенсорно-моторной, психо - эмоциональной и нервно-вегетативной напряжённости, угнетаются важнейшие биоритмы организма, биологические процессы созревания и развития. В том числе способствуют возникновению целого ряда школьных форм патологии: близорукости, нарушение осанки, сердечно- сосудистых, нервных расстройств и т.д.

На основании осмотра прослеживается тенденция к росту патологии опорно-двигательного аппарата и органов пищеварения, затем следуют заболевания органов дыхания и зрения, а также мочеполовой и сердечно - сосудистой систем. В основном патология растёт начиная с третьего класса. Основная биологическая потребность ребёнка с самого его рождения – двигательная активность. Детям просто необходимо много ходить, бегать, прыгать, скакать, играть. Ограничения ребёнка в реализации данной потребности порождают напряжённость, плохое настроение, агрессивность, умственная заторможенность, нарушение дисциплины. Вследствие этого у школьников наблюдается ряд существенных расстройств, затрагивающих опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую систему ,процессы обменов, устойчивость к болезням, вызывающих снижение работоспособности, возникновение ожирения, нарушение осанки, плоскостопие и др. В результате ограничения двигательной потребности у ребёнка создаётся и закрепляется «установка» неприятного. Ребёнок не становится активным участником учебного процесса. Многие могут возразить: «А как же уроки физического воспитания? Разве они не способствуют увеличению двигательной активности и укреплению здоровья?».

Во-первых, уроки физического воспитания могут удовлетворять еженедельную потребность ребёнка в движении только на 10-12% от требуемой. Во-вторых, урок физического воспитания решает задачи мажорного обучения учащихся, а также овладения двигательными умениями и навыками. Вполне понятно, что только за счёт уроков физического воспитания, проводимых два раза в неделю, невозможно избежать неприятных последствий гиподинамии и снизить статистические нагрузки у школьников в процессе учебной деятельности.

Обследование семей детей нашей школы показало, что в большинстве семей недостаточно времени уделяется вопросам гигиены, в частности режиму дня. Больше всех нарушают его первоклассники. Сон у них длится на два часа меньше необходимого времени, при этом многие не спят днём. Вечер, как правило, дети проводят за просмотром телевизионных передач. В результате эмоциональной перегрузки они долго не могут уснуть. Подвижные игры и прогулки на свежем воздухе у них составляют всего 2часа, т.е. на 1,5часа меньше нормального. Только пятая часть детей делают по утрам зарядку.

Рациональная организация учебного процесса: соответствие программ, применяемых методов и средств возрастным особенностям учащихся, грамотное составленное расписание, учитывающие дневную динамику работоспособности, контроль за объёмом и дозировкой домашнего задания и сам урок, выстраиваемый и оцениваемый в здоровьесберегающем аспекте.

Сделать полноценным и рациональным питание учащихся помогут овощи и фрукты выращенные на пришкольном участке, экологически чистые и, что немаловажно, бесплатные.

Работа на пришкольном участке ценна не только результатом работы, но и непосредственными личными знаниями. Впечатления ребёнка связанные с окружающей природой, с трудом на земле, роль природы для формирования нравственного здоровья огромна.

Важна профилактика и коррекция так называемых «школьных болезней». Работникам фельдшерского пункта необходимо оценить функциональное состояние здоровья детей. На основании результатов обследования выдать рекомендации, направления к узким специалистам. Острая повсеместная проблема – увеличение из года в год количества учащихся с нарушением зрения. Для профилактики целесообразно внедрить здоровьесберегающую методику В.Ф.Базарного: использование разного рода офтальмотренажоров, работа в «зоне напряжённого зрения», чередование поз в процессе учебной деятельности. Необходима большая и планомерная работа по просвещению родителей из сторонних наблюдателей в активных участников здоровьетворчества. Педагогу по охране детства следует направить работу на объединение усилий по формированию благоприятного социально – образовательного пространства.

Тревожит факт неуклонного роста детей с отклонениями в развитии. Необходимо обеспечить адекватные условия для получения образования, оздоровления, социальной адаптации детей, правильно спланировать работу с неуспевающими учениками. Немаловажно, чтобы большую часть дня дети находились в поле зрения педагогов. Говоря о социальном здоровье школьников, необходимо продолжить работу по экологическому воспитанию. Формирование экологической культуры является необходимым компонентом всех основных направлений воспитания. Поэтому важно научить школьников чувствовать, понимать, что природа представляет огромную ни с чем не соизмеримую ценность, как источник природных ресурсов, как среда жизни человека, а также восстановления его сил и здоровья.

Ещё в Древней Греции Аристотелем была создана школа перипатетиков гуляющих. Он проводил уроки, прогуливаясь вместе с учениками. Великий мыслитель и педагог Ж.-Ж.Руссо признавал, что ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли. Общеизвестно, что клетки детского мозга чутко реагируют на объекты восприятия и нормально они могут работать только при условии, что эти объекты – реальные образы. Чем богаче зрительная и эмоциональная среда вокруг ребёнка, тем быстрее он развивается. Зрительные впечатления создают эмоциональную платформу будущей жизни, почву для богатых ассоциаций, т.е. ума для интеллекта.

Поэтому успешное обучение детей может осуществляться только в том случае, если в школе будут созданы определённые условия. В частности, необходимы дифференцированные программы для укрепления и сохранения здоровья детей с учётом их биологического возраста и индивидуальных психо – физиологических особенностей.

Здоровье так же заразительно, как и болезнь. «Заразить здоровьем» - вот цель, к которой должна стремиться наша школа. Следовательно, необходимо по – новому взглянуть на данную проблему. Всё это послужило предпосылкой для разработки программы «Здоровье школьника»

# Стратегия реализации программы

**1 этап Базовый -2010 год (сентябрь- декабрь)**

- анализ нынешнего состояния;

- планирование реализации основных направлений программы;

- создание условий реализации программы;

- начало реализации программы;

**2 этап Основной -2010 -2013 года;**

- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;

- промежуточный мониторинг результатов;

-ориентировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами

**3 этап Заключительный -2014 -2015 год;**

- завершение реализации программы;

- мониторинг результатов;

- анализ результатов

# Условия достижения целей и задач программы

1.Целостность педагогического процесса – единство, взаимосвязь и интеграция удачной внеурочной форм работы.

2.Взаимодействие трёх факторов: семьи, школы, общества (социума)

3.Системность, преемственность, непрерывность в развитии и воспитании детей с учётом их особенностей.

4.Принцип деятельностного подхода в воспитании здорового образа жизни.

Процесс идёт через основные виды деятельности: игровую, трудовую, познавательную, творческую.

Многообразие форм, методов, средств, используемых в целях обеспечения программы «Здоровье школьника».

# Ожидаемые конечные результаты

Выполнение программы «Здоровье школьника» позволит школе достигнуть следующих результатов:

1.Улучшить результативность учебно – оспитательного процесса за счёт внедрения здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления здоровья школьника.

2.Организовать режим труда и отдыха детей, чтобы сохранять высокую работоспособность детей, избегать переутомлений.

# План работы в рамках решения каждой задачи,

# ответственные лица, источники финансирования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задача | Виды работ | Ответственный |
| Улучшить результативность учебно –воспитательного процесса за счёт внедрения здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления здоровья школьников | Выработка системы мотивации школьного использования здоровьесберегающих технологий | Классные руководители |
| Продолжить работу повышения квалификации педагогических и руководящих работников в области овладения здоровьесберегающими технологиями | Создание перспективного плана по повышению квалификации классных руководителей и членов административной команды в области здоровьесберегающих технологий | Зам. директора по УВР, инструктор по физической культуре |
| Внедрение разнообразных форм спортивно – оздоровительной деятельности | Разработка системы классных часов «Здоровье человека21 века», оформление классных уголков «Вредные привычки» и др. | Учителя физкультуры, воспитатели ГПД, организатор, классные руководители |
| Формирование у родителей правильного представления о своей роли в воспитании здорового образа жизни ребёнка | Открытые классные часы и уроки для родителей, участие родителей в благоустройстве школы и организации внеклассных мероприятий, индивидуальные консультации учителей | Зам. директора по УВР, классные руководители, организатор |
| Установление грамотных взаимоотношений с природой, обществом, самим собой. Со всем живым, как главной ценностью на планете | Экологические десанты в экосистемах родного края «Наш будущий лес». Экскурсии в биоценозы родной деревни «Зачем охранять природу?», акция «Покормите птиц зимой», различные конкурсы экологических плакатов и рисунков | Классные руководители, организатор |

# Краткая характеристика здоровьесберегающих технологий

**Проект 1. Занятия в «Школе здоровья».**

Цель: обучить практическим упражнениям, помогающим заботиться о здоровье.

Задачи: укрепление здоровья, улучшение зрения, осанки, содействие гармоничному развитию.

(Путешествие в страну «Витаминию», классные часы «Учимся не болеть», «Сон – лучшее лекарство», «Забота о глазах».)

**Проект 2. «Я расту и развиваюсь»**

Цель: развивать двигательные способности школьников.

Задачи: приобщение к занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной деятельности.

(Динамические паузы, физминутки, подвижные перемены, спортивные соревнования «Мы спортивные ребята», «Весёлые малыши», «Зов Джунглей», «Сильные, ловкие, дружные, смелые», «Богатырские игрища» и др.

**Проект 3. «Хочу всё знать»**

Цель: упорядочить знания детей и родителей, систематизировать обнаруженные факты».

Задачи: формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья.

(Игры – путешествия: «Путешествие в страну Здравию», «Путешествие в страну Физкультурию», оформление уголка «Вредные привычки», ролевые игры «Наша улица», практикум «Алгоритм действий сотрудников в чрезвычайной ситуации»)

**Проект 4. «Работа с родителями и социумом»**

Задачи: формирование у родителей правильного представления о своей роли в воспитании здорового образа жизни ребёнка, о необходимости участия родителей в программе «Здоровье школьника».

(Открытые уроки для родителей, индивидуальные консультации мед. работников, классных руководителей, учителей-предметников, участие родителей в проведении и организации классных часов и внеклассных мероприятий)

**Проект 5. «Как много интересного в мире здоровья человека и природы»**

Задачи: установление грамотных отношений с природой, обществом, самим собой, со всем живым – как главной ценностью на земле.

(Праздник «День Земли», экологические десанты по высадке будущего леса в сотрудничестве с Международной организацией Гринпис, экскурсии в биоценозы родной деревни, акции «Покормите птиц зимой», «Осторожно, костёр», лекторий «Красная книга – сигнал опасности», работа на пришкольном участке: выращивание лекарственных растений для фито, аромо, витаминотерапии )

**«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым» Ж.Руссо**