**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 5**

**им.Г.И.Щедрина г.Туапсе**

Программа здоровьесбережения



 Разработчик:

Шаповалова Г.В.,

учитель русского языка и литературы

МАОУ СОШ № 5

Туапсе – 2015

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание** |
| **Пояснительная записка** | Анализ состояния проблемы охраны здоровья в Российской Федерации доказывает ее безусловную актуальность. Здоровье все больше и больше рассматривается как  фактор национальной безопасности и стратегическая цель отечественного здравоохранения и образования. Здоровье человека – это самое ценное, что у него есть, что обеспечит ему долгую жизнь и благополучие. Поэтому очень важным является сохранение и укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни с детства. Принципами здоровьесбережения являются:* Непрерывность и преемственность - работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
* Субъект - субъектные взаимоотношения - учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
* Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся - объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
* Комплексный, междисциплинарный подход - единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
* Успех порождает успех - акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
* Активность - активное включение в любой процесс снижает риск переутомления.
* Ответственность за свое здоровье - у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии подразделяются на 3 три подгруппы:- организационно-педагогические технологии, определяют структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПин, способствуют предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезаптационных состояний;- психолого-педагогические технологии, связаны с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;- учебно-воспитательные технологии, предусматривают обучение грамотной заботе о своем здоровье, предусматривают формирование культуры здоровья обучающихся и мотивации их к ведению здорового образа жизни. |
| **Нормативно-правовая база** | -Приказ Минздрава РФ от 21.03.2003. № 113 «Об утверждении концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации»;-Федеральный закон от 30.03.1999. № 52 "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения";-Федеральный закон от 04.12.2007. № 329 “О физической культуре и спорте в Российской Федерации”**;**-Федеральный закон от 10.07.2001. № 87 "Об ограничении курения табака"**;**-Постановление Правительства Российской Федерации от 06.10.1994. №1146 “Об утверждении Положения о социально-гигиеническом мониторинге”**;**-Закон Российской Федерации от 29.12.2012. № 273 «Об образовании»;-Закон Российской Федерации от 24.07.1998. №124 «Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации»;-«Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» от 22.06.1993. № 5487-1;-Приказ  Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам»;-Закон Российской Федерации от 17.09.1998. № 157«Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний»;-Постановление Правительства Российской Федерации от 29.12.2001. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, развития детей, подростков и молодежи»;-Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации от 31.05.2002. № 176/2017«О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации»;-Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования от 16.07.2002. № 2712/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;-«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26)  |
| **Участники программы** | Учащиеся, родители, учителя-предметники, социальный педагог, медицинский работник, тренеры, библиотекарь |
| **Срок реализации** | 5 лет |
| **Цель** | Сформировать здоровый во всех отношениях классный коллектив. |
| **Задачи** | Создать благоприятный климат на уроке,установить хронические заболевания детей,работать в тесном сотрудничестве с родителями,следить за питанием учащихся,организовывать активный отдых во внеурочное время. |
| **Направления деятельности** | Учебное направление: -психологический климат на уроке, -взаимоотношения учитель-ученик, -отсутствие учебной перегрузки.Медицинское направление: -медицинские показатели учащихся, -физкультурная группа, -особенности питания.Внешкольное направление: -тематические родительские собрания, -организация походов и экскурсий.-вовлечение в спортивные кружки. |
| **Особенности осуществления образовательно-го и воспита-тельного процесса** | Организация рабочего пространства

|  |
| --- |
| Пол, стены кабинета соответствуют требованиям для проведения влажной уборки. Парты промаркированы голубыми кружками в соответствии с ростом учащихся. При оборудовании учебного помещения соблюдаются  размеры проходов и расстояния между рядами, до стен, от окон, от доски. Доска темно-зеленого цвета, хорошо очищается влажной тряпкой. Проветривание проводится регулярно на переменах. В учебном помещении имеется боковое естественное левостороннее освещение. На окнах жалюзи до подоконника. Система общего освещения обеспечивается потолочными светильниками с люминесцентными лампами. |

Физическое здоровье учащихся Изучить медицинские карты по группам здоровья.Выявить учащихся с хроническими заболеваниями и наиболее подверженных заболевания.Психолого-педагогическая ситуация в коллективе1.Изучение документов (личные дела, медицинская карта) с целью выявления болезней, особенности семьи.2.Анкетирование учащихся.3.Беседа с родителями на 1 родительском собрании.4.Беседа с учащимися «Рассказ о моем классе, однокласснике». |
| **Принципы реализации** | Особенности проведения урока1. Строгое соблюдение обстановки и гигиенические условия в кабинете.
2. Использование 4-7 видов учебной деятельности за урок.
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности 7-10 мин.
4. Использование разных видов преподавания.
5. Чередование видов преподавания через 10-15 мин.
6. Применение методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся.
7. Уместность применения ТСО.
8. Чередование позы учащихся.
9. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке.
10. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровым образом жизни.
11. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке.
12. Психологический климат на уроке.
13. Наличие на уроке эмоциональных разрядок.
14. Количество времени, затраченного учащимися на учебную работу не менее 60% и не более 75-80%.

Используемые технологии

|  |  |
| --- | --- |
| Игровые технологии | Способствуют эмоциональному расслаблению, активизируют познавательные способности учащихся |
| Метод проектов | Способствует учащемуся самореализо-ваться, неограничен выбор тем по здоро-вому образу жизни  |
| Проблемное обучение | Способствует активному поиску учащимся верного ответа, организует мыслительную деятельность |
| Технология мотивации | Способствует выполнять то задание, кото-рое интересно и понятно, следовательно, ясен мотив его выполнения |

 |
| **Ожидаемые результаты** | Соблюдение всех санитарно-гигиенических норм, структурных частей урока, знание особенностей здоровья учащихся, использование разнообразных технологий и методик, доброжелательное отношение к детям дадут положительный результат: учащиеся с удовольствием будут получать знания, осознавать свое здоровье как ценность жизни. |
| **План мероприятий по реализации программы** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятие** | **Планируемый результат** |
| сентябрь |  |
| 1. Классный час «Здоровый образ жизни» | Запись учащихся в секции и спортивные кружки города |
| 2. Экскурсия в спортивную школу |
| октябрь |  |
| 1. Соревнования по баскетболу между учениками класса | Формирование четкого представления о здоровом образе жизни |
| 2. Выступления с докладами «Здоровая пища», «Режим питания» |
| ноябрь |  |
| 1.Анкетирование «Учеба и отдых» | Умение соблюдать время отдыха и учебы  |
| 2. Экскурсия в парк |
| декабрь |  |
| 1.Акция «Помощь инвалидам» | Организация внеурочной деятельности |
| 2. Соревнования по волейболу между учениками параллельных классов |
| январь |  |
| 1.Классный час «Семейные праздники и традиции» | Формирование семейных ценностей |
| 2. Беседа «Мои спортивные успехи» |
| февраль |  |
| 1.Выступление агитбригады «Скучать нам некогда» | Развитие физических и умственных способностей учащихся |
| 2. Веселые эстафеты между командами мальчиков и пап |
| март |  |
| 1.Конференция «Здоровье-это здорово» | Продолжение формирования представления о здоровом образе жизни |
| 2. Веселые эстафеты между командами девочек и мам |
| апрель |  |
| 1.Акция «Зеленая планета» | Формирование осознанного отношения к своему здоровью |
| 2. Классный час «Спорт в моей жизни» |
| май |  |
| 1.Выпуск газет «Курить или не курить?» | Организация полезного отдыха |
| 2.Родительское собрание «Лето-источник здоровья» |

 |
| **Система организации контроля за выполнением программы** | **Диагностика проблем детского коллектива при формировании воспитательной работы**1. Изучение документов (личные дела, медицинская карта) с целью выявления болезней, особенности семьи.

2. Анкетирование1.Тебе нравится в школе или не очень?- не очень- нравится- не нравится2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться лома?— чаше хочется остаться дома— бывает по-разному— иду с радостью3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты по­шел бы в школу или остался бы дома?— не знаю— остался бы дома— пошел бы в школу4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?— не нравится— бывает по-разному— нравится5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?— хотел бы— не хотел бы— не знаю6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?— не знаю— не хотел бы— хотел бы7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?— часто— редко— не рассказываю8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?— точно не знаю— хотел бы— не хотел бы9. У тебя в классе много друзей?— мало— много друзей— нет друзей10. Тебе нравятся твои одноклассники?— нравятся— не очень— не нравятсяДля анализа использовать следующий ключ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Балл за 1-й ответ | Балл за 2-й ответ | Балл за 3-й ответ |
|  1 |  1 |  3 |  0 |
|  2 |  0 |  1 |  3 |
|  3 |  1 |  0  |  3 |
|  4 |  3 |  1 |  0 |
|  5 |  0 |  3 |  1 |
|  6 |  1 |  3 |  0 |
|  7 |  3 |  1  |  0  |
|  8 |  1 |  0 |  3 |
|  9 |  1 |  3 |  0 |
|  10 |  3 |  1 |  0 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Количество баллов | Уровень | Характеристика | Ведущий мотив |
| 25 - 30баллов | Высокий уровень школьной мотивации, учебной активности | Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявленные школой требования. Они очень чётко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.  | Познавательный мотив. |
| 20 – 24балла | Хорошая школьная мотивация | Подобные показатели имеет большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. Подобный уровень является средней нормой | Социальный мотив |
| 15 -19баллов | Положи-тельноеотношение к школе, но школа привлекает больше внеучебны-ми сторонами | Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает.  | Позиционный мотив |
| 10 – 14 баллов | Низкая школьная мотивация | Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьёзные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации в школе.  | Игровой мотив |
| Ниже 10 баллов | Негативное отношение к школе, школьная дезадаптация | Такие дети испытывают серьёзные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью. Дети испытывают трудности в общении с одноклассниками, во взаимодействии с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой невыносимо.  | Игровой мотив |

3.Беседа с родителями на 1 родительском собрании.4.Беседа с учащимися «Рассказ о моем классе, однокласснике». |
| **Методическое обеспечение** | Учебное направление: 1. Конспекты «Уроков здоровья».
2. Конспекты уроков метапредметных связей разных дисциплин (биология, литература, физкультура, ОБЖ)

Медицинское направление: 1. Составление памяток о рациональном питании.
2. Анкетирование, тестирование «Мое здоровье», «Режим школьника».

Внешкольное направление: 1. Тематические родительские собрания.
2. Сценарии спортивных праздников.
3. Сценарии педагогических советов по здоровьесбережению.
4. Участие в походах, экскурсиях.
5. Беседы о спортивных победах детей.
 |
| **Литература** | 1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.- М.: ТЦ Сфера, 2013
2. Кучегура Л.А., КривопаленкоЕ.И., Васильева Н.В. Школа здоровья: методические рекомендации по формированию культуры здорового образа жизни у детей. - Омск: БОУ ДПО ИРООО, - 2011.
3. Пашкевич А.В. Создание системы оценивания ключевых компетенций учащихся массовой школы: Монография. - М.: РИОР: ИНФРА – М, 2013г.
4. Хуторской А.В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты // Интернет-журнал «Эйдос», 2002. Интернет ресурс: http: //www.eidos.ru/gournal /2002 /0423.htm
5. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2006
6. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технгологии. – М.: Академия, 2011.
7. Прихожан А.М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельностьи развитие личности // Тревога и тревожность/ под ред. В.М. Астапова. – СПб., 2001.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с
9. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.
10. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
11. Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 474 с.
12. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере­грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
13. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
14. Орехова В. А.Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006.  С. 147
15. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
16. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
17. Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.
18. http://www.shkolnymir.info/. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
 |