

Структурное подразделение «Центр внешкольной работы»  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской  
области средней общеобразовательной школы №9  
«Центр образования» городского округа Октябрьск Самарской области



СОГЛАСОВАНО

Руководитель СП ГБОУ СОШ №9  
г.о. Октябрьск  
«Центр внешкольной работы»

Мельдер Мельдер А.А.  
« 11 » декабрь 2018г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ №9  
«Центр образования» г.о.Октябрьск  
Л.Г. Белешина  
Приказ № 557/5 от  
« 11 » декабрь 2018 г.

**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**  
**«Быть здоровым – это здорово!»**

г.о. Октябрьск, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Функции различных категорий работников СП «ЦВР».....	4
2. Сроки и этапы реализации программы.....	5
3. Ожидаемые конечные результаты программы.....	7
4. Прогнозируемая модель личности обучающегося.....	7
5. Здоровьесберегающие образовательные технологии.....	8
6. Применение разнообразных форм работы.....	8
7. Методы контроля за реализацией программы.....	8
8. Реализация основных направлений программы.....	9
9. Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива....	9
10. Ежегодный календарно-тематический план.....	11
11. Приложение.....	12

## **Пояснительная записка.**

### **Актуальность.**

Проблемы сохранения здоровья детей и подростков, привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить подрастающему поколению возможность сохранения здоровья за период обучения в школе и учреждениях дополнительного образования детей, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей, состояние здоровья ухудшается. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья учащихся и педагогов.

### **Цель программы:**

Формирование у всех участников образовательного и воспитательного процесса в СП «ЦВР» ГБОУ СОШ №9 г.о. Октябрьск (далее СП «ЦВР») культуры отношения к своему здоровью и мотивация их на ведение здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

- Создание в СП «ЦВР» организационно-педагогических, материально - технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;
- развитие организационного, программного и материально - технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;

- формирование установок на здоровый образ жизни;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников.

### **Участники программы:**

- Обучающиеся;
- родители (законные представители);
- Педагоги.

## **1. Функции различных категорий работников СП «ЦВР»**

### Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- разработка системы мероприятий по укреплению физического здоровья обучающихся, воспитанников и ее контроль;
- организация работы педагогов дополнительного образования по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;

### Функции педагога дополнительного образования:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности обучающихся ;
- организация и проведение мероприятий по профилактике частых заболеваний обучающихся ;
- организация и проведение в детском коллективе мероприятий по профилактике травматизма на дорогах;
- организация и проведение в детском коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактических работы с родителями (законными представителями);
- организация встреч родителей (законных представителей) с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД;
- организация и проведение мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний обучающихся и воспитанников, правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

## **2. Сроки и этапы реализации Программы.**

Программа будет реализована в период с 2019 по 2021 год.

*Первый этап -2019г.* - анализ состояния и планирование работы по данному направлению, в том числе по:

- организации режима работы и нагрузок детей и педагогов, физкультурно-оздоровительной работы, сформированности элементарных навыков гигиены и профилактике вредных привычек;
- организации просветительской работы с обучающимися и родителями (законными представителями);
- выделению приоритетов в работе с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся;
- создание здоровьесберегающей инфраструктуры в СП «ЦВР».

*Второй этап -2020-2021гг* - организация работы по данному направлению.

**1. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности** состоит в сохранении и укреплении здоровья обучающихся и педагогов средствами рациональной организации их деятельности. Достигается благодаря систематической работе педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей и педагогов, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха. В учебном процессе педагоги применяют методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся, здоровьесберегающие технологии:

- чередование видов деятельности;
- физкультминутки, динамические паузы, дыхательные гимнастики, массаж активных точек, гимнастика для глаз;
- положительная мотивация и психологический климат;
- создание обстановки и гигиенических условий.

**2. Создание и поддержание здоровьесберегающей инфраструктуры.** Детские объединения осуществляют деятельность на базах школ города согласно договору.

Во всех зданиях созданы необходимые условия для сбережения здоровья обучающихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся и педагогов.

В школах города имеются спортивные площадки и спортзалы, достаточно оборудованные необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарем.

**3. Просветительско-воспитательная работа с обучающимися**, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:

- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактике вредных привычек;
- проведение акций, дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

**4. Просветительская и методическая работа с педагогами, и родителями (законными представителями)** - направлена на повышение квалификации работников и повышение уровня знаний по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
- приобретение для педагогов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- привлечение педагогов, медицинских работников, психологов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий;

**5. Профессиональное здоровье педагогов.** Работа в данном направлении основана на сохранении и профилактике профессиональных заболеваний и включает:

- создание комфортных условий труда;
- нормализация режима труда и отдыха;
- плановый медосмотр и диспансеризация;
- тематические педагогические советы;
- организация досуга.

**6. Аналитическая работа**, направленная на отслеживание результатов реализации и коррекции программы. Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни оцениваются в рамках мониторинговых процедур:

- средствами общественного контроля через конференции, круглые столы, семинары, проводимые администрацией СП «ЦВР»;
- регулярным обсуждением хода реализации в методических объединениях, на совещаниях, методических советах;
- проведением диагностической работы в ходе внедрения проектных мероприятий;

- подготовкой и информационным обеспечением кадров, ведущих работу по реализации программы.

### **3. Ожидаемые конечные результаты программы:**

Реализация программы направлена на формирование у обучающихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

### **4. Прогнозируемая модель личности обучающегося:**

- личность физически, нравственно, духовно здоровая;
- личность, осознающая необходимость здорового образа жизни и безопасность жизнедеятельности как условий благополучного существования;
- личность, способная самостоятельно находить выход из проблемной ситуации, осуществлять поисковую деятельность, проводить исследования;
- личность, готовая к выбору и освоению профессиональных образовательных программ отдельных областей знаний с учетом склонностей, сложившихся интересов и индивидуальных возможностей;
- личность, способная к саморазвитию и самоизменению;
- личность, обладающая разносторонним интеллектом, высоким уровнем культуры;

- личность, руководствующаяся в своей жизнедеятельности общечеловеческими ценностями и нормами, воспринимающая другого человека как личность, имеющую право на свободу выбора, самовыражение.

### **5. Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие технологии административной работы в Центре;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесберегающие экологические технологии, направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой (зеленые растения в кабинетах, рекреациях);
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как даре Божьем.

### **6. Применение разнообразных форм работы:**

- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы объединений и студий.

Физическая и психологическая разгрузка обучающихся :

- индивидуальные занятия;
- дни здоровья.

### **7. Методы контроля за реализацией программы:**

- проведение заседаний методического совета СП «ЦВР»;
- посещение и взаимопосещение занятий;
- изучение и анализ опыта работы педагогов, совершенствование форм и методов здоровьесберегающих технологий, создание методической копилки опыта работы;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и педагогов, морально-психологического климата в СП «ЦВР»;
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, культурно-массовых мероприятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы детских объединений.



## 8. Реализация основных направлений программы:

- 1 Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание учебных помещений во время перерывов, озеленение помещений комнатными растениями.
2. Ежемесячное проведение генеральных уборок учебных помещений.
3. Контроль условий теплового режима и освещённости учебных помещений.
4. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
5. Создание комфортной атмосферы в детских коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

## 9. Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива.

Формы управления	Мероприятия	Срок
1. <u>Администрация СП «ЦВР»</u> Цель: обеспечить оперативное регулирование и коррекцию основных мероприятий по здоровью и здоровьесберегающему образу жизни.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Создание творческой группы по разработке программы «Быть здоровым – это здорово!».</li><li>- Анализ уровня показателей состояния здоровья участников образовательного процесса.</li><li>- Дозировка учебной нагрузки.</li><li>- Анализ итогового контроля обученности, воспитанности, уровня здоровья учащихся.</li></ul>	декабрь 2018г.
2. <u>Методический Совет.</u> Цель: обеспечить стратегию и тактику в решении вопросов здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.</li><li>- Обсуждение программы внедрения здоровьесберегающих технологий.</li><li>- Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий.</li></ul>	январь 2019г.
3. <u>Обучающиеся.</u> Цель: обеспечить взаимодействие и сотрудничество учащихся и педагогов в решении проблем	<ul style="list-style-type: none"><li>- Знакомство учащихся с различными системами поддержания здоровья.</li><li>- Анкетирование (наблюдение за состоянием самочувствия учащихся).</li></ul>	2019-2021

здоровья, пропаганда здорового образа жизни.		
<p>4. <u>Родители.</u> Цель: выявить уровень готовности социума (семьи) к сотрудничеству с СП «ЦВР» по обеспечению здоровьесберегающей среды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выявление особенностей психологического климата в семье, состояние здоровья всех членов семьи (индивидуальные беседы, анкетирование с родителями).</li> <li>- Ознакомление родителей с технологиями здоровьесбережения.</li> <li>- Знакомство родителей с различными оздоровительными системами.</li> <li>- Влияние обстановки в семье на здоровье ребенка.</li> <li>- Результаты работы по выявлению и созданию условий по обеспечению здоровьесберегающей среды.</li> </ul>	2019-2021
<p>5. <u>Трудовой коллектив.</u> Цель: обеспечить презентации лучших традиций в распространении и стимулировании здорового образа жизни.</p>	<p>Создание адаптивного образовательного пространства здоровьесберегающей среды для повышения качества образовательного процесса.</p> <p>Аукцион педагогических идей (здоровьесберегающие технологии)</p>	ежегодно
<p>6. Информационное обеспечение и контроль. Цель: своевременный сбор, обработка, анализ и принятие управленческих решений по оперативному регулированию и коррекции по проблемам здоровьесбережения участников образовательного процесса.</p>	<p>Разработка материалов для выявления уровня показателей состояния здоровья участников образовательного процесса.</p> <p>Составление рационального режима дня для учащихся.</p> <p>Подготовка памяток по здоровому образу жизни для обучающихся.</p> <p>Разработка материалов по выполнению санитарно-гигиенических норм.</p> <p>Разработка анкет для определения самочувствия учащихся в СП «ЦВР».</p> <p>Диагностические тесты для обучающихся.</p>	

## 10. Ежегодный календарно-тематический план

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Включение в планы учебно-воспитательной работы педагогов дополнительного образования мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению	август	педагоги дополнительного образования
2.	Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы по здоровьесбережению.	январь	зам. руководителя
3	Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах	ежедневно	педагоги дополнительного образования
4	Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма	ежегодно	педагоги- организаторы
5	Проведение бесед по формированию здорового образа жизни	ежемесячно	педагоги дополнительного образования
6	Подготовка кабинетов к работе в осенне-зимний период	июль-август	завхоз
7	Проведение мероприятий по теме «Курение – вред»	по плану ПДО	педагоги дополнительного образования
8	Выпуск плакатов, пропагандирующих ЗОЖ, участие в конкурсах	по плану ПДО	педагоги дополнительного образования декоративно- прикладного творчества
9	Проведение лекций, бесед, по формированию активной жизненной позиции.	по плану ПДО	педагоги дополнительного образования
10	Физкультминутки и динамические паузы	ежедневно	педагоги дополнительного образования
11	Благоустройство территории	апрель - сентябрь	завхоз
12	Родительский лекторий	по плану ПДО	педагоги дополнительного образования
13	Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери»	ноябрь	ПДО

14	Экскурсии	по плану ПДО	Педагоги дополнительного образования
15	Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению	июнь	ПДО
16	Месячник патриотической работы. Спортивная игра «Зарница», День защитника Отечества.	январь- февраль	педагоги- организаторы, ПДО
17	День здоровья.	май, сентябрь	ПДО
18	Мероприятия, посвященные победе в ВОВ.	апрель, май	ПДО, педагоги- организаторы
19	Работа с летними пришкольными оздоровительными лагерями школ города	июнь	педагоги- организаторы, педагоги дополнительного образования
20	Международный день защиты детей.	июнь	педагоги- организаторы, педагоги дополнительного образования

## Приложение №1

### Физкультминутки.

#### Считалочка

Раз – подняться на носки и улыбнуться.

Два – руки вверх и потянуться.

Три – согнуться, разогнуться.

Четыре – снова все начать.

Пять – поглубже всем вздохнуть.

Шесть – на пояс руки ставим.

Семь – повороты туловища начинаем.

Восемь – столько раз присядем.

Девять – и занятие продолжаем.

#### Кузнечики

Подымайте плечики. Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок! Стоп! Сели!

Травушку покушали. Тишину послушали.

Выше, выше, высоко. Прыгай на ногах легко!

*Мой конь*

Конь меня в дорогу ждет, (стоим ровно)

Бьет копытом у ворот, (взмахи ногой, поочередно)

На ветру играет гривой:

Пышной, сказочно красивой. (киваем головой)

Быстро на седло вскачу, (подпрыгнуть, ноги в стороны)

Не поеду – полечу. Цок (18). (вприпрыжку по кругу)

Там за дальнею рекой

Помашу тебе рукой. (помахать рукой).

*Лес*

(Руки подняли и покачали) Это деревья в лесу.

(руки нагнули, кисти встряхнули) Ветер сбивает росу.

(в стороны руки, плавно помашем) Это к нам птицы летят.

(присели на корточки, руки сложили) Крылья сложили назад.

*Солнечный зайчик*

Дети встают и принимают положение правильной осанки, руки на пояс (руки за голову, локти в стороны), спина прямая. Все вместе произносятся слова:

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнату.

Мы хлопаем в ладошки,

Очень рады солнышку.

Одновременно выполняют хлопки в ладоши над головой. Затем педагог зеркальцем пускает “зайчика” и говорит:

Скачут побегайчики,

Солнечные зайчики.

Мы зовем их – не идут,

Были тут, и нет их тут.

Дети следят глазами за лучиком и на вопрос "Где зайка?" говорят и показывают рукой.

### **Гимнастика для глаз**

(По словам психоаналитиков, если эту гимнастику проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.)

1. Сидя за столом расслабиться и медленно подвигать зрачками слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

2. Медленно переводить взгляд вверх–вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.
3. Представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и наметить на нем определенную точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.
4. Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, как описано выше.

#### Гимнастика для рук

(Руки на столе перед грудью согнуты в локтях)

- Наши пальчики проснулись. (Руки вверх, локти на столе, пальцы широко развести в стороны, напряжены)

-С добрым утром! (Пальцы рук переплести -"рукопожатие")

-Потянулись, потянулись, потянулись. (Не разжимая пальцев, руки вверх, потянуться)

-Стали дружно умываться. (Ладонки трут друг друга, имитируя намыливание)

-Полотенцем вытираться.

(Поочередные скользящие движения руками от основания тыльной стороны кисти к кончикам пальцев)

- Каждый пальчик вытираем, не один не забываем.

(Каждый пальчик массируется (имитируется процесс вытирания рук)

- Дружно делаем зарядку!

(Пальцы рук переплетены, вращательные движения кистями рук вперед и назад. Пальцы расслаблены, взмахи кистями).

-И уселись за тетрадку. (Руки на парте согнуты в локтях).

Вежливые слова и здоровье.

Учитель предлагает детям правильно списать с доски написание там слова: спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи. Пусть дети подумают, что общего между этими словами продолжают список.

- Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые.

Таковыми становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще друг другу “спасибо”. Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желание рано или поздно исполняются. Давайте все вместе скажем:

- я хочу быть здоровым;

- я могу быть здоровым;

- я буду здоровым.

Математический разбор пословицы (сложение и вычитание).

Вставай в 5, завтракай в 5, обедай в 5, ложись в 9 – проживешь 99.

1. Через сколько часов после подъема рекомендуется завтракать?  $9 - 5 = 4$  ч.

2. За сколько часов до сна пословица рекомендует ужинать?  $9 - 5 = 4$  ч.

3. Сколько часов составляет нормальная продолжительность сна?

9 ч. вечера = 21 ч.;  $24 - 21 = 5$  ч.;  $3 + 5 = 8$  ч.

- Продолжительность сна в возрасте до 10 лет должна быть 10 часов, т.е. нужно ложиться в 9 ч., а вставать с 5 до 7 ч. Если выспался, не надо залеживаться в постели – “с курами ложись – с петухами вставай”.

## *Приложение №2*

### **Правильная поза учащегося во время занятий**

1. За столом (партой):

Длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка. Высота ножек стула должна равняться длине голени. Голеностопный, коленный и тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол. Между краем стола и грудной клеткой сидящего ребенка необходимо выдерживать расстояние, равное ширине кисти ребенка.

2. При письме:

Сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы. Позвоночник опирается на спинку стула. Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно.

Надплечья находятся на одном уровне. Голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30—35 см. Тетрадь при письме должна лежать на столе под углом  $30^\circ$ . Левая рука (правая рука у левшей) учащегося поддерживает и двигает тетрадь снизу вверх.

3. При чтении:

Поза при чтении в основном совпадает с позой при письме. Предплечья симметрично, без напряжения лежат на поверхности стола (парты), кисти поддерживают книгу с наклоном по отношению к глазам под углом  $15^\circ$ .

4. Стоя:

Стоять надо свободно, без напряжения, с равномерной нагрузкой на обе ноги. Голову не наклонять, следить за симметричным положением надплечий, углов лопаток.