Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

 средняя общеобразовательная школа №1 г.Чаплыгина

«ПРИНЯТА» «УТВЕРЖДАЮ»

 педагогическим советом директор МБОУ СОШ №1

 МБОУ СОШ №1 \_\_\_\_\_\_\_ Бадикова Н.А

 Протокол № 1 от 30.08.2017

**Программа**

**по сохранению и укреплению здоровья**

**учащихся МБОУ СОШ №1**

**города Чаплыгина**

**«Мы выбираем здоровье»**

г.Чаплыгин

2017

   «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя

 От жизнедеятельности, бодрости детей
 зависит их духовная жизнь, мировоззрение
 умственное развитие, прочность знаний,
 вера в свои силы…»

 В.А.Сухомлинский

**1. ВВЕДЕНИЕ**
**Краткая аннотация Программы.**
Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.
Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью ученика, характером эмоционального фона и другими факторами. Ученику приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса.
 Из-за отсутствия в школе элемента соревнования, связанного с ориентацией на высокие показатели, у детей, не справляющихся с программой, легко развивается  негативное представление о собственной личности, они смиряются с ролью неудачников и неуспевающих, что препятствует дальнейшему личностному развитию и увеличивает риск возникновения психосоматических расстройств.
            Следует особо отметить, что поступление в школу, переход к предметному обучению и в старшие классы вызывает дополнительное напряжение функциональных систем организма ребенка и может привести к истощению психоэмоциональных ресурсов. Нельзя забывать и о возрастных кризисах в процессе обучения. Гормональная перестройка,  неустойчивость самооценки и другие показатели – все это способствует нарушению процессов адаптации и при неблагоприятных условиях может привести не только к развитию или обострению психосоматических заболеваний, но и к формированию отклоняющегося поведения как способа снятия перенапряжения, ухода от реальности.
            В реальных условиях, при проявлении поведенческих нарушений и снижении успеваемости на фоне перегрузок, ребенку предлагается облегченный вариант учебной программы, вместо того, чтобы обучить его снимать напряжение, овладеть навыками самоконтроля, самопознания, самореализации. Происходит так называемая коррекция учебной программы, а основной целью становится приспособление ребенка к новому сниженному интеллектуальному статусу. В этом случае дальнейшее обучение тормозит формирование всех психических процессов и приводит к искажению эмоционально-личностного развития. В условиях повышенного эмоционального напряжения формируются неадекватные формы поведения.
            С другой стороны, детско-подростковый возраст – это тот уникальный сенситивный период, в течение которого наиболее легко и естественно происходит обучение методам самоконтроля и самореализации, основным стратегиям конструктивного поведения, приводящим впоследствии к эффективной самореализации, наиболее полному проявлению интеллектуального и творческого потенциала личности.
        Оздоровление общества в широком понимании немыслимо без признания человеком с самого раннего возраста стандартов здоровья как жизненно необходимых ценностей.
Здоровый образ жизни – залог счастливой и благополучной жизни ребёнка в гармонии с миром сегодня и в будущем.
         Здоровье является признаком культуры. Оно даёт здоровому человеку значительно больше возможностей для  реализации себя во всех сферах жизни.
   Изучение состояния здоровья подрастающего поколения является важнейшей медико-социальной задачей. Ежегодное проведение углубленных медицинских осмотров учеников 1-11 классов является обязательным, и результаты комплексной оценки состояния здоровья школьников должны стать отправной точкой при планировании мероприятий по программе «Молодежь выбирает здоровье»
          Программа разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании»

 **Срок реализации программы:  2017-2020 гг.**

**Цели программы:**
 Создание здоровьесберегающих условий организации образователь­ного процесса;
Формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни,  стремления к укреплению своего здоровья и развитию своих физических способностей.

    **Задачи программы:**

1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению
  здоровья участников образовательного процесса.
2. Формирование у учащихся и педагогов потребности в физическом и психическом саморазвитии.
 3. Совершенствование санитарно-гигиенической, просветительской, консультативной, информационной работы со всеми участниками образовательного процесса.
4. Пропаганда среди обучающихся и их родителей здорового образа жизни. Профилактика наркомании, СПИДа, алкоголизма, курения у школьников.
5. Повышение результативности методической работы по вопросам здоровьесбережения образовательного процесса и предупреждения травматизма.
6. Обновление материально-технической базы, используемой для реализации программы «Мы выбираем здоровье»
7. Привлечение внимания семьи, органов местного самоуправления, широкой общественности реализации программы «**Мы выбираем здоровье»**
8. Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся.

   **Ожидаемые результаты:**
-   повышение уровня физического, психического и социального здоровья учащихся;
-   самореализация личности
-  социальная адаптация;
-   снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями, заболеваниями позвоночника и глаз.
-   повышение уровня профилактической работы;
-   создание оптимального режима учебного труда;
-  осознанное отношение детей, их родителей (законных представителей), педагогов к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
-  100% охват учащихся школы горячим питанием в школьной столовой.
**Основные направления деятельности:**
 1. Совершенствование нормативно-правовых условий, сохранение и развитие здоровья учащихся.
1.1. Анализ состояния здоровья учащихся. Оформление аналитических и статистических отчетов о состоянии здоровья учащихся в школе.
1.2. Издание и анализ локальных и нормативных актов по сохранению и развитию здоровья обучающихся.
1.3. Утверждение режима питания, средней стоимости питания на заседании Совета школы.

2. Создание комплекса управленческих условий.
2.1-  информационно-аналитическое;
-  мотивационно-целевое;
-  планово-прогностическое;
-  организационно-исполнительское;
-  контрольно-диагностическое;
-  регулятивно-коррекционное.
 2.2.Организация оздоровительных режимных моментов в ор­ганизации занятий (зарядка, физ­культминутки).
2.3.Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся (неподвижная поза на уроке, отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно-информационного принципа учеб­ного процесса, отсутствие чувственно- эмоционального фона на уроке).
2.4. Составление расписания уроков, предусматривающее че­редование предметов с высоким баллом по шкале трудно­сти с предметами, которые позволяют частичную релакса­цию учащихся.
2.5. Своевременное информирование субъектов образова­тельного процесса о состоянии здоровья учащихся и усло­виях, способствующих сохранению и развитию здоровья
2.6. Мониторинг физического здоровья учащихся по итогам медосмотра.
2.7. Анализ состояния психического здоровья вновь поступив­ших учащихся.
2.8. Проведение общешкольных родительских собраний по ак­туализации ценности здоровья.
2.9. Проведение методических совещаний на тему «Учет инди­видуальных особенностей детей».

 3. Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся
3.1. Оборудование спортзала.
3.2. Оборудование спортивной площадки во дворе школы.
3.3. Оборудование кабинетов школы.
3.4. Обеспечение учебно-методической литературой.
3.5. Приобретение лекарственных препаратов для витамини­зации детей.

  **Методы и методики, используемые при реализации программы:**
– Лекционные занятия;
– Тренинги;

– Индивидуальные и групповые консультации;

 – Тесты и анкетирование;
 – Диспуты;
– Родительские лектории;
 – Ролевые игры;
– Рефераты;
– Выпуск газет; листовок;
– Просмотр учебных фильмов;
– Экскурсии;
– Конкурсы;
– Спортивные мероприятия.

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

**Первый этап****(2017-2018 учебный год): *Информационно-подготовительный. Обучающий.***
 *Цель:* Адаптация экспериментального образовательного модуля
*Задачи:*
-   создание педагогических условий для адаптации экспериментального образовательного модуля здоровьесберегающей технологии;
-  теоретическая и практическая подготовка педагогов начальной школы в рамках здоровьесберегающей технологии;
-  диагностика психологического, физиологического состояния и творческого потенциала школьников.

  **Второй этап (2018-2019 учебный год): *Внедренческий.***
*Цель:* Создание педагогических условий для развития навыков, обеспечивающих укрепление психофизиологического здоровья и развитие творческого потенциала школьников на основе современных методов адаптивной физкультуры.
 *Задачи:*
-   диагностика психофизиологического состояния и творческого потенциала  школьников;
- совершенствование развивающей среды;
-  продолжение обучения навыкам и их развитию на уровне учебного и развивающего блоков в форме коррекционно - развивающих пауз, утренней гимнастики, подвижных перемен и прогулок на свежем воздухе.
 **Третий этап (2019-2020 учебный год): *Оценочный.***
     *Цель:* Оценка эффективности форм и содержания здоровьесберегающей технологии.
*Задачи:*
-    диагностика психологического, физиологического состояния и творческого потенциала школьников;
-  анализ и обобщение полученных срезовых диагностических материалов;
-   создание методических пособий и рекомендаций на основе положительного опыта эксперимента.
 ***Методы тестирования психологического и физиологического здоровья.***
 Психологические методики, физиологические диагностические тесты, используемые при заполнении паспорта здоровья ребенка.
***Методы восстановления и развития психофизиологического здоровья.***
 Современные методы адаптивной физкультуры (коррекционно - развивающие паузы, утренняя гимнастика, подвижные перемены и прогулки на свежем воздухе), психологические консультации с применением игровых тренажеров биологической обратной связи.

 **1. Материально – технические условия школы.**
   **Здоровьесберегающая инфраструктура ОУ.**
Здоровесберегающая инфраструктура МБОУ СОШ№1 включают в себя следующие объекты:
 спортивный зал, спортивная площадка, столовая, все учебные кабинеты оснащены разноростовой мебелью,  кабинеты для занятий начальных классов оборудованы  ученическими столами.

**Спортивный зал.** Спортивный зал оснащен необходимым оборудованием для проведения уроков физкультуры и внеклассных занятий по физкультуре и спорту. Имеются: гимнастические снаряды (бревно, брусья, перекладина,  снаряды для опорного прыжка, подкидной мостик, гимнастические маты), легкоатлетические снаряды (канат, планка для прыжков в высоту), оборудование и инвентарь для игр в баскетбол (корзины, мячи) и волейбол (сетка, мячи), стол и ракетки для игры в настольный теннис, гимнастические скамейки,   гимнастические палки, обручи, скакалки, гири, гантели. При использовании оборудования в спортивном зале неуклонно соблюдаются санитарно- гигиенические нормы и правила техники безопасности.

 **Спортивная площадка.** Спортивная площадка  включает в себя: детская площадка, , 1 футбольное поле, волейбольную площадку, полосу препятствий, прыжковую яму, площадку для игр.  При занятиях на  спортивной площадке соблюдаются все санитарно- гигиенические нормы и правила техники безопасности.

**Столовая.**  Школьная столовая имеет пищеблок и обеденный зал .Столовая оснащена необходимым оборудованием для приготовления горячей пищи и выполнения санитарно-гигиенических норм и правил.

 2.**Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий в учебной деятельности.**
Учебные нагрузки в школе не превышают возрастные нормативы, оговоренные в СанПиНах. В план работы школы на год включены позиции содействия здоровью. В школе выработана стратегия содействия здоровью согласно принятым нормативам и правовым документам. Данная стратегия предполагает вовлечение всех сотрудников, учащихся школы и их родителей в здоровьесберегающие технологии.
 В школе существует долгосрочный план  по реализации стратегии содействия здоровью школьников.
Создан комплекс управленческих условий, к  их числу относится:
– Организация оздоровительных режимных моментов и организация занятий в течение дня (зарядка, физ­культминутки, факультативные и индивидуальные занятия, кружки, спортивные секции)
– Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся (неподвижная поза на уроке, отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно-информационного принципа учеб­ного процесса, отсутствие чувственно-эмоционального фона на уроке)
– Составление расписания уроков, предусматривающее че­редование предметов с высоким баллом по шкале трудно­сти с предметами, которые позволяют частичную релакса­цию учащихся

– Своевременное информирование субъектов образова­тельного процесса о состоянии здоровья учащихся и усло­виях, способствующих сохранению и развитию здоровья
Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной работоспособности учащихся и шкалы трудности учебных предметов, с одним подъемом в течение недели.

Урок – главное поле реализации здоровьесберегающих образовательных технологий. Все педагоги школы активно используют технологии, признанные здоровьесберегающими: педагогика сотрудничества, игровые технологии, технологии уровневой дифференциации, групповые технологии. Данные технологии решают проблему эргономичности обучения, так как они являются эффективными, безопасными для здоровья обучаемых и способствуют развитию личности.

Выполняются все основные условия здоровьесберегающих технологий:

– в содержание и организацию преподавания всех учебных предметов интегрированы вопросы, связанные с охраной здоровья, с  учетом межпредметных связей и схемы общего структурирования учебно-тематических блоков;
– процесс обучения строится с учетом возрастных анатомофизиологических и психологических особенностей детей (биологического возраста, их базовых потребностей, ведущей деятельности, психологических новообразований и др), закономерностей становления их психических функций (переход от совместных действий к самостоятельным, от действий материального плана к действиям речевого и умственного планов и т.д.)
– обучение строится по единицам, а не по элементам, отдается предпочтение значимому, осмысленному материалу, учитываются закономерности угасания следа при запоминании;
– учтены индивидуальные особенности учеников, разработаны приемы работы с разными типами учащихся, особое внимание детям «группа риска»;
– учащиеся стимулируются к самостоятельному выбору и использованию наиболее значимых для них способов проработки учебного материала, что способствует их саморазвитию;
– работой всех учителей обеспечивается достаточный уровень мотивации учащихся, они эмоционально вовлечены в процесс обучения, заинтересованы в его результатах;
– учебно-воспитательный процесс ориентирован на формирование представлений, а не на передачу знания, на развитие личности ребенка как субъекта обучения;
– обеспечивается предупреждение переутомления учащихся, перегрузки их памяти и связанные с этим состояния дистресса путем чередования периодов напряженной работы и расслабления, адекватного восстановления после периодов интенсивной деятельности, смены видов деятельности и т.д.;
– вся образовательная технология строится на приоритете позитивных воздействий, у ученика планомерно формируются сознание успешности его деятельности,

– адекватная самооценка, для чего выбираются соответствующие по сложности задания;
– учитель использует показатель успешности ученика для позитивных начал личности;
– оценка деятельности ученика выполняет стимулирующую роль и осуществляется не только по конечному результату, но и по процессу его достижения;
– учебный процесс ориентирован на развитие творческого начала в учебной деятельности учащихся.
 Ведется работа по сохранению психического здоровья школьников. Она ведется в нескольких направлениях: психологическая диагностика, психологическое консультирование, развивающая и коррекционная работа. Действует программа адаптации первоклассников , которая разрабатывается с учетом условий школы.

      **3. Организация физкультурно - оздоровительной работы.**

 В школе работает спортивно–оздоровительный клуб «Здоровячок», введен спортивно-двигательный режим, включающий в себя утреннюю зарядку, подвижные перемены, динамические паузы, физкультминутки на уроках, дни здоровья, работу спортивных секций.
    В школе отсутствуют пропуски занятий физкультуры без уважительных причин. В школе работают  спортивные секции (волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол). Разработан и действует комплекс физкультминуток и смены динамических пауз на уроках (в соответствии с расписанием)
Регулярно (1 раз в четверть) проводятся дни здоровья,  в которых участвуют все участники образовательного процесса.

Просветительско-воспитательная работа с учащимися,  направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.
     С целью формирования у учащихся осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья, в плане воспитательной работы школы имеется раздел, направленный на формирование здорового образа жизни, который включает в себя   следующие мероприятия:
 Дни здоровья, уроки оздоровительной физкультуры, конкурсы рисунков: «Мы за здоровый образ жизни», «Алкоголь – яд  и обман», «Курить – здоровью вредить» « Нет наркотикам»;» конкурс сочинений «Мы против СПИДа», тематические классные часы, уроки нравственности и здоровья 1-11 классы.
        Большую роль в формировании  ЗОЖ и сохранения здоровья  учащихся  школы призваны сыграть внеклассные уроки нравственности  и  здоровья, которые проводятся у нас с 1 по 11 классы. Они включают в себя этические занятия  и динамическую  разминку.

 Медицинской сестрой школы выпускается санбюллетень по вопросам соблюдения санитарно- гигиенических норм, профилактики инфекционных заболеваний, профилактики вредных привычек. Проводятся индивидуальные и коллективные санитарно- просветительские беседы.  Заместителем директора по ВР, психологом  школы проводится индивидуальная и групповая работа  с учащимися группы риска по предупреждению девиантного поведения и профилактике вредных привычек.

 **4.   Организация системы работы с педагогами и родителями**
Педагог –психолог регулярно выступает перед педагогическим коллективом и родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья школьников. Для педагогов школы организован психологический лекторий, включающий здоровьесберегающую тематику:

– Зона ближайшего развития в современной психологической практике,

– Школьная тревожность
– Признаки употребления ПАВ
– Особенности личностных изменений ребенка при неправильном воспитании
– Как педагогу учитывать природные особенности ребенка, чтобы сохранить их психическое здоровье в процессе обучения
Проводятся консультации для родителей по темам:
– Курение и статистика
– Алкоголь - яд и обман
– Наркомания - дело не личное
– Проблема здоровья детей.

– Как сохранить здоровье ребенка?
– Режим дня и его значение.
– Путь к здоровью, силе, бодрости.
– Физкультура и спорт в жизни школьника.
– СПИД – реальность или миф.

– Наркомания. Что о ней нужно знать?

         Для того чтобы здоровьесберегающие  технологии прочно вошли в практику работы каждого педагога школы, на педагогических советах  и заседаниях школьных методических объединений  рассматриваются технологии и методики, позволяющие оптимально построить урок и внеурочную работу. Тематика педсоветов,  ориентирующих учителя на здоровьесберегающие технологии, разнообразна. Мы обсуждали  такие темы как: « Ориентация учителя на здоровьесберегающее обучение и воспитание»,  «Приоритет духовности в условиях здоровьесберегающего обучения и воспитания», «Методика диагностики педагогических технологий здоровьесберегающих технологий»,  «Реализация задач сохранения и укрепления здоровья школьников через систему воспитательной работы» и др. Регулярно проводятся круглые столы по тематике здоровьесберегающего обучения, где педагоги школы могут обменяться опытом, получить ответы на интересующие их вопросы. Круглые столы были проведены по следующим темам: «Влияние разноуровневой дифференциации на психофизиологическое состояние ученика», «Здоровьесберегающие технологии (из опыта работы)», «Современные здоровьесберегающие образовательные технологии в системе личностно-ориетированного обучения воспитания».

**5. Медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья.**В целях профилактики простудных заболеваний,  организуется витаминизация  питания (овощные салаты, соки), фиточаи.

 Для профилактики нарушения зрения и болезней глаз используется:
  упражнения для снятия зрительного утомления во время физкультминуток на уроках (особенно письменных уроках и уроках с применением компьютерной техники)

Режим смены динамических поз, физкультминутки на уроках позволяют провести профилактику заболеваний.
Регулярные беседы, выпуск санбюллетеней позволяет организовать профилактику травматизма, инфекционных заболеваний, вредных привычек.
Большая работа в школе проводится по наблюдению за состоянием здоровья учащихся. На каждого ученика заведена карта индивидуального развития, в которую заносятся данные о физическом и  психологическом здоровье учащихся (на начало, середину и конец учебного года).
 Наблюдение учащихся ведется по этапной скрининг программе:
1 этап - доврачебное обследование (выполняется медсестрой школы)
2 этап - осмотр детей 3 раза в год медсестрой школы
3 этап - плановый медосмотр специалистами ЦРБ (1 раз в год)
По результатам обследований проводится мониторинг уровня здоровья, уровня физического развития.
Одной из важнейших задач  образования является сохранение здоровья школьников. Все образовательные учреждения наравне с решением педагогических задач должны сопоставлять учебную нагрузку с индивидуальными особенностями учащихся для сохранения их здоровья.
Улучшения состояния здоровья школьников можно достичь, внедряя здоровьесберегающие технологии в работу школы.

 **План организации здоровьесберегающего образовательного процесса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Мероприятия** | **Сроки** | **Исполнитель** |
| 1 | Обновление банка данных об учениках | Постоянно | Зам. директора по ВР, классные руководители |
| 2 | Составление социального паспорта школы и классов:– Учащихся «группы риска» – Проблемных семей – Многодетных семей – Малообеспеченных семей – Неполных семей – Детей с хроническими заболеваниями | Сентябрь  | Зам. директора по ВР, классные руководители |
| 3 | Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий | Постоянно | Директор, зам директора по АХЧ |
| 4 | Организация дежурства по школе | Сентябрь | Зам. директора по ВР |
| 5 | Составление индивидуальных учебных планов для учащихся, обучающихся на дому | Август- Сентябрь | Зам. директора по УВР |
| 6 | Диспансеризация учащихся школы | В течение года | Медсестра, врачи ЦРБ |
| 7 | Учёт посещаемости школы учащимися | Постоянно | Зам. директора по УВР и ВР, классные руководители |
| 8 | Оформление кабинета ОБЖ | Сентябрь | Зам. директора по ВР, учитель ОБЖ |
| 9 | Издание приказов:– «Об охране жизни и здоровья школьников» – «О назначении лиц, ответственных за соблюдение правил техники безопасности, противопожарной безопасности и охраны труда» | Сентябрь | Директор школы |
| 10 | Составление графика работы технического персонала школы | Сентябрь | Зам. директора по АХЧ |
| 11 | Оформление листов здоровья в классных журналах | Сентябрь | Классные руководители, медсестра |
| 12 | Организация работы спортивных секций, кружков | Сентябрь | Зам. директора по ВР, учитель физкультуры, классные руководители |
| 13 | Соблюдение воздушного и светового режима в школе | Постоянно | Директор, зам. директора по АХЧ |
| 14 | Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период | К началу зимнего периода | Директор, зам. директора по АХЧ |
| 15 | Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в школе | Постоянно | Зам. директора по АХЧ |
| 16 | Содержание в исправности всех средств пожаротушения | Постоянно | Зам. директора по АХЧ |
| 17 | Обеспечение хранения спортивного инвентаря | Постоянно | Учитель физкультуры, зам. директора по АХЧ |
| 18 | Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям школьного образовательной среды | Ноябрь–март | Зам. директора по УВР  |
| 19 | Контроль состояния здоровья школьников по итогам диспансеризации | Апрель | Медсестра |
| 20 | Организация ремонта учебных кабинетов | Летний период | Директор, заведующие кабинетами |
| 21 | Подготовка актов по приемке школы к новому учебному году | Июль-август | Директор, завхоз |
| 22 | Приёмка школы к новому учебному году | Август | Директор школы |
| 23 | Рейды:– по проверке внешнего вида обучающихся – по сохранности библиотечных учебников – по выполнению школьниками режима дня | По отдельному плану | Зам. директора по УВР, ВР, библиотекарь, совет школьников |
| 24 | Регулярное проведение учебных пожарных тревог | По графику | Директор, начальник штаба ГО школы, зам. директора по АХЧ |
| 25 | Приобретение сантехнического оборудования, люминесцентных и электрических ламп | В течение года | Зам. директора по АХЧ  |
| 26 | Составление заявок на приобретение мебели, наглядных пособий, оборудования для кабинетов | В течение года | Зам. директора по АХЧ  |
| 27 | Приобретение моющих и чистящих средств | Постоянно | Зам. директора по АХЧ |
| 28 | Приобретение посуды для столовой | В течение года | Зам. директора по АХЧ |
| 29 | Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов | Август | Зам. директора по АХЧ |
| 30 | Обеспечение учащихся 1-11-х классов горячим питанием | В течение учебного года | Директора школы |
| 31 | Контроль физического воспитания учеников | По отдельному плану | Администрация школы, учителя физкультуры |
| 32 | Проведение динамических пауз в первых классах | Постоянно | Учителя 1-х классов |
| 33 | Организация спортивно-оздоровительных мероприятий | По отдельному плану  | Зам. директора по ВР, учителя физкультуры, классные руководители |

**План методической и учебной – воспитательной работы**

**по сохранению и укреплению здоровья учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Мероприятия** | **Сроки** | **Исполнитель** |
| 1 | Организация работы с учащимися, мотивированными на успешное обучение, с целью профилактики учебных перегрузок | В течение года | Зам. директора по УВР |
| 2 | Проведение вводного инструктажа по правилам техники безопасности, пожарной безопасности и охраны труда | Сентябрь, март | Классные руководители |
| 3 | Проведение классных часов и бесед, включающих инструктажи по правилам дорожного движения | По отдельному плану | Классные руководители |
| 4 | Проведение семинаров «Здоровый образ жизни» по темам:Для учащихся 1-4-х классов:«Болезни века» «Экология и здоровье ребёнка» «Организация режима жизни в школе и дома»Для учащихся 5-8-х классов:«Профилактика заболеваний: контроль массы тела» «Повышение иммунитета» «Питание и здоровье» «Сложные отношения в переходном возрасте» «Вредные привычки: как избежать увлечения ими» «Вред телевизора и компьютерных игр» «Сохраняем остроту зрения»Для учащихся 9-11-х классов: «Учёба на высоком пределе трудности. Как сохранить здоровье?»«Методы предотвращения перегрузок»«Профилактика переутомлений в последние месяцы учёбы и в период подготовки к экзаменам | В течение года | Директор школы, зам. директора по ВР, классные руководители, психолог, врач-нарколог |
| 5 | Родительские лектории «Как сберечь здоровье школьника» | Раз в четверть | Зам. директора по ВР, |
| 6 | Проведение консультаций для родителей по проблеме сбережения здоровья детей | Постоянно | Зам. Директора по ВР, психолог, медсестра |
| 7 | Контроль соблюдения режима дня учащимися | Постоянно | Классные руководители |
| 8 | Организация классных часов по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся | По отдельному плану | Зам. директора по ВР, классные руководители |
| 9 | Оказание социальной поддержки детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации | Постоянно | Классные руководители,психолог |
| 10 | Проведение медосмотра педагогов школы | По графику | Администрация школы |
| 11 | Озеленение учебных кабинетов и территории школы | Май- сентябрь | Администрация школы классные руководители |
| 12 | Проведение дней здоровья | 1 раз в четверть | Зам. директора по ВР, учителя физкультуры |
| 13 | Организация работы летнего оздоровительного лагеря при школе | Июнь | Администрация, организатор детского движения |
| 14 | Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок | По графику | Медсестра |
| 15 | Проведение углубленного медицинского осмотра учащихся | Октябрь | Медицинские работники |
| 16 | Профилактика у учащихся близорукости и сколиоза, обеспечение соблюдения режима проветривания классных комнат на переменах | Постоянно | Зам. директора по УВР, учителя |

 Литература

1. Бодмаев Ю.Л. Психологическая коррекция от­клоняющегося поведения у школьников. — М., 1997.
2. Волжская Н.Ю. О наркотиках с разных сторон (методическое пособие для работы с подростка­ми). - М., 2000.
3. Дубровина И.В. Психологическая служба образо­вания. — М., 1997.
4. Еникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. — М., 1999.
5. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди детей и подростков. — М., 2003.
6. Журнал «Классный руководитель» № 5, 2007 год: «Программные обеспечения здоровьесберегающей деятельности школы»;
7. Журнал «Воспитание школьников» № 8, 2007 год: «Профилактическая программа формирования здорового образа жизни в гимназии»;
8. Журнал «Классный руководитель» № 6, 2005 год: «Программа Здоровье»;
9. Журнал «Практика административной работы в школе» № 5, 2007 год: «Основные мероприятия программы «Школа здоровья»;
10. <http://www.fskn.gov.ru>