



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Петрунинская средняя общеобразовательная школа  
Камышинского муниципального района  
Волгоградской области

# Программа В школу за здоровьем

Физкультурно-оздоровительное направление  
учебно-воспитательной деятельности школы

# **Программа**

## **«В школу за здоровьем»**

### **физкультурно – оздоровительное направление**

### **учебно-воспитательной деятельности школы**

#### **Актуальность**

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства. Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства.

Актуальность данной программы не вызывает никаких сомнений, так как человек приходит в этот мир не только для своего комфорtnого существования и личного счастья. Его ум, опыт, умения, вся его жизнь необходимы детям, обществу, будущим поколениям. Достойным существование человека на земле помогает сделать здоровье, духовное и физическое. Оно является делом не только личным, но и общественным. Устав Всемирной организации здравоохранения трактует понятие «здоровье» как «состояние полного социального и духовного благополучия». Такое благополучие достигается правильным воспитанием, которое ведет человека к нравственному образу жизни, включающему и заботу о своем здоровье.

Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Поэтому одной из задач системы образования является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

#### **Цель программы:**

Программа «В школу за здоровьем», направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов и учащихся ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья. Поэтому, основная цель программы – создание в образовательном процессе школы условий для сохранения и укрепления

физического, психического, духовного здоровья детей, профилактика заболеваний и приобретение навыков здорового образа жизни, способствующих формированию у детей ответственного отношения к собственному здоровью. Программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

### **Задачи программы:**

#### **1. Организационно – управлеченческие:**

- обеспечение безопасной здоровьесберегающей среды в образовательном процессе (укрепление материально-технической, ресурсной базы, организация системы контроля за соблюдением норм технической безопасности);
- создание комфортности для педагогов и учащихся в школе
- создание условий школьной среды, стимулирующей физическую активность;
- совершенствование организации питания школьников;
- повышение квалификации педагогических кадров для организации работы, связанной с оздоровлением детей.

#### **2. Образовательные:**

Организация образовательного процесса на основе широкого использования педагогических технологий (личностно-ориентированных, игровых и т.д.), способствующих снижению утомляемости учащихся на уроке, предотвращению их перегрузке и увеличению двигательной активности.

#### **3. Воспитательные:**

Поддержка здоровья учащихся в рамках дополнительного образования, с целью укрепления физического, психологического и духовного здоровья учащихся, создание дополнительных условий для включения максимального количества учащихся в оздоровительную деятельность.

Формирование активной позиции ребенка по отношению к своему здоровью.

#### **4. Физкультурно - оздоровительные:**

Организация интенсивной спортивно-массовой работы на всех ступенях образования (начальной, основной, средней школы), включая участие ребят в спортивных соревнованиях различного уровня (школьного, районного, областного).

Сферами деятельности проекта являются учебная, досуговая, информационная, семейная, педагогическая, культурологическая.

Нормализация образовательных процессов.

1. Упорядочение учебной нагрузки в соответствии с возрастными и функциональными особенностями развития учащихся (согласование школьного расписания с СЭС)
2. Экспертиза учебного плана, программ, учебно-методических пособий, технологий, применяемых в школе с позиции их влияния на здоровье.
3. Создание условий социального комфорта в ученических коллективах.
4. Организация учебно-воспитательного процесса на здоровьесберегающих принципах, использование разнообразных форм и средств.

С целью проведения работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья обучающихся и привитие им навыков здорового образа жизни в МБОУ Петрунинской СОШ собран нормативно - правовой аспект сопровождения работы:

Конвенция «О правах ребенка»

Закон «Об образовании»

Положение о школьном спортивном клубе «Вега»

Положение о кружках и секциях

**Деятельность по реализации программы предполагает:**

1. Объединение учащихся в соответствии с их спортивными интересами для совместных занятий волейболом, баскетболом, футболом, настольным теннисом.
2. Проведение разнообразных спортивных праздников и состязаний, игр, Дней здоровья.
3. Подготовку и проведение тематических классных часов, бесед, классных собраний, лекториев.

4. Организацию экскурсий, походов, прогулок.
5. Пропаганду здорового образа жизни детей и подростков.
6. Организацию интересного и плодотворного досуга, в том числе и в каникулярное время.
7. Привлечение внимания родителей и других представителей взрослого населения к проблемам формирования и ведения здорового образа жизни.

### **Участники программы**

- учащиеся школы;
- члены педагогического коллектива;
- родители.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Повышение качества преподаваемого предмета, включение в образовательный процесс здоровьесберегающие технологии.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психоэмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.
8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

## **ПРОГРАММА “В ШКОЛУ ЗА ЗДОРОВЬЕМ”**

### **ВКЛЮЧАЕТ 6 НАПРАВЛЕНИЙ:**

1. Охрана жизни и здоровья учащихся
2. Спортивно-оздоровительная работа
3. Обще-оздоровительные мероприятия
4. Урочная и внеурочная работа
5. Профилактика заболеваний учащихся
6. Организация работы “Школа здоровья”

#### **1)      Охрана жизни и здоровья учащихся**

- соблюдение правил пожарной безопасности;
- соблюдение техники безопасности в кабинете, спортивном зале, на свежем воздухе;
- своевременный ремонт осветительной системы, мебели, школьного оборудования;
- ведение просветительской работы среди учащихся и родителей;
- ведение листов здоровья в классных журналах с рекомендациями для учителей

#### **2)      Спортивно-оздоровительная работа**

- Организация работы спортивных секций, кружков.
- Проведение дополнительных уроков физической культуры.
- Динамические паузы.
- Индивидуальные занятия.
- Общая утренняя зарядка.
- Организация спортивных перемен.
- Дни здоровья.

- Проведение спортивных и оздоровительных мероприятий в школе.
- Проведение месячника «Марафон здоровья».
- Физкультминутки для учащихся 1-5 классов.
- Участие в районных соревнованиях по всем видам спорта.

### 3) Обще-оздоровительные мероприятия

- Проведение медицинских осмотров;
- Соблюдение режима питания;
- Строгое соблюдение санитарно-гигиенического режима:  
 проветривание, влажная уборка;
- Проведение работы по профилактике вредных привычек;
- Оздоровление детей с хроническими заболеваниями;
- Проведение карантинных мероприятий в период карантина.

### 4) Урочная и внеурочная работа

- Уроки
- Классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.
- Спортивные кружки и секции:
  - «Баскетбол»
  - «Волейбол»
  - «Теннис»
  - «Подвижные игры».
- Работа Школьного спортивного клуба «Вега».

### 5) Профилактика заболеваний

- организация медицинского обследования;
- соблюдение гигиенических норм и правил для учащихся;
- соблюдение норм освещения и теплового режима в классах и школе;

- осуществление мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди учащихся;
- беседы, лекции, просмотры научно-популярных программ, фильмов;
- проведение общешкольных, классных мероприятий на тему ЗОЖ.

## 6)

## Организация “Школы здоровья”

- Тематические классные часы, лекции, познавательные игры, агитбригады, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции.
- Просветительская работа для родителей.
- Совместная работа с ФАП и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.
- Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.
- Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через общеобразовательные уроки.

## План работы по программе

№	МЕСЯЦ	МЕРОПРИЯТИЯ
1.	Сентябрь	1. Проведение мониторинга «Твое здоровье» 2. Проблема охвата горячим питанием учащихся, калорийность блюд, нормы питания (контроль) 3. День здоровья: общешкольный туристический слет. 4. Лекторий для родителей «Режим дня школьника» 5. Работа по мониторингу организации здоровьесберегающего урока. 6. Рациональное расписание уроков. 8. Физминутки (контроль, разработка комплексов). 9. Размещение информации на школьном сайте. 10. Организация работы спортивных секций.
2.	Октябрь	1. Проверка школьных кабинетов: соблюдение норм СанПин, требований гигиены и здоровьесбережения. 2. Правила личной гигиены и их использование учащимися при посещении столовой, на переменах (контроль). 3. Велопоход по изучению родного края. 4. Медосмотр учащихся. 5. Составление социологических карт по классам. 6. Организация игр на переменах дежурным классом 7. Работа спортивных секций (контроль). 8. Обеспечение требований техники безопасности на уроках и во внеурочной деятельности (контроль) 9. Работа по мониторингу организации здоровьесберегающего урока (создание благоприятного психологического климата и эмоциональные разрядки).
3.	Ноябрь	1. Проведение месячника по профилактике вредных зависимостей среди несовершеннолетних «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» 2. Разучивание русских народных игр с учащимися в ГПД 3. Лекторий для родителей «Уроки физкультуры: нужны ли они школьнику?» 4. Охват горячим питанием учащихся, калорийность блюд, нормы питания (контроль)
4.	Декабрь	1. Подготовка и проведение курса лекций по проблеме

		<p>своевременного предупреждения вирусных заболеваний.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Путешествие в страну Здоровья в ГПД</li> <li>3. Работа по мониторингу организации здоровьесберегающего урока (физминутки на уроках)</li> <li>4. Анализ занятости учащихся физкультурой и спортом: <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение группы здоровья</li> <li>- занятость в спортивных секциях в школе.</li> </ul> </li> <li>5. Физзарядка. Организация активного отдыха на переменах (контроль)</li> </ol>
5.	Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общешкольное родительское собрание «Береги здоровье смолоду»</li> <li>2. Конкурс на лучший рисунок «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» и «В здоровом теле – здоровый дух».</li> <li>3. Работа по мониторингу организации здоровьесберегающего урока (включение технологических приёмов и методов, способствующих самопознанию, самооценке учащихся).</li> <li>4. Проведение соревнований «Самый спортивный класс» (спортивные соревнования по баскетболу, волейболу, пионерболу).</li> <li>5. Охват горячим питанием учащихся, калорийность блюд, нормы питания (контроль). Витаминизация блюд.</li> <li>6. Профилактическая работа во время эпидемии гриппа.</li> </ol>
6.	Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круглый стол «Почему дети и родители не всегда понимают друг друга»</li> <li>2. Организация встреч с медицинскими работниками ФАП с. Петрунино</li> <li>3. Работа по мониторингу организации здоровьесберегающего урока ( осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей)</li> <li>4. Общешкольное мероприятие «Орленок» (подготовка команд к конкурсу по ОБЖ).</li> <li>5. Конкурс на лучший классный уголок, посвященный проблемам воспитания здорового образа жизни.</li> </ol>
7.	Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проблема охвата горячим питанием учащихся, калорийность блюд (контроль). Витаминизация блюд.</li> <li>2. Лекторий для родителей «Школьник и компьютер»</li> <li>3. Конкурс плакатов «Мы за жизнь».</li> </ol>

		4. Оказание консультативной помощи семьям. 5. Физзарядка. Организация активного отдыха на переменах (контроль)
8.	Апрель	1. Правила личной гигиены и их использование учащимися при посещении столовой, на переменах (контроль) 2. Проведение общешкольного мероприятия «Разговор о правильном питании» 3. Подведение итогов мониторинга организации здоровьесберегающего урока. 4. Проведение мониторинга среди учащихся о результатах работы программы.
9.	Май	1. Общешкольное родительское собрание «Нам стоит подвести итог...» 2. Общешкольное мероприятие «Безопасное колесо» 3. Методические рекомендации классным руководителям по формированию у учащихся гигиенических навыков.
10.	Июнь	1. Помощь при организации летнего отдыха учащихся. Летний оздоровительный лагерь.