

**Частное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа
«ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ»**

«ПРИНЯТ»

на Педагогическом совете
протокол № 3 от 18.05.2021

С учетом мнения Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
протокол № 3 от 27.05.2021

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ЧОУ «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ»

Е.М. Николаева
Приказ № 62 от 10.06.2021

ПРОГРАММА
по формированию здорового образа жизни
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»
на 2021-2022 учебный год

Санкт-Петербург

2021 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты.....	4
3. Основные направления реализации программы.....	6
4. План работы программы «Школа Здоровья»	9

Пояснительная записка

В современной педагогической науке под культурой здоровья понимают «интегративное личностное образование, являющееся выражением гармоничности, богатства и целостности личности и отражающего универсальность ее связей с окружающим миром и людьми, а также способность к творческой и активной жизнедеятельности» (В.А. Магин). Культура здоровья школьника - это интегративное личностное качество, приобретаемое в результате освоения и принятия индивидом духовного опыта человечества в сфере сохранения и укрепления здоровья, ответственности за его совершенствование в течение всей жизни.

Деятельностной формой проявления культуры здоровья выступает понятие «здоровый образ жизни», который трактуется современными исследователями как:

- 1) способ жизнедеятельности, обеспечивающий формирование, сохранение и укрепление здоровья,
- 2) способ биологической и социальной адаптации человека в конкретных условиях жизни,
- 3) способ его выживания в условиях современного кризиса (экономического, экологического, социального).

Основными компонентами здорового образа жизни (деятельностного компонента культуры здоровья) называют: оптимальный двигательный режим; тренировка иммунитета и закаливание; рациональное питание; психофизиологическая регуляция; рациональная организация жизнедеятельности (рациональный режим жизни); отсутствие вредных привычек; валеологическое самообразование.

Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников является одной из важнейших задач современной школы и требование сохранения здоровья обучающихся находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам общего образования, и реализуется в соответствии со стратегическими документами, определяющими развитие системы образования Российской Федерации и Санкт-Петербурга.

В ЧОУ «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ» учебная и внеучебная деятельность дополняют друг друга и направлены на укрепление здоровья детей. «Школа Здоровья» - эта программа, направленная на формирование здорового образа жизни школьников, воспитание у них внутренней потребности вести здоровый образ жизни.

Цель программы – создание здоровьесберегающей среды в школе, направленной эффективную деятельность школы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, формированию здорового образа жизни, овладение обучающимися знаниями и навыками ответственного поведения.

Задачи программы:

1. Построение образовательной среды школы, обеспечивающей здоровье созидающий характер образовательного процесса и безопасность обучающихся и педагогов.
2. Соблюдение гигиенических норм организации учебного процесса, нормирование учебной нагрузки в соответствии с требованиями новых санитарных правил и норм, разработанных государственным комитетом Российской Федерации санитарно-эпидемиологического надзора и профилактика утомления обучающихся.
3. Развитие культуры здоровья как компонента личностной культуры обучающихся и формирование на её основе готовности к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья других людей.
4. Формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье.
5. Обучение выполнению правил личной гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.
6. Формирование представлений о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
7. Формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
8. Формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

9. Обучение обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье.
10. Уменьшение вероятности рисков социальной дезадаптации и нарушения здоровья обучающихся, сохранение и укрепление их здоровья.
11. Развитие у детей навыков самоконтроля, способностей к рефлексии эмоционального поведения, эмоциональной разгрузки (релаксации).
12. Осуществление мониторинга состояния здоровья обучающихся.

Методические ресурсы:

- ✓ Алексеева Е. Коллекция лучших физминуток для 5-11 классов. Методическое пособие. Издательство Ольги Кузнецовой, 2010 г. – 112с.;
- ✓ Бабенкова Е.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Новые стандарты.-М:Изд-во УЦ «Перспектива»,2013.-268с.;
- ✓ Баль Л.В., Барканова С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков, 2004;
- ✓ Еременко Н.И. Профилактика вредных привычек. Волгоград, 2007;
- ✓ Летнева О.В. Правовое воспитание школьников. Волгоград, 2005.
- ✓ Касаткина Н.А. Издательство “Учитель” Формы взаимодействия учителя с родителями в школе, 2005;
- ✓ Науменко Ю. В. Школа и здоровье, 2005г.;
- ✓ Пожарская Е. Физиологические показатели в здоровьесберегающих системах / LAP Lambert Academic Publishing, 2014г.;
- ✓ Протопопова В.А. Управление здоровьесберегающим образовательным пространством современной школы.и - Волгоград: Учитель, печ. 2014. - 95с.;
- ✓ Рудякова О.Н. Как сохранить здоровье школьников (игры, классные часы, родительские собрания)
- ✓ методические разработки уроков педагогов школы с применением здоровьесозидающих технологий;
- ✓ методические разработки по проведению семинаров и круглых столов по проблематике здоровьесбережения (для педагогов и родителей (законных представителей))
- ✓ методические разработки для проведения классных часов.

Информационная поддержка деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, осуществляется с помощью ежемесячных планов мероприятий служб сопровождения образовательного процесса, зам. директоров, классных руководителей и планов ИМЦ.

Программа рассчитана на обучающихся 1-11 классов, с изменением отдельных тем внеклассных и общешкольных мероприятий, бесед в зависимости от возраста.

Применяется групповая работа. Именно при такой форме работы необходимый материал наиболее легко донести до обучающихся в условиях школы. В отдельных случаях возможна организация индивидуальной работы с обучающимися. Мониторинги и анкетирования проводятся посредством скрининга.

Данная программа рассчитана на реализацию в течение 2021-2022 учебного года. Программа предусматривает проведение тематических классных часов и бесед, внеклассных мероприятий, занятий и встреч, организацию бесед со специалистами, проведение акций и информирования не более 1 раз в неделю.

Планируемые результаты

Реализация мероприятий Программы позволит:

1. Создать благоприятную образовательную среду, способствующую сохранению здоровья, воспитания и развитию целостной личности школьника.

2. Внедрить оптимальный режим учебного труда и активного отдыха детей в урочное и внеурочное время.
3. Внедрить структурный режим правильного (здорового) питания и употребления полезных продуктов.
4. Формирование представлений.
5. Снизить уровень заболеваемости среди обучающихся.
6. Выработать формы поведения, помогающие выполнять правил личной гигиены.
7. Выработать формы поведения, помогающие придерживаться позитивных факторов, влияющих на здоровье.
8. Выработать формы поведения, помогающие избежать опасностей для жизни и здоровья детей.
9. Способствовать социальной адаптации детей.
10. Выбатывать у обучающихся навыки и умения регулировать эмоциональное состояние, контролировать своё поведение, развивать коммуникативные способности обучающихся.
11. Сформировать осознанное отношение детей и их родителей (законных представителей), членов педагогического коллектива к состоянию здоровья через пропаганду здорового образа жизни.
12. Реализовывать федеральные государственные стандарты начального общего, основного общего и среднего общего образования, обеспечивающие разгрузку содержания школьного образования в интересах сохранения здоровья обучающихся.

Критерии эффективности реализации программы:

Для образовательного учреждения:

1. количество (динамика) чрезвычайных ситуаций в школе.
2. количество спортивно-оздоровительных мероприятий, в которых принимает участие школа;
3. доля обучающихся, охваченных различными формами спортивно-оздоровительной работы;
4. численность обучающихся, занимающихся в спортивных секциях вне школы.

Для обучающихся:

1. количество пропусков учебных занятий обучающимися, дней/уроков;
2. количество уроков физической культуры, пропущенных обучающимися по освобождению, дней/уроков;
3. доля обучающихся, занимающихся в физкультурных и спортивных секциях, кружках по отношению к общему их количеству, %.
4. доля обучающихся, получивших травмы, по отношению к общему их количеству, %
5. количество (динамика) несчастных случаев в школе.

Для педагогов:

1. доля педагогов, принявшая участие в мероприятиях по обеспечению здоровья и безопасности обучающихся, по отношению к общему их количеству, %
2. доля педагогов, владеющих здоровьесозидающими технологиями, %.

Основные направления реализации программы «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

Направления	Ценностные установки	Задачи формирования здорового и безопасного ОЖ	Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного ОЖ
<p>1. Создание здоровьесберегающей среды школы</p>	<p>Ценность здоровья и здорового образа жизни.</p>	<p>Усовершенствовать условия для сбережения здоровья обучающихся в школе</p>	<p>Улучшение здоровьесозидающей среды в ЧОУ «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ».</p> <p>(В настоящее время все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся)</p>
<p>2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся</p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья обучающихся средствами рациональной организации их деятельности.</p>	<p>Повышение эффективности учебного процесса.</p> <p>Снижение функционального напряжения и утомления детей.</p> <p>Создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.</p> <p>Контроль объема домашних заданий на всех уровнях образования.</p> <p>Обеспечение возможности обучающихся осуществлять учебную и внеучебную деятельность в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями.</p>	<p>Организация образовательного процесса строится с учетом гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки. Применение в учебном процессе методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся. Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств. Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности индивидуальные особенности развития обучающихся: темп развития, темп деятельности, особенности восприятия. Регулярное проведение</p>

			дней Здоровья.
3. Организация физкультурно-оздоровительной работы	Положительное отношение к двигательной активности и совершенствование физического состояния.	<p>Обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов.</p> <p>Повышение адаптивных возможностей организма.</p> <p>Сохранение и укрепление здоровья обучающихся.</p> <p>Формирование культуры здоровья.</p>	<p>Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры)</p> <p>Рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера.</p> <p>Организация динамических перемен, физкультминутки на уроках, прогулок на свежем воздухе, способствующих эмоциональной разгрузке и оптимизации двигательной активности.</p> <p>Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.</p>
4. Просветительская работа с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся.	Здоровье детей – главная ценность семейного воспитания	Включение родителей (законных представителей) в здоровьесозидающую и здоровьесохраняющую деятельность школы.	Сложившаяся (или складывающаяся) система работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по вопросам охраны и укрепления здоровья детей
5. Организация здорового питания	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся средствами рациональной организации их питания	Организация здорового и рационального питания	Качественное и разнообразное горячее питание
6. Беседы и консультации для учителей по вопросам создания здоровьесозидающей образовательной среды.	Ценность здоровья и здорового образа жизни	Организация и проведение бесед и консультаций для учителей по вопросам создания здоровьесозидающей образовательной среды	Формирование валеологической компетентности у педагогов школы

План работы по программе «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ» на 2021-2022 учебный год

Сроки (четверть)	№	Мероприятия	Охват	Ответственные	Отметка о выполнении
Подготовка к началу учебного года	1	Обеспечение необходимых условий для поддержания естественного микроклимата внутри школьных помещений (окраска стен, оформление кабинетов и коридоров, обеспечение необходимых норм и требований СанПиН и т.д.)	Все участники образовательного процесса	Администрация школы, директор, заместитель директора по УВР, заместитель директора по ВР, педагог-психолог, классные руководители, методист по здоровьесберегающим технологиям	
	2	Организация контроля здоровья обучающихся перед началом учебного года			
	3	Реализация мер по профилактике распространения коронавирусной инфекции			
	4	Нормализация учебной нагрузки обучающихся в течение учебного времени			
	5	Внедрение разнообразных форм двигательной активности (игровые перемены, прогулки)			
	6	Обеспечение постоянного доступа обучающихся к питьевой воде			
	7	Организация тренировочной пожарной эвакуации			
	8	Проведение инструктажей перед каникулами			
I четверть	1	Изготовление памяток по профилактике коронавирусной	1-11 класс	Зам. директора по ВР	

	инфекции. Размещение информации и плакатов на стендах школы.			
2	Мониторинг проведение бесед с обучающимися по профилактике коронавирусной инфекции в школе	1-11 классы	Зам. директора по ВР, методист по здоровьесбережению	
3	Проведение физкультминуток и динамических пауз, активная смена видов деятельности на занятиях (контроль начало года)	1-11 класс	Педагог-психолог, классные руководители	
4	День природы	1-11 класс, родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся, учителя	Заместитель директора по ВР	
5	Адаптационные практические занятия с первоклассниками и обучающимися 5х и 10х классов	1, 5, 10 классы	Педагог-психолог	
6	Мониторинг по вопросам соблюдения режимных моментов (соблюдение режима труда и отдыха, количества времени, проводимых на свежем воздухе, за компьютером и на выполнение домашнего задания). Анализ полученных данных.	1-5 класс, родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся	Классные руководители, педагог-психолог	
7	День охраны психического здоровья (Всемирный день психолога (10 октября))	1-11 классы	Педагог-психолог	

II четверть	1	Тематическая игра «Что такое здоровье?»	1 класс	Педагог-психолог	
	2	Беседа: «Вирусы вокруг нас (грипп, ОРВИ, коронавирус)»	1-11 классы	Учитель биологии, методист по здоровьесбережению	
	3	Дебаты: «Суд над сигаретой» (Всемирный день отказа от курения – 19 ноября)	9-11 классы	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	
	4	Акция: «Профилактика коронавируса»	1-11 классы	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	
	5	Классный час «Здоровый образ жизни – что это?»	7-8 классы	Педагог-психолог	
	6	Творческая работа «Вредные привычки»	2-3 классы	Педагог-психолог, классные руководители	
III четверть	1	Оформление информационно стенда «Синдром 3 четверти!»	1-11 классы	Педагог-психолог	
	2	Игра по станциям «Здоровая школа!»	4 классы	Педагог-психолог	
	3	Проведение занятий в рамках профилактики распространения коронавирусной инфекции «Что я знаю о здоровье?!»	5 классы	Заместитель директора по ВР, методист по здоровьесбережению	
	4	Классный час: «Сеть Интернет» (30.01 – Международный день «без Интернета»)	6-7 классы	Классные руководители, педагог-психолог	
	5	Акция: «Пожелай здоровья» Всемирный день проявления доброты (приветствий) – 17 февраля	1-11 класс	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	
	6	Беседа: «Что такое здоровье и как его укреплять?»	1-11 классы	Учитель биологии, классные руководители, педагог-психолог	
	7	Классный час «Стресс и здоровье»	9 и 11 классы	Педагог-психолог	

IV четверть	1	Всемирный день здоровья (7 апреля)	1-11 класс	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	
	2	Проведение мероприятия «На зарядку становись!»	5-7 классы	Заместитель директора по ВР, учителя физической культуры	
	3	Занятие: «Здоровые привычки!»	1-3 классы	Педагог-психолог, учитель биологии	
	4	Беседа «Что мы знаем о спорте»	8 и 10 классы	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	
	5	Акция в рамках профилактики распространения коронавирусной инфекции «Безопасность!»	1-11 классы	Заместитель директора по ВР, классные руководители, педагог-психолог, методист по здоровьесбережению	
	6	Проведения дня психоэмоциональной разгрузки «День танца» 29 апреля	1-11 класс	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	
	7	Проведение беседы о распределении времени в перед каникул	1-11 классы	Классные руководители,	