

Частное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа
«ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ»

«ПРИНЯТА»

на педагогическом совете
протокол № 17 от 15.08.2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ЧОУ «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ»

_____ Николаева Е.М.

Приказ № 103 от 15.08.2018 г

Приложение 1

ПРОГРАММА
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

на 2018-2019 учебный год

к программе воспитания в ЧОУ «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ»

на 2018-2019 учебный год

Санкт-Петербург

2018 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты.....	6
3. Основные направления реализации программы.....	7
4. Перспективный план работы	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.

То, что вопросы охраны здоровья становится для системы образования день ото дня все более актуальными, закономерно. Это объясняется не только ухудшающимися показателями состояния здоровья обучающихся и педагогов школ, но и все большим пониманием того, что социальные проблемы государства и общества необходимо решать комплексно. Как при реформировании общества невозможно ограничиться преобразованиями только системы здравоохранения или образования, так и при реформе образования и реализации ФГОС второго поколения невозможно оставить без внимания вопросы здоровья.

Современная социально-экономическая система в России выдвигает принципиально новые требования к деятельности образовательных учреждений. Стандарт второго поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д. В новых условиях - актуальным становится образование, направленное на развитие личности каждого конкретного обучающегося, с учетом его возможностей, способностей, потребностей.

В силу особенностей своего развития, растущий организм ребенка особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды, а также дефициту жизненно важных питательных веществ и микроэлементов. Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы, как неблагоприятные социальные и экологические условия.

По материалам социологических исследований 95% опрошенных среди всех заинтересованных групп (семей, школьных специалистов, педагогической

общественности, медицинских ассоциаций и т.п.) включают сохранение здоровья школьников в первую пятерку своих запросов.

В ЧОУ «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ» урочная и внеурочная деятельность дополняют друг друга и направлены на укрепление здоровья детей. Программа «Школа здоровья» - это комплексная программа, направленная на формирование здорового образа жизни школьников, воспитание у них внутренней потребности вести здоровый образ жизни.

Цель программы – создание условий, обеспечивающих 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 здоровьесозидающий 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. Обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).
9. Формирование навыков позитивного коммуникативного общения.
10. Обучение обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье.
11. Уменьшение вероятности рисков социальной дезадаптации и нарушения здоровья обучающихся, сохранение и укрепление их здоровья.
12. Развитие у детей навыков самоконтроля, способностей к рефлексии эмоционального поведения.
13. Осуществление мониторинга состояния здоровья обучающихся.

Методические ресурсы:

- ✓ Е. Алексеева Коллекция лучших физминуток для 5-11 классов. Методическое пособие. Издательство Ольги Кузнецовой, 2014 г
- ✓ Е. Пожарская Физиологические показатели в здоровьесберегающих системах. LAP Lambert Academic Publishing, 2014
- ✓ Е. Бабенкова Здоровьесберегающие образовательные технологии. Новые стандарты. Перспектива, 2013
- ✓ Е. Ильина Педагогика здоровья. LAP Lambert Academic Publishing, 2015
- ✓ В. Протопопова Управление здоровьесберегающим образовательным пространством современной школы. Учитель, 2014
- ✓ методические разработки уроков педагогов ОУ 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 Службы здоровья ОУ, 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.

Программа рассчитана на реализацию в течение 2017-2018 учебного года. Программа предусматривает проведение тематических классных часов, семинаров, тренингов, внеклассных мероприятий, посещение различных центров и бесед со специалистами не более 1 раз в неделю и длятся не более 40 минут.

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 официальных спортивно-оздоровительных мероприятий, в которых принимает участие ОУ;
3. доля обучающихся, охваченных различными формами спортивно-оздоровительной работы;
4. численность обучающихся, занимающихся в спортивных секциях вне ОУ.

Для обучающихся:

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

Для педагогов:

1. доля педагогов, повысивших квалификацию в области обеспечения здоровья и безопасности обучающихся, по отношению к общему их количеству, %
2. доля педагогов, владеющих здоровьесозидающими технологиями по отношению к общему их количеству, %.

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 инфраструктуры образовательного учреждения</p>	<p>Ценность здоровья и здорового образа жизни.</p>	<p>Усовершенствовать условия для сбережения здоровья обучающихся в ОУ</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>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.</p> <p>Применение в учебном процессе методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся.</p> <p>Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.</p> <p>Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности индивидуальные особенности развития обучающихся: темп развития и темп деятельности.</p> <p>Регулярное проведение дней Здоровья</p>

3. Организация физкультурно-оздоровительной работы	Положительное отношение к двигательной активности и совершенствование физического состояния.	Обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов. Повышение адаптивных возможностей организма. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Формирование культуры здоровья.	Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры) Рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера. Организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности. Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.
4. Реализация дополнительных образовательных программ	Ценность здоровья и здорового образа жизни	Включение обучающихся в здоровьесозидающую деятельность	Создание и реализация в школе дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и ЗОЖ
5. Просветительская работа с родителями (законными представителями).	Здоровье детей – главная ценность семейного воспитания	Включение родителей (законных представителей) в здоровьесозидающую и здоровьесозидающую и здоровьесозидающую деятельность школы.	Сложившаяся (или складывающаяся) система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей
6. Организация здорового питания	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся средствами рациональной организации их питания	Организация здорового и рационального питания	Качественное и разнообразное питание
7. Семинары и консультации для учителей по вопросам создания здоровьесозидающей образовательной среды.	Ценность здоровья и здорового образа жизни	Организация и проведение семинаров и консультаций для учителей по вопросам создания здоровьесозидающей образовательной среды	Формирование валеологической компетентности у педагогов ОУ

Перспективный план работы по программе «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

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, директор, заместитель директора по УВР, заместитель директора по ВР, педагог-психолог, классные руководители. медицинский работник	
	2	Организация медицинского осмотра обучающихся перед началом учебного года			
	3	Нормализация учебной нагрузки обучающихся в течение учебного времени			
	4	Внедрение малых форм двигательной активности в начальной школе (игровые перемены)			
	5	Организация прогулок для обучающихся первого и второго уровня			
	6	Обеспечение постоянного доступа обучающихся к питьевой воде			
	7	Организация тренировочной пожарной эвакуации			
I Режим дня,	1	Конкурс физкультминуток и динамических пауз	1-4 класс	Педагог-психолог	

распределение времени	2	Введение физкультминуток и динамических пауз в учебный процесс	1-11 класс	Педагог-психолог, классные руководители	
	3	Проведение традиционного Дня Природы	1-11 класс, родители (законные представители), учителя	Заместитель директора по ВР	
	4	Адаптационные коррекционно-развивающие занятия с первоклассниками, в 5х и 10х классах	1, 5, 10 классы	Педагог-психолог	
	5	Анкетирование обучающихся и родителей (законных представителей) по вопросам соблюдения режимных моментов: количество часов сна, время отбоя и подъёма, количества часов, проводимых на свежем воздухе, за компьютером и на выполнение домашнего задания. Анализ полученных данных.	1-5 класс, родители (законные представители)	Педагог-психолог	
	6	Изучение особенностей жизнедеятельности человека (оптимальная организация режима дня, особенности биоритмов человека, активные виды отдыха, как часть режима дня) (Уроки биологии)	5-9 класс	Педагог-психолог, учитель биологии	
	7	Информационная рассылка для родителей	Родители (законные представители)	Педагог-психолог	
	8	Занятия «Знакомство с режимом дня»,	1-11 классы	Педагог-психолог	

		«Правильное распределение времени»			
	9	Проведения дня психоэмоциональной разгрузки	1-11 класс	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	
	10	Библиотечные уроки, выставки, обзоры книг по темам нравственного и физического развития обучающихся	1-4 классы	Заместитель директора по ВР	
II Питание	1	Игра по станциям «Что мы знаем о витаминах?»	1-2 класс	Педагог-психолог	
	2	Дебаты: «Здоровое питание! Фаст фуд – польза или вред?»	9-10 класс	Педагог-психолог	
	3	Изучение особенностей здорового питания (рациональное питание, витамины, режим питания) (Уроки биологии)	5-9 классы	Педагог-психолог, учитель биологии	
	4	Проведения дня психоэмоциональной разгрузки	1-11 класс	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	
	5	Информационная рассылка для родителей	Родители (законные представители)	Педагог-психолог	
	6	Оформление информационно стенда «Советы Доктора Айболита» (здоровый образ жизни), «Продукты, помогающие мозгу думать»	1-11 классы	Педагог-психолог	
III ЗОЖ	1	Оформление информационно стенда «Здоровый образ жизни!»	1-11 классы	Педагог-психолог	
	2	Игра по станциям «Здоровая школа!»	4 классы	Педагог-психолог	

	3	Проведение занятий «Здоровый образ жизни»	5-9 классы	Педагог-психолог	
	4	Проведения дня психоэмоциональной разгрузки	1-11 класс	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	
	5	Всемирный день здоровья (7 апреля)	1-11 класс	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	
	6	Информационная рассылка для родителей	Родители (законные представители)	Педагог-психолог	
IV Спорт	1	Спортивное мероприятие «Большие гонки» (эстафеты)	5- 7 классы	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог, учителя физической культуры	
	2	Проведение мероприятия «Танцевальный марафон» (зарядка)	1-4 класс	Педагог-психолог	
	3	Оформление информационно стенда «Спорт – это здорово!»	1-11 классы	Педагог-психолог, учителя физической культуры	
	4	Соблюдение динамических пауз на всех уроках - физкультминутки	1-4, 5-11 классы	Педагог-психолог, классные руководители	
	5	Информационная рассылка для родителей	Родители (законные представители)	Педагог-психолог	
	6	Проведения дня психоэмоциональной разгрузки	1-11 класс	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	
	7	Библиотечные уроки, выставки, обзоры книг по темам нравственного и физического развития обучающихся.	1-4 классы	Педагог-психолог	

