

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

«ПРИНЯТА»

на Педагогическом совете
протокол № 7 от 18.08.2020

С учетом мнений Совета обучающихся
протокол № 2 от 15.05.2020

С учетом мнения Совета родителей
(законных представителей) обучающихся
протокол № 2 от 22.05.2020



ПРОГРАММА
по формированию здорового образа жизни
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»
на 2020-2021 учебный год

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 отражающее 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 2020-2021 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 инфраструктуры 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>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, темп деятельности, особенности восприятия.</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, прогулок на свежем воздухе, способствующих эмоциональной разгрузке и оптимизации двигательной активности. Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.
4. Просветительская работа с родителями (законными представителями).	Здоровье детей – главная ценность семейного воспитания	Включение родителей (законных представителей) в здоровьесозидающую и здоровьесберегающую деятельность школы.	Сложившаяся (или складывающаяся) система работы с родителями (законными представителями) 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. Семинары 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 2020-2021 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 новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)			
	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 проведения физкультминуток и динамических пауз в учебный процесс	1-11 класс	Педагог-психолог, классные руководители	
3	День природы (11.09.2020)	1-11 класс, родители (законные представители), учителя	Заместитель директора по ВР	
4	Адаптационные практические занятия с первоклассниками, в 5х и 10х классах	1, 5, 10 классы	Педагог-психолог	
5	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)	Педагог-психолог, классные руководители	
6	Изучение особенностей жизнедеятельности человека (оптимальное распределение времени)	6-8 класс	Педагог-психолог, классные руководители	
7	Занятия «Правильное распределение времени»	9-11 классы	Педагог-психолог	
8	Беседа: «Безопасный компьютер»	1-11 классы	Зам. директора по ВР, педагог-психолог	
9	Беседа: «Профилактика коронавирусной инфекции»	1-11 класс	Методист по здоровьесбережению	

	10	Проведения дня психоэмоциональной разгрузки	1-11 класс	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	
II четверть	1	Тематическая игра «Что такое здоровье?»	1 класс	Педагог-психолог	
	2	Беседы: «Все о коронавирусе»	1-11 классы	Учитель биологии, методист по здоровьесбережению	
	2	Дебаты: «Здоровье и питание»	8-9 класс	Учитель биологии	
	3	Акция: «Профилактики гриппа, ОРВИ и коронавируса»	1-11 классы	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	
	4	Проведения дня психоэмоциональной разгрузки	1-11 класс	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	
	5	Классный час: «Безопасность в сети Интернет»	1-11 классы	Классные руководители	
	6	Оформление стенда творческими работами «Продукты, помогающие мозгу думать»	2-3 классы	Педагог-психолог, методист по здоровьесберегающим технологиям	
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?!»	5-7 классы	Заместитель директора по ВР	
	4	Проведения дня психоэмоциональной разгрузки	1-11 класс	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	
	5	Классный час: «Что такое здоровье и как его укреплять?»	8-11 класс	Классные руководители	
	6	Беседа: «Коронавирусная инфекция: профилактика»	1-11 класс	Методист по здоровьесбережению	

	7	Проведение инструктажей перед каникулами	1-11 классы	Классные руководители	
IV четверть	1	Всемирный день здоровья (7 апреля)	1-11 класс	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	
	2	Проведение мероприятия «На зарядку становись!»	8-11 классы	Заместитель директора по ВР, учителя физической культуры	
	3	Занятие: «Здоровые привычки!»	1-3 классы	Педагог-психолог, учитель биологии	
	4	Оформление информационно стенда «Спорт знаменитых людей»	1-11 классы	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	
	5	Акция в рамках профилактики распространения коронавирусной инфекции «Безопасность!»	1-11 классы	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог, методист по здоровьесбережению	
	6	Проведения дня психоэмоциональной разгрузки	1-11 класс	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	
	7	Проведение беседы о коронавирусной инфекции и инструктажей перед каникулами	1-11 классы	Классные руководители	