

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»  
С. БОРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОРСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
№ 1 от 10 января 2012 г.

Согласовано  
Председатель управляющего совета  
С. В. Ситников  
Протокол № 1 от 12.01.2012 г.



Утверждаю  
Директор школы  
В. И. Бердникова  
Приказ № 10/14 от 12 января 2012 г.

**ПРОГРАММА**  
**«ЗДОРОВЕЙКА»**  
**(основы здорового образа жизни)**

Автор – составитель Чуваткина Тамара Анатольевна  
Место работы ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» с. Борское  
Должность заместитель директора по воспитательной работе  
Адрес ул. Ленина, 76  
Название учреждения государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1 «Образовательный центр» с. Борское муниципального района Борский Самарской области

телефон (84667)21230

с. Борское 2012

## Пояснительная записка.

### Общие положения.

Программа «Здоровейка» разработана на основе документов Программа по здоровьесбережению составлена на основании следующих нормативных документов: Конституции РФ; Конвенции о правах ребенка; закона РФ “Об основных гарантиях прав ребенка”; закона РФ “Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан”; закона РФ “Об образовании”; письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2010 №06-501; решения коллегии Минобрнауки России от 11 февраля 2009 года в рамках реализации проекта «Совершенствование деятельности образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья обучающихся и развитию физической культуры» Федеральной целевой программы развития образования; Федеральная целевая программа развития образования 2011 - 2015 гг.”.

1. **Структура программы «Здоровейка»** включает в себя совокупность программ разного уровня обучения (начальное общее, основное общее, среднее общее образование).

2. **Программа рассчитана** на 3 года.

### 3. **Актуальность программы:**

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

4. **Цель программы «Здоровейка»:** формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни посредством возрождения семейных и духовных традиций традиций.

### 5. **Задачи:**

- ❖ создать информационный банк о состоянии здоровья учащихся;
- ❖ организовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ;
- ❖ вести просветительскую работу с обучающимися, родителями и педагогами;
- ❖ формировать у обучающихся потребности ЗОЖ через урочную и внеурочную деятельность посредством возрождения традиций русского народа;
- ❖ развивать навыки правильного и рационального питания;
- ❖ осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностики за состоянием здоровья учащихся.

**Сроки реализации программы:** 2012-2014 г.г.

**Ожидаемые результаты:**

1. Будет создан информационный банк о состоянии здоровья учащихся 1-11 классов.
2. Будет сформирована система профилактической работы по формированию ЗОЖ.
3. Увеличится число детей, подростков, родителей, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни.
4. Увеличится количество детей, занятых в детских и юношеских объединениях дополнительного образования.
5. Учащиеся и их родители будут стремиться к возрождению и сохранению семейных и духовных традиций
6. У учащихся будут развиты навыки правильного и рационального питания.

**Система работы школы по формированию основ здорового образа жизни.**

## I раздел. Создание условий для формирования основ здорового образа жизни.

### 1. Работа с педагогами

№	Название дела	Дата	Аудитория	Ответственный
1	Проведение мониторинга здоровья педагогов «Определение эмоционального состояния» (тест К. Шрайнера)	Ежегодно, сентябрь	педагоги	психолог
2	Семинар для педагогов «Естественные и искусственные способы эмоциональной саморегуляции»	март 2012 г.	педагоги	психолог
3	Проведение семинара для классных руководителей по использованию здоровьесберегающих технологий в воспитательной работе	январь 2012г.	классные руководители	руководитель ПО классных руководителей
4	Заседание ПО классных руководителей «Организация правильного питания учащихся»	сентябрь 2012г.	классные руководители	руководитель ПО классных руководителей
5	Создание единой системы профилактической работы по формированию основ ЗОЖ	январь-март 2012 г.	классные руководители	заместитель директора по ВР
6	Педагогический совет «Организация учебно-воспитательной работы школы по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья учащихся»	ноябрь 2012г.	педагоги	заместители директора по УР, ВР
7	Педагогический совет «Питание и здоровье»	март 2012г.	педагоги	заместитель директора по ВР
8	Работа педагогов по организации занятости учащихся во внеурочное время	2012-2014 г.г.	педагоги	заместитель директора по ВР

### 2. Работа с родителями

№	Название дела	Дата	Аудитория	Ответственный
1	Проведение родительских собраний на тему сохранения и укрепления здоровья, ЗОЖ: - «Аспект нравственности как залог здоровья человека. Зависимость физического состояния человека от его нравственного настроения». - «Влияние телевидения на душу и физическое здоровье». - «Подростковый алкоголизм»	2012-2014 г.г.	родители	заместитель директора по ВР

	- «Истоки и лечение «алкогольной личности». - «О наркомании и наркоманах». - «О вреде курения для здоровья». - «Как избавиться от курения?». - «Наука о душевном здоровье» (серия лекций, встреч, консультаций для субъектов воспитания) - «Питание здорового и больного ребенка» - «Гигиенические основы питания»			
2	Индивидуальные консультации для родителей	2012-2014 г.г.	родители	классные руководители
3	Создание системы профилактической работы по формированию основ ЗОЖ	январь-март 2012 г	родители	классные руководители
4	Участие родителей в формировании у учащихся основ ЗОЖ: -контроль организации горячего питания в школе, работы мед. пункта, оснащение медицинского кабинета медикаментами, санитарное состояние туалетов. -участие родителей в спортивной жизни школы -участие в классных делах -организация семейных праздников	2012-2014 г.г.	родители	классные руководители

### 3. Работа с активом.

№	Название дела	Дата	Аудитория	Ответственный
1	Участие членов БУСа в составлении системы профилактической работы по формированию основ ЗОЖ	январь-март 2012 г	члены БУСа	педагог-организатор
2	Создание в БУСе комиссий «Здоровье», «Спорт»	январь 2012г.	члены БУСа	председатель БУСа
3	Составление плана работы комиссий «Здоровье», «Спорт»	2012-2014 г.г.	члены БУСа	классные руководители
4	Работа комиссий «Здоровье», «Спорт»	2012-2014 г.г.	члены БУСа	председатель БУСа

### 4. Оформление школы согласно идеям программы.

№	Название дела	Дата	Аудитория	Ответственный
1	Создание игровой площадки «Наш игромир»	январь-май 2012 г	уч-ся, родители педагоги	кл. руководители 3 классов

2	Создание рубрики «ЗОЖ» в школьной газете «Простые истины»	январь 2012г.	члены БУСа	редактор
3	Выпуск санбюллетеней	2012-2014г.г.	члены БУСа	БУС
4	Пополнение музея природы экспонатами	2012-2014 г.г.	Служба заботы о родной природе	председатель БУСа
5	Пополнение музея семьи экспонатами	2012-2014 г.г.	учащиеся родители педагоги	классные руководители 9 классов
6	Пополнение музея сказки экспонатами	2012-2014 г.г.	учащиеся родители педагоги	классные руководители 2 классов

### III раздел Система работы по формированию основ ЗОЖ.

№	Название дел	Цель	Сроки проведения	Участники
<b>Физкультурно-оздоровительная работа:</b>				
1	Гимнастика до занятий.	Подготовить организм к учебному дню.	Ежедневно 8.20 – 8.30	Учащиеся 1 – 11 кл, педагоги
2	Физкультурная пауза.	Снять начинающееся утомление, поддерживать высокую работоспособность	Ежедневно перед 4 уроком	Учащиеся 1 – 11 кл, педагоги
3	Часы здоровья в группе продленного дня.	Оздоровление детей		
4	Подвижные перемены	Снять утомление, разучить народные игры	После второго, третьего, четвертого уроков	Учащиеся 1-6 классов
5	Физкультминутки на уроках	Снять утомление	Ежедневно, на каждом уроке	Учащиеся 1-8 классов
6	Неделя здоровья.	Пропагандировать здоровый образ жизни, рациональное питание.	1 -7 апреля	Учащиеся 1 – 11 кл, педагоги, родители, врачи, специалисты центра « Семья»
7	Дни здоровья.	Оздоровлять учащихся, повышать интерес к спорту и занятиям физической культурой, разучивать забытые игры.	Сентябрь Январь Март Май	Учащиеся 1 – 11 кл, Педагоги, родители.

<b>Спортивно-массовая работа:</b>				
6	Спортивные соревнования (школьные, районные, областные) Футбол Волейбол Лыжи Баскетбол Пионербол ОФП Настольный теннис Богатырские потешки	Совершенствовать игровые навыки, выявлять сильнейшие команды и сильнейших игроков, прививать интерес к различным видам спорта.	В течение учебного года по плану школы	4 – 11 кл
7	Участие в олимпиаде по физической культуре, ОБЖ (школьной, районной, областной)	Выявить сильнейших спортсменов	Декабрь	9 -11 кл
8	Эстафета, посвященная «Дню Победы»	Учить чтить традиции и уважать старшее поколение	8 мая	6 -11 кл
9	Занятия в детских объединениях дополнительного образования спортивной направленности: в ОЦ: «Волейбол» «ОФП» «Веселые старты» «Настольный теннис» в ДЮСШ: «Футбол» «Баскетбол» «Рукопашный бой»	Совершенствовать физические навыки и подготовить учащихся к соревнованиям	В течение года	2 – 11 кл
10	Конкурс «Спортсмен года»	Выявление лучших спортсменов	май	4-11 классы



<b>Санитарно-просветительская работа.</b>				
11	<p>Классные часы:          .-«В здоровом теле – здоровый дух (народное и святоотеческое учение о духовном и душевном здоровье)».          -«Святые отцы и подвижники благочестия о страстях и добродетелях», «Учение о борьбе со страстями».          -«О грехе пьянства».          -«О грехе курения».          -«О наркомании и наркоманах».          - «Берегите душевный мир».          -«О вкусной и здоровой пище»          - «Кухня народов Поволжья»          - «Секреты семейных блюд»          -«О пользе и вреде компьютера»          -«Компьютеры и здоровье: анализ совместимости»</p>	<p>Пропагандировать здоровый образ жизни, формировать у детей и подростков полезные привычки и предпочтения, поведенческие навыки в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью, повышать интерес к урокам физической культуры, духовно обогащать школьников.</p>	1 раз в полугодие	1 – 11 кл
12	<p>Всемирный день борьбы со СПИДом. Беседы врачей.</p>	<p>Познакомить старшеклассников с информацией о болезни СПИД, ее последствиях.</p>	1 декабря	8-11 кл
13	<p>Участие в конкурсах рисунков, плакатов, рефератов на тему ЗОЖ.</p>	<p>Пропагандировать здоровый образ жизни</p>	Ноябрь	1 -11 кл
14	<p>Беседа врачей нарколога, онколога, фтизиатра, педиатра о вреде курения и алкоголя.</p>	<p>Познакомить учащихся с последствиями курения, приема алкоголя.</p>	Октябрь	1 – 11 кл
15	<p>Работа медицинского кабинета:          -проведение прививок;</p>	<p>Проводить профилактическую и санитарно - просветительскую работу по предупреждению заболеваний, соблюдению</p>	Ежедневно	1 -11 кл, педагоги, родители

	-консультативная и неотложная помощь; -санитарно-гигиеническое просвещение; -профилактические мероприятия.	гигиены, оказывать неотложную помощь.		
16	Участие в окружном слете «XXI век без наркотиков».	Пропагандировать здоровый образ жизни	Ноябрь	10 кл
17	Акция «Мы- за здоровый образ жизни!»	Пропагандировать здоровый образ жизни	1 декабря	9-11 кл
18	Конкурс «Спортсмен года»	Выявить лучшего спортсмена школы		4-11 кл.
<b>Здоровье и безопасность детей.</b>				
19	Классный час «Обучение детей безопасному поведению»	Научить детей ценить свою жизнь, быть бдительными	2012-2014 г.г.	1-11
20	Изучение памяток для учащихся: -Как не стать жертвой преступления -Правила безопасного обращения с электроприборами, газом, огнем -Правила личной безопасности в доме -Правила личной безопасности на улице - Гигиена питания			
21	Изучение правил дорожного движения			

<b>Гражданское воспитание.</b>				
22	День пожилого человека – «Мы юности нашей как прежде верны» (праздник для бабушек, дедушек и ветеранов).	Развивать чувства уважения к старшим, сохранять семейные и школьные традиции.	Октябрь	1-11 классы
23	Коллективно-творческое дело «Весенняя карусель».	Учить видеть истинную красоту, ценить здоровье.	Март	1-11 классы
24	Декады, посвященные Дню призывника, Дню защитника Отечества.	Воспитывать чувства патриотизма, долга, уважения к воинам, ветеранам, готовить юношей к службе в армии.	Ноябрь, февраль	1-11 классы, ветераны, воины-интернационалисты.
25	Участие в конкурсе социально значимых проектов «Гражданин»	Способствовать формированию гражданского долга, любви к малой родине.	В течение года	7-11 классы
26	Месячник «Дорога и дети». Тематические классные часы по ПДД. Участие в конкурсах «Безопасное колесо», агтибригад ЮИД.	Проводить работу по профилактике дорожно-транспортных происшествий, изучить с детьми правила дорожного движения.	В течение года	7-11 классы
27	Экологический праздник «Сбережем планету!»	Прививать экологическую культуру.	Апрель	1-4 классы
28	Работа объединений: - «Служба спасения природы» «Люблю тебя, мой край родной!»	Учить беречь природу	По плану работы объединений	Члены объединений
29	Работа музея Природы			
30	Классный час «В гармонии с природой»	Учить беречь природу	Май	1-11 классы

<b>Патриотическое воспитание.</b>				
31	Встреча с ветеранами войны, воинами - афганцами, участниками боевых действий в Чечне.	Воспитывать чувство патриотизма, сохранять традиции государства.	Февраль	9-11 классы
32	День памяти выпускника школы, героя России Павла Немцова	Воспитывать чувство патриотизма	13-15 января	1-11 классы
33	Фестиваль народов Поволжья: Кухня народов Поволжья Игры народов Поволжья Национальные костюмы народов Поволжья Обычаи Народов Поволжья	Познакомить с историей своей губернии, сохранять традиции родного края	март 2012 год	1-11 классы
34	Работа объединений: -«В стране забытых игр и развлечений» - «Служба спасения сказки» -«Хоровод круглый год» -«Союз творческих сил «Соседи» - «Родительский дом-начало начал»	Воспитывать чувства патриотизма, уважения, развивать творческие способности, укреплять здоровье, формировать основы ЗОЖ	2012-2014 г. г.	1-11 классы
35	Работа музеев: Семьи Сказки	Воспитывать чувства патриотизма, уважения, развивать творческие способности, формировать основы ЗОЖ	2012-2014 г. г.	1-11 классы
36	Классный час «Народная кухня»			
<b>Образовательный процесс.</b>				
37	Организация индивидуального обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.	Создать детям комфортные условия для коррекции нарушений развития	В течение года	

38	Организация интегрированного обучения детей с ограниченными возможностями здоровья..	Составить специальное расписание, реализовывать комплексную реабилитацию детей с проблемами в развитии	Сентябрь	
39	Работа с инвалидами	Создать детям комфортные условия, проводить коррекционные занятия с детьми родителями по возникающим проблемам	В течение года	
40	Утверждение расписания занятий в СЭС.	Соблюдать санитарно-гигиенические нормы.	Сентябрь	администрация
41	Контроль дозировки домашних заданий.	Контролировать объём домашних заданий.	4 раза в год.	Зам. Директора по УВР
42	Смотр санитарного состояния учебных кабинетов.	Контролировать санитарное состояние кабинетов.	1 раз в месяц	Администрация, медсестра, родители
<b>Работа детских и юношеских объединений дополнительного образования:</b>				
43	Клубы: «Патриот» «Авторская песня» «Родники» «Истоки» «Каблучок» Художественная студия Фото – и видеостудия Волшебный клубок Графика и чтение чертежей Школьное лесничество «Борок» Проба пера Обучение методу слепого печатания Юный корреспондент Краеведение Веселая нотка Хор Мастерок Театральная студия Алиса Умелые руки Молодежь на перепутье	Развивать творческие способности учащихся, пропагандировать ЗОЖ	По плану работы клубов	Руководители объединений

**IV. Мониторинг.**

№	Название дела	Дата	Аудитория	Ответственный
1	Мониторинг показателей заболеваемости (Приложение 1 Карта динамического наблюдения за состоянием здоровья обучающихся (1-11 класс) (Приложение 2 «Мониторинг показателей заболеваемости»)	1 раз в год	Учащиеся 1-11 классов Сотрудники школы	медсестра психолог классные руководители
2	Анкетирования «Твое отношение к занятиям физической культурой и спортом» (Приложение 3 «Анкета «Мое отношение к занятиям физической культурой и спортом»)	1 раз в год	Учащиеся 4-11 классов, выборочно	учителя физической культуры
3	Мониторинг психического развития детей, поступающих в первый класс (по методике Д. Векслера)	1 раз в год	Будущие первоклассники	психологи
4	Изучение уровня и тревожности учащихся 5 классов (тест Филиппа) (Приложение 5. «Психологическая комфортность»)	1 раз в год	Учащиеся 5 классов	психологи
5	Мониторинг психического развития 4-классников, 9-классников, 11-классников	1 раз в год	Учащиеся 4, 9, 11 классов	психологи
6	Методика диагностики эмоционального отношения к учению (модификация Ч.Д. Спилбергера)	1 раз в год	Учащиеся 8 классов	психологи
7	Итоговый педсовет "Здоровый образ жизни. Его принципы и составляющие"	март 2014 г.	педагоги	заместитель директора по ВР

## У. Приложения.

## Приложение 1

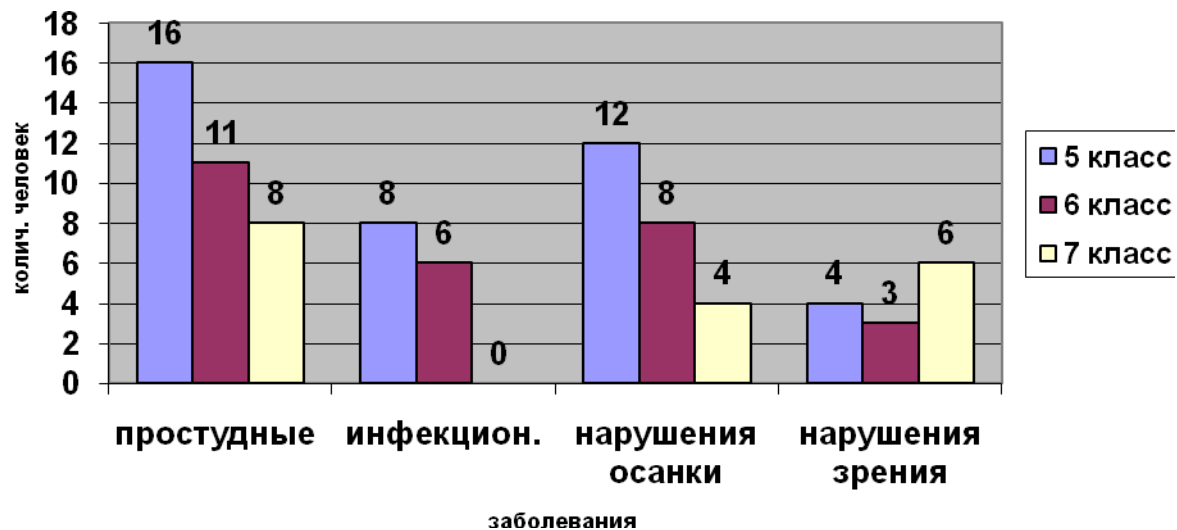
**Карта динамического наблюдения за состоянием  
здоровья обучающихся  
(1-11 класс)  
(пример)**

Группа здоровья	Наличие хронических заболеваний			Уровень физического развития			Уровень физической подготовки				
	класс										
	1 класс	2 класс	3 класс				7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
I	здоров	здоров	здоров	гармонич	гармонич	гармонич	основн	основн	основн	основн	основн
II											
III											
IV											

Итоговая таблица  
«Карта динамического наблюдения за состоянием  
здоровья обучающихся»:  
(пример)

класс	кол-во обуч.	наличие заболевания	
		здоров	хронич. заболев.
1	27	12	15
2	27	12	16
3	27	11	17

### Мониторинг показателей заболеваемости



### Анкета «Мое отношение к занятиям физической культурой и спортом»

1. Считаю, что спорт – пустая трата времени
2. Считаю, что спорт необходим каждому
3. Посещаю спортивную секцию по настоянию родителей
4. Посещаю спортивную секцию, потому что мне нравится
5. Я уверен, что занятия спортом положительно влияют на мое здоровье

### Психологическая комфортность Результаты получения обратной связи (5 кл) (методика В. А. Корневской)

№	Исследуемые параметры	20__ - 20__ учебный год	
		чел	%
1	Комфортность, безопасность		
	Эмоциональное напряжение		
2	Трудности во взаимоотношениях с учителями		
3	Благоприятные отношения с классным руководителем		
4	Проблемы во взаимоотношениях с классным руководителем		