



МБОУ «Псковская лингвистическая гимназия»

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

*по созданию условий для сохранения и укрепления здоровья
участников образовательного процесса*

«Будем здоровы!»



Состав разработчиков программы:

Галковская И.В. – научный руководитель гимназии

Рейх Н.А. – заместитель директора гимназии по ВР

Яковлева Е.Н. – руководитель Службы сопровождения

гимназии

Фролова С.Н. – педагог-психолог, социальный педагог

Жданова Н.А. – учитель физкультуры, преподаватель ЛФК



**«От здоровой школы к здоровой семье,
к здоровому городу, к здоровой стране».**

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, в соответствии с определением Стандарта — это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни на ступени начального и общего образования сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;



- особенности отношения обучающихся школьного возраста к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой (ребёнок всегда стремится к удовлетворению своих актуальных потребностей, он не знает, что такое будущее, и поэтому ни за что не пожертвует настоящим ради будущего и будет сопротивляться невозможности осуществления своих желаний).

Цели, задачи и принципы программы

Миссия программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни: Через создание здоровьесберегающей среды – к потребности в здоровом образе жизни.

Цель: формирование отношения к Здоровью, как жизненной ценности, через:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса;
- пропаганду значимости здорового образа жизни, как основного фактора жизненного успеха и самоактуализации;
- включение семьи в реализацию данной программы.

Задачи программы:

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций;



- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни:
 - научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
 - сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
 - сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
 - обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
 - сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни основывается на следующих **принципах**:

принцип природосообразности, предполагающий учёт возрастных и индивидуальных особенностей учащихся на основе изучения их потребностей и интересов и организация в связи с этим их здоровьесберегающей деятельности;



принцип формирования ценностных установок школьников на здоровый образ жизни, следование которому обеспечивает формирование системы ценностей, мотивов и установок учащихся на здоровый образ жизни;

принцип народности предполагает учёт национальной культуры, традиций и родного языка;

принцип культуросообразности (включение в культуру посредством специально ориентированной и организованной здоровьесоздающей деятельности);

принцип здоровьесоздающей активности (опора на активную личностную позицию школьников в формировании здорового образа жизни);

принцип интеграции воспитательного воздействия, следование которому означает активное взаимодействие всех субъектов педагогического процесса: учителей, родителей и детей, направленное на обеспечение физического и психического здоровья каждого ребёнка;

принцип гуманности основан на признании индивидуальности каждого ребёнка, его физического, духовного, эмоционального, социального и нравственного развития, милосердия и поддержки в критической ситуации. Проявляется это в поддержке личности в стремлении к самоопределению, помощи ребёнку в самореализации в семье, в школе, в оздоровительных, культурных, правовых, социальных, государственных и общественных учреждениях;

принцип социальной ответственности общества за реализацию человека в творчестве, приобретение знаний, удовлетворение в общении. Он выражается в создании условий для развития одарённых детей, детей физически слабых, с отклонениями в поведении, детей-сирот, детей-инвалидов, детей-мигрантов, страдающих от жестокого обращения и нуждающихся в попечительстве.



Организация работы образовательного учреждения по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

Организация работы образовательного учреждения по формированию у обучающихся культуры здорового образа жизни осуществляется в два этапа.

Первый этап – анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения по данному направлению, в том числе по:

- анкетированию детей и родителей, анализу полученных результатов;
- анализу соблюдения и выполнению режима дня детей;
- анализу расписания занятий;
- выполнению санитарно-гигиенических требований;
- сформированности элементарных навыков гигиены;
- рациональному питанию;
- профилактике вредных привычек;
- организации просветительской работы с учащимися и родителями;
- мониторингу физического развития учащихся;
- анализу заболеваемости учащихся, выявлению динамики различных заболеваний, их возможных причин.

Второй этап – организация просветительской работы образовательного учреждения.

1. Просветительно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни, включает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые



носят модульный характер, реализуются во внеурочной деятельности или включаются в учебный процесс;

- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
- создание в школе общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей.

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями, направленная на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышения уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, педсоветов, круглых столов, тренингов, диспутов, родительских собраний, ролевых игр и т.п.;
- приобретение для педагогов, специалистов и родителей необходимой научно-методической литературы;
- привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Структура системной работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни

Структура работы предусматривает четыре основных направления деятельности:

- медицинское;
- организационно-педагогическое;
- психолого-педагогическое;
- гигиеническо-средовое.



Каждое из направлений включает в себя следующие мероприятия:

- ✓ диагностика и мониторинг;
- ✓ превентивные меры;
- ✓ обучение и развитие;
- ✓ информирование;
- ✓ оперативное реагирование и адресная помощь;
- ✓ ведение документации.

Кратко охарактеризуем каждое направление деятельности по созданию условий по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса.

Организационно-педагогическое направление деятельности направлено на создание условий обеспечивающих комфортную деятельность всех участников учебно-воспитательного процесса и активное включение родителей в реализацию программы.

Для реализации этой цели осуществляется:

- ✓ Разноуровневое обучение, которое обеспечивает возможность осуществления каждым ребенком индивидуального образовательного маршрута, предусматривающего освоение учебного материала в разном объеме и уровне сложности (базовый, расширенный, углубленный) с учетом психофизиологических особенностей учащихся и рекомендаций специалистов.

Способы организации учебного процесса, методы обучения, система оценивания обеспечивает снижение уровня тревожности школьников и профилактику дезадаптации, школьных неврозов, социфобий и других нарушений.

Авторский технологический цикл гимназии учитывает психофизиологические особенности развития каждой возрастной группы учащихся, динамику утомляемости и работоспособности, обеспечивая смену



видов деятельности, оптимальный режим интеллектуальной нагрузки, как в течение учебного дня, так и рабочей недели.

- ✓ **Нормализация учебной нагрузки.** Для рационального распределения учебной нагрузки и предупреждения возможной перегрузки ученика в гимназии осуществляется:
 - модульное планирование, позволяющее распределить учебную нагрузку на учебный год в целом, триметр, модуль;
 - непрерывный мониторинг объема и продолжительности домашних заданий, самостоятельной и проектной работы учащихся; сроков проведения диагностических работ (контрольные работы, тесты, экзамены и т.п.);
 - регулярные заседания Малых педагогических советов с целью отслеживания эффективности реализации индивидуального и образовательного маршрута каждым учащимся (его достижения, проблемы) и согласования учебной нагрузки по предметам, изучаемым в классе.

Психолого-педагогическое направление направлено на формирование потребности у участников образовательного процесса здорового образа жизни и создание благоприятного психологического климата учреждения.

Для реализации данной цели осуществляется:

- ✓ Работа Службы сопровождения гимназии, деятельность которой осуществляется в соответствии с разработанным Годовым кругом сопровождения. Годовой круг включает следующие мероприятия: Малые педагогические советы, Психолого-педагогические консилиумы, Мультидисциплинарные совещания, родительские собрания, мониторинг эмоционального благополучия и включенности учащихся в образовательный процесс и т.д.



✓ Реализация учебной программы по обучению учащихся здоровому образу жизни, которая основана на понимании здоровья как единого целого, состоящее из взаимосвязанных частей. При разработке учебной программы учитывался единства компонентов:

- образовательный – углубление знаний о ценностях здорового образа жизни и поведенческих навыках, облегчающих следование здоровому образу жизни, формирующих умение делать собственный выбор;
- психологический – углубление знаний о себе, своих чувствах, формах реагирования, особенностях принятия решений, формирование позитивной концепции самосознания у ребенка;
- социальный – активное формирование коммуникабельности и общения, социальных навыков, необходимых для социальной адаптации.

✓ Работа с учащимися «группы риска», которые выделяются в соответствии со следующими показателями:

- медицинские показатели соматического здоровья учащегося;
- наличие социально-эмоциональных проблем;
- наличие учебных затруднений.

В сопровождении учащихся «группы риска» применяется мультидисциплинарный подход, в соответствии с которым выбираются и используются различные индивидуальные и групповые методы коррекции.

✓ Профилактическая работа с родителями и педагогами, в рамках которой можно выделить четыре основных блока:

- информационный
 - просвещение по вопросам сохранения и укрепления здоровья;
 - проведение различных исследований;
 - разработка и выпуск различных информационных материалов;
 - тематические встречи, лекции;



- обучающий
 - целевые обучающие занятия для родителей и семинары для педагогов;
 - формирование и обучение родительской группы поддержки в реализации программы;
 - повышение квалификации педагогов и специалистов;
 - организационный блок
 - заседание актива родительских комиссий
 - поддерживающие мероприятия
 - оказание консультативной помощи психолога педагогам и родителям;
 - оказание помощи в решении проблем по запросу педагогов и родителей.
- ✓ Физкультурно-оздоровительная работа. В качестве основных методов коррекции нарушений опорно-двигательного у школьников применяется массаж и лечебная гимнастика, а как профилактические меры – комплекс физкультурно-оздоровительной работы со всеми учащимися гимназии: проведение дней спорта, здоровья, туризма, работа спортивных кружков, занятия в бассейне, группы здоровья. С целью повышения двигательной активности младших школьников предусмотрено проведение физкультурных пауз во время занятий, динамической паузы для учащихся 1 класса между занятиями, двигательных разрядок во время игр на переменах и на прогулках. Помимо еженедельных часовых занятий ритмикой введены дополнительные уроки физкультуры для всех учащихся гимназии.

Гигиеническо-средовое направление направлено на создание здоровьесберегающей среды и непрерывное отслеживание соответствия качества образовательной среды санитарным нормам и требованиям.



С этой целью осуществляется:

- ✓ Эстетическое и информационное оформление образовательного пространства гимназии. Для наиболее комфортного пребывания ребенка в гимназии организуется:
 - специальное оформление школьного пространства: «уголок» отдыха в каждом классе, индивидуальное рабочее место ученика, зоны релаксации (комнатные цветы, ковровое покрытие, мягкая мебель и др.)
 - в каждом классе имеются аудио- и видеозаписи для проведения релаксационных пауз.
 -

Медицинское направление направлено на сохранение и укрепление соматического здоровья учащихся и педагогов.

С этой целью регулярно проводятся консультации врачей-специалистов и медицинские профилактические осмотры учащихся. В течение учебного года детей осматривают такие специалисты как окулист, хирург, кардиоревматолог, психоневролог, врач ЛФК, лор-врач, педиатр.

Кроме ведения традиционной медицинской документации в гимназии используется «индивидуальная карта учащегося», в которой имеется «Листок здоровья», где фиксируются необходимые сведения о здоровье ребенка, с которым может познакомиться каждый педагог.

Регулярно проводятся медицинские профилактические прививки с целью предупреждения и снижения заболеваемости учащихся и педагогов сезонными вирусными инфекционными заболеваниями.



Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения

1. Соответствие состояния зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.
2. Наличие столовой, помещения для хранения и приготовления пищи, необходимого технологического оборудования.
3. Организация качественного горячего питания, в том числе горячих завтраков.
4. Наличие спортивного зала, спортивной площадки, необходимого игрового и спортивного оборудования и инвентаря.
5. Наличие медицинского кабинета.
6. Комплектование необходимого и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (специалисты: учитель физической культуры, социальный педагог, педагог-психолог, медицинские работники).
7. Оснащение учебных кабинетов необходимым оборудованием, мебелью, учебным материалом, ТСО.

Рациональная организация учебного процесса

Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся, направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, включает:

1. Соблюдение гигиенических норм и требований к объему учебной и внеучебной нагрузки обучающихся на всех этапах обучения.
2. Соблюдение гигиенических требований к условиям обучения школьников:



- ✓ поддержание постоянного воздушно-теплового режима в помещениях школы; до начала учебных занятий и после них осуществление сквозного проветривания;
- ✓ создание условий для максимального использования дневного света и равномерного освещения учебных помещений;
- ✓ применение в учебных помещениях системы искусственного освещения, соответствие уровня освещенности в кабинетах гигиеническим нормам и требованиям;
- ✓ исключение действия раздражающих посторонних звуков, создание спокойной звуковой обстановки.

3. Соблюдение требований рациональной организации урока:

- ✓ организация различных видов деятельности (письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание и работа с наглядными пособиями, проблемные беседы, решение задач, выполнение творческих заданий) на уроке, которые чередуются через 10 – 15 минут;
- ✓ поддержка благоприятного психологического климата, особое внимание эмоциональным разгрузкам;
- ✓ проведение на уроках физкультминуток, содержащих комплекс упражнений для разминки мелких мышц руки, массажа активных точек, гимнастики для глаз.

4. Использование на уроках методов и приемов здоровьесберегающих технологий, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся:

- метод свободного выбора;
- метод групповой и коллективной работы;
- методы, направленные на самопознание и развитие самооценки обучающихся;
- практические методы (проведение практических, лабораторных работ; экскурсий; выполнение творческих работ; проектов на заданную тему);



- игровые методы обучения (использование на уроках познавательных, сюжетно-ролевых, дидактических, ситуационных игр);
- метод проблемного обучения.

5. Осуществление индивидуализации обучения.

6. Соблюдение правил при работе за компьютером.

Основными критериями эффективности действия Программы

должны стать:

- состояние физиологического благополучия ученика и учителя - **"Я МОГУ"**;
- состояние психологического здоровья всех субъектов образовательного процесса - **"Я ХОЧУ"**;
- состояние социально-нравственного здоровья человека - **"Я ДОЛЖЕН"**.

Основными направлениями мониторинга эффективности программы

будут:

- мониторинг использования здоровьесберегающих технологий педагогами;
- комплексная диагностика здоровья школьников: психофизиологической адаптации, показателей физического, психического и социального здоровья обучающихся, отслеживание типичных отклонений;
- мониторинг психологического комфорта учащихся на важнейших ступенях развития (адаптация первоклассников, "школьная тревожность" пятиклассников, адекватного проявления склонностей и способностей в старшем звене);
- психолого-педагогическая диагностика уровня включенности и благополучия в учебный процесс обучающихся и педагогов;
- изучение удовлетворенности всех участников образовательного процесса качеством образования и условиями обучения;



- диагностика профессиональных склонностей, уровня притязаний и самооценки обучающихся;
- психолого-педагогический мониторинг самочувствия и утомляемости учащихся (психофизиологический тест);
- мониторинг физического развития обучающихся по основным физическим параметрам.