

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 68 Калининского района
Санкт-Петербурга

Принято
на общем собрании работников
образовательного учреждения
Протокол №1
31.08.2020 года

Учтено мнение Совета родителей
Протокол № 1
«31» августа 2020 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ № 68
_____ Т.В.Сыч
Приказ № 226
от 31.08.2020 года



ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЬЕ»

Санкт-Петербург
2020

Целевая программа «Здоровье» ГБОУ СОШ № 68

Пояснительная записка.

Актуальность:

Актуальность данной программы обусловлена приоритетным направлениям государственной политики в области образования на сохранение здоровья школьников.

Ориентация петербургской школы на признание ценности здоровья учащегося и педагога, на решение проблемы здорового образа жизни имеет первостепенное значение и находит отклик в многочисленных научных исследованиях. В связи с этим реализация в ОУ целевой программы «Здоровье» имеет актуальное значение. Разработка школьной программы «Здоровье» продиктована стремлением на новом уровне удовлетворить образовательные, духовные потребности учащихся, их родителей, в полной мере использовать творческий потенциал коллектива.

Здоровье- это бесценный дар не только отдельно взятого человека, но и всего общества. Особенно пристального внимания заслуживает здоровье детей. Именно здоровье помогает решать жизненные задачи, преодолевать различные трудности, перегрузки.

В настоящее время уровень физического, психологического, эмоционального здоровья детей и подростков находится на низком уровне. Нет полного физического, умственного и социального благополучия. Нет способности приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям среды. Это связано прежде всего с образом жизни современных детей. Дети не соблюдают правильный режим дня. Большую часть времени они находятся в положении «сидя», при

этом происходит нарушение осанки и ухудшение зрения. Физические упражнения способствуют ментальному и эмоциональному здоровью, но двигательная активность возможна только на уроках физической культуры, так как в послеурочное время дети опять находятся за компьютером, то есть неактивны физически.

Критическая ситуация складывается и в отношении питания школьников. По проведенным опросам приблизительно 40% учащихся не выполняют принципы рационального, здорового, полноценного питания. Приемы пищи нерегулярны, не отличаются разнообразием, не соблюдаются нормы потребления продуктов.

Проведя анализ сложившейся ситуации, педагогический коллектив пришел к выводу, что возникла острая необходимость в решении данной проблемы, так как бездействие означает дальнейшее ухудшение физического, а вместе с ним и психологического состояния детей.

Взяв за основу ст.28 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», педагогический коллектив решил разработать в Программе развития ОУ подпрограмму, направленную на разработку мероприятий по охране здоровья учащихся.

Цель программы:

- Поиск оптимальных возможностей сохранения и укрепления здоровья учащихся школы
- Создание наиболее нужных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей достижения успеха

Задачи программы:

- Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни

- Создание системы мониторинга уровня здоровья учащихся школы и систематического контроля его в течение всего школьного времени
- Формирование системы профилактической работы по снижению роста заболеваемости учащихся школы, повышению уровня физического, психического и социального здоровья школьников, обучению их нормам здорового образа жизни, развитию, формированию и совершенствованию двигательных навыков учащихся
- Популяризация и пропаганда преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора детей и подростков в области ЗОЖ
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья их детей

Сроки реализации программы: 2015-2020 гг.

Участники программы: ученики ГБОУ СОШ №68 с первого по одиннадцатый классы.

Участники программы:

ученики ГБОУ СОШ №68 с первого по одиннадцатый классы, педагоги – предметники, классный руководитель, учитель-логопед, социальный педагог, медицинский работник, педагоги дополнительного образования.

Прогнозируемый результат:

- Здоровый физически, психически, нравственно ребенок
- Адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни человек, умеющий приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды

Состав целевой программы:

- **Подпрограмма «Культура здорового питания».** Ответственный за выполнение Шадрин Е.В.

Цель: создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников.

- **Подпрограмма «Фитнес как средство совершенствования физического развития».** Ответственный за выполнение Денисова О.А.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии

Содержание программы:

- **Подпрограмма «Культура здорового питания»**

Этап работы (мероприятие)	Цель	Задачи	Методы и приемы
Создание исследовательских работ «Вкусное и полноценное питание- залог здоровья детей и взрослых»	Расширение знаний о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья	<ol style="list-style-type: none">1. Проанализировать научную литературу по данной теме2. Изучить влияние состава продуктов на работу детского организма3. Выяснить, какие продукты являются опасными для детей4. Определить, к каким последствиям ведет неправильное питание	<ol style="list-style-type: none">1. Создание творческой группы детей, заинтересованных в изучении данного вопроса2. Анкетирование3. Исследовательская работа

		<ul style="list-style-type: none"> 5. Провести анкетирование учащихся 6. Создать рекомендации по здоровому и вкусному питанию 	
<p>Выход активной группы учащихся для проведения классных часов о здоровом питании: «Питание для пользы и удовольствия», «Культура здорового питания», «Культура приема пищи», «Острые кишечные инфекции и их профилактика», «Как следует питаться», «О чем расскажет упаковка», «Считаем срок годности продуктов»</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Расширение знаний о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья. 2. Развитие представления о правилах этикета 3. Формирование умений ориентироваться в ассортименте продуктов питания, осознанно выбирая самые полезные 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Развить представления у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей 2. Сформировать готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье 3. Изучить методы профилактики рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся 4. Развитие творческие способности детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Классные часы 2. Дискуссии 3. Круглые столы
Масленица	Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием	<ul style="list-style-type: none"> 1. Информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Праздник 2. Игры

		расширение знания об истории питания	
Конкурс «Посуда прошлых веков и современная»	Формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов	1. Расширить знания об истории создания посуды.	1. Конкурс 2. Рисунки 3. Поделки 4. Фотографии
Информационные газеты о здоровом питании	Формирование умений самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни	1. Научиться рассчитывать энерготраты человека в зависимости от пола, возраста и вида деятельности, климатических условий 2. Научиться составлять правильный пищевой рацион, учитывая энерготраты	1. Газеты 2. Бюллетени 3. Листовки
«Домашняя кухня или фастфуд?»	Формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья	1. Уметь доказать необходимость приготовления домашней пищи и возможности причинения вреда своему весу и эндокринной системе, используя фастфуд 2. Иметь представления о качественных и количественных потребностях человека в пищевых веществах	1. Конкурс юных кулинаров 2. Дискуссии 3. Круглые столы
«Витамины от слова жизнь»	Формирование знаний о значении и необходимости	1. Изучить роль витаминов в питании.	1. Витаминная выставка

	использования витаминов в жизни.		
«Наша здоровая школа»	Предоставление обучающимся возможности укрепления здоровья	2. Объединение учащихся всей школы лозунгом «За здоровый образ жизни!»	1. Традиционный праздник-подведение итогов года.
«Здоровье моей семьи»	Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей	1. Активное вовлечение родителей в программу «Здоровье»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Родительские семинары, беседы 2. Открытый день вопросов и ответов «Здоровое питание-основа здорового детства» 3. Участие в традиционном празднике «Наша здоровая школа»

• Подпрограмма « Фитнес как средство совершенствования физического развития»

Этапы (мероприятия)	Цель	Задачи	Методы и приемы
Занятия по фитнесу	Формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие опорно-двигательной системы детей, 2.использования элементов фитнеса в качестве средств укрепления здоровья. 2. Всестороннее гармоничное развитие тела. 3. Формирование музыкально-двигательных умений и навыков. 4. Укрепление здоровья; 5. Формирование правильной осанки; 6.Гармоничное развитие основных мышечных групп; <p>- профилактика заболеваний</p>	1. Систематические занятия
День фитнеса (квест)	Заинтересовать максимальное количество детей занятиями фитнесом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание волевых качеств. 2. Совершенствование функциональных возможностей 	1. Полное погружение в занятия фитнесом

		<p>организма.</p> <p>4. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.</p>	
«Папа, мама и я – спортивная семья»	Объединение родителей и детей одной целью-укрепление здоровья	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать готовность родителей и детей заботиться и укреплять свое здоровье. 2. Воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; 3. Воспитывать доброжелательное отношение к товарищам; 4. Воспитывать организованность; 5. Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Открытые занятия с привлечением родителей 2. Участие в традиционном празднике «Наша здоровая школа»
Праздник аэробики	формирование навыков и умений здорового образа жизни, физической активности, совершенствование физической формы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приобретение необходимых теоретических знаний на занятиях аэробикой; 2. Освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время занятий аэробикой; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Конкурсы 2. Соревнования 3. Систематические занятия 4. Учебно-тренировочные игры

		<p>3. Обучение базовым шагам аэробики отдельно и в связках;</p> <p>4.Познакомить детей с музыкальной азбукой;</p> <p>5. Освоение движений и связок аэробики.</p>	
--	--	--	--

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ

№	Мероприятия	Сроки реализации	Ответственный
1	Создание информационного и материально-технического обеспечения здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения	ежегодно	Служба здоровья
2	Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни	ежегодно	Зам. дир . по УВР
3	Применение на уроках здоровьесозидающих технологий	ежегодно	Зам. дир . по УВР
4	Систематическая диагностика состояния здоровья учащихся	ежегодно, сентябрь	Группа сопровождения
5	Создание исследовательских работ «Вкусное и полноценное питание- залог здоровья детей и взрослых»	ежегодно,	Зам. директора по УВР, класные руководители
6	Анализ состояния здоровья учащихся	ежегодно, 1 раз в полугодии	Зам. директора по ВР
7	Занятия по фитнесу	ежегодно, 1 раз в четверть	Учителя по физической культуры
8	Проведение музыкальных и спортивных перемен	Постоянно	Служба здоровья

9	Выход активной группы учащихся для проведения классных часов о здоровом питании: «Питание для пользы и удовольствия», «Культура здорового питания», «Культура приема пищи», «Острые кишечные инфекции и их профилактика», «Как следует питаться», «О чем расскажет упаковка», «Считаем срок годности продуктов»	Систематически	Служба здоровья
10	Организация внеклассной работы по физической культуре после уроков	ежегодно, сентябрь	Зам. директора по ВР
	- Проведение традиционных общешкольных спортивных соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий в ОУ. «Папа, мама и я – спортивная семья»	в течение учебного года по графику спорт. соревнований	Служба здоровья
11	Содействие в проведении медико-профилактических мероприятий медицинскими работниками	постоянно	Зам. директора по ВР
12	Создание системы информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья и профилактической работы в школе по оздоровлению детей	ежегодно	Зам. директора по ВР
13	Организация и проведение лекций и	ежегодно,	Зам. директора по ВР

	родительских собраний по проблемам возрастных особенностей обучающихся	1 раз в триместре	
14	Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены, часы здоровья)	Постоянно	Зам. директора по ВР
15	Профилактика травматизма	Постоянно	Зам. директора по ВР служба сопровождения
16	Проведение традиционных общешкольных мероприятий. 4. Конкурс юных кулинаров 5. Дискуссии 6. Круглые столы 7. Витаминная выставка	Ежегодно	Служба здоровья

ЭТАПЫ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (С ОПИСАНИЕМ КАЖДОГО ЭТАПА)

I этап. - 2015-2016г. - Подготовительный этап реализация Программы.

Создание организационно-правовых условий для формирования безопасной среды и здоровьесберегающих условий обучения школьников.

II этап. - 2017 – 2019г. – Формирующе-преобразующий (Основной) этап. Реализация Программы в целом. Расширение образовательного потенциала деятельности школы, в том числе через работу секций дополнительного образования детей на базе ОУ и социальных партнеров. Стабилизация здоровья учащихся посредством совместной деятельности мониторинговой службы и службы здоровья с участием родительской общественности.

III этап - 2020 г. - Итогово-обобщающий этап. Анализ результатов внедрения Программы и тиражирование педагогического опыта. Определение перспективных путей дальнейшего развития Программы.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ)

Создание максимально благоприятных условий для формирования здоровьесберегающей среды в ОУ, которые позволят обеспечить:

- повышение успешности учащихся в образовательной деятельности
- формирование у учащихся готовности к сохранению и укреплению здоровья

- снижение заболеваемости и функциональной напряженности учащихся
- повышение готовности педагогов к здоровьесозидающей деятельности
- усовершенствованную организацию здорового и рационального питания в ОУ

Наличие востребованного электронного банка ресурсов района и методических разработок в области обеспечения безопасности и здоровьесозидающей деятельности ОУ

Повышение уровней валеологической грамотности и обеспечения безопасной жизнедеятельности обучающихся и их родителей; осознанная потребность в здоровом образе жизни.

Сбережение здоровья и формирование культуры здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса.

Улучшение физического и эмоционально-психологического состояния всех участников образовательного процесса.

Расширение сети спортивных секций и видов физкультурно-оздоровительной работы

Рост спортивных достижений обучающихся.

Повышение профессиональной компетенции педагогов и работников ОУ в сохранении и укреплении физического, нравственного, морального и социального здоровья обучающихся (воспитанников).

Мониторинг:

Мониторинг носит комплексный характер. Проводится по направлениям:

1. Соматическое здоровье детей
2. Физическое здоровье детей
3. Психологическое здоровье детей
4. Социальное здоровье детей

Основная задача **мониторинга соматического здоровья**- это оценка морфофункциональных показателей. А именно вес, рост, артериальное давление, Частота сердечных сокращений, мышечная сила. Составление паспорта здоровья. Ответственные за проведения медицинский персонал ОУ.

Информация о физическом состоянии собирается из следующих данных:

1.Группа здоровья

2.Наличие (обострение) хронических заболеваний

Анализ заболеваемости за учебный год складывается по результатам анализа посещаемости учащимися ОУ

Ответственные за выполнение классные руководители.

Психологический мониторинг включает:

1.Изучение уровня психологических функций (внимание, память)

2.Диагностика сформированности навыков учебной деятельности у детей

3.Выявление уровня учебной мотивации

4.Выявление уровня тревожности

5.Анкетирование родителей на предмет выявления проблем у детей.

Ответственный за выполнение социальный педагог Лосева В.В.

Коррекция:

В конце каждого учебного года обучения необходимо провести мониторинг, на основании которого определить уровень и темпы изменения (снижения или увеличения) параметров направлений деятельности. В результате полученных данных скорректировать приемы и методы работы на следующий учебный год

Выводы:

Работа по программе «Здоровье» способствует улучшению показателей здоровья детей, развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Рекомендации:

Для качественного выполнения программы «Здоровье» приобщать к деятельности не только весь педагогический коллектив ОУ, медицинский персонал, но службу психолого-педагогической поддержки Калининского района. Санкт-Петербурга.

Материальное обеспечение:

№п/п	Наименование оборудования (что именно, размеры и т.д.)	Финансы (количество необходимых денежных средств)	Сроки	Исполнители
1	Коврик (йога)	900 руб.		
2.	Скакалка	300 руб		
3	Теннисные мячи (в 1 шт.-3 мяча)	250-300		
4	Обручи	500 руб		
5	Степ-платформа (одноуровневая)	2000 руб.		
6	Мячи резиновые	150-200 руб		
7	Мини-экспресс лаборатория для санитарно-гигиенических исследований «СПЭЛ-У»			ОАО «Медиус» т.(812)764-43-01
8	Лабораторный комплекс для учебной практической и проектной деятельности по естественнонаучным дисциплинам.	286954 руб		ОАО «Медиус» т.(812)764-43-01

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ ПРОГРАММЫ

Здоровьесозидающая образовательная среда (ЗОС) – совокупность компонентов ОУ, их функциональных взаимосвязей и субъектов – педагогов, учащихся (воспитанников) и родителей, в деятельности которых реализуется обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса

Культура здоровья (КЗ) – сознательная система действий и отношений, определяющих качество индивидуального здоровья человека, слагающаяся из ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей и являющаяся основой здорового образа жизни

Сетевое взаимодействие – установление взаимосвязи между различными образовательными учреждениями или их подразделениями (в данном случае – службами здоровья). Основу сетевого взаимодействия составляют не структурные преобразования, а многочисленные социальные связи, обеспечивающие условия для создания общего образовательного пространства. Сетевое взаимодействие основывается на следующих принципах: открытость и общедоступность определенных ресурсов членов сети как для других членов сети, так и для непрофессиональной общественности; преимущественно «горизонтальное», не иерархическое взаимодействие членов сети

Служба здоровья образовательного учреждения (СЗОУ) – организационная форма взаимодействия специалистов ОУ по обеспечению здоровья участников образовательного процесса, формированию их здорового образа жизни

Социальное партнерство – технология координации разнонаправленной взаимовыгодной деятельности различных социальных субъектов, вынужденных в силу дефицита ресурсов, иных ограничивающих факторов объединить усилия, материальные возможности и инфраструктуру. Основными категориями социальных партнеров ОУ могут быть органы законодательной и исполнительной власти, учреждения, общественные организации и отдельные категории граждан, заинтересованные в совместной разработке механизмов сохранения и укрепления здоровья детей