**муниципальное образовательное учреждение**

**«Слюсаревская основная общеобразовательная школа**

**Котовского муниципального района Волгоградской области»**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета протокол от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Слюсаревская ООШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л. Н. Зибарова

Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_

**ПРОГРАММА**

**«Мое здоровье – мое богатство»**

Слюсарево

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | «Мое здоровье – мое богатство» |
| Основание для разработки программы | * Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015)
* Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
* Постановление Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 г. № 7 О федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы"
* Постановление Правительства Российской Федерации от 21 января 2015 г. № 30 О федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы"
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. N 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»
 |
| Разработчики программы | Егоров Сергей Анатольевич |
| Цели программы | 1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса
2. Формирование у школьников осознанного отношения к своему здоровью и занятиям физической культурой
3. Воспитание у участников образовательного процесса потребности в ведении здорового и безопасного образа жизни
 |
| Задачи программы | * Внедрение в образовательный процесс современных здоровьесберегающих технологий
* Поиск здоровьесберегающих оптимальных режимов учебно-воспитательной работы
* Создание условий для рационального сочетания физического и умственного труда
* Содействие гармоничному развитию детей путем профилактики и коррекции возможных отклонений физического состояния и здоровья на каждом возрастном этапе
* Совершенствование уровня проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий
* Развитие тесного сотрудничества с родителями и лицами их заменяющими по вопросам воспитания здорового ребенка
* Оказание участникам образовательного процесса конкретной помощи в изучении физиологических возможностей организма, определении уровня физического развития учащихся
* Создание и поддержание условий комфортной работы, охраны труда работников школы
 |
| Сроки и этапы реализации программы | 2015 – 2020 годы |
| Ожидаемыерезультаты реализации программы | * Повышение приоритета здорового и безопасного образа жизни
* Повышение мотивации к двигательной деятельности
* Повышение уровня самостоятельности и активности школьников в занятиях физической культурой
* Повышение профессиональной компетентности и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья всех участников образовательного процесса
* Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности
* Снижение заболеваемости среди учащихся и педагогов
* Выработка форм поведения, помогающих избежать опасностей для жизни и здоровья.
 |

## Пояснительная записка

Сегодня каждый из нас понимает, что для решения самой актуальной проблемы века, проблемы здоровья, недостаточно только государственной политики, необходимо объединение усилий управленцев всех уровней, педагогов, общественности и личная ответственность каждого за свое здоровье. Хорошее здоровье является важнейшим ресурсом для социального, экономического и личного развития, важнейшим показателем качества жизни. Ясно, что даже на уровне обыденного сознания и толкования этого понятия видно, что в здоровье нуждается вся общественная и государственная жизнь, вся жизнедеятельность людей, объединенных в коллективы, в здоровье нуждается каждый отдельно взятый человек. Идею здоровья во всем мире понимают как глобальную идею: здоровье – главная составляющая качества жизни. Вряд ли кто-то сегодня будет оспаривать, что будущее нации, его благополучие зависят от здоровья сегодняшних детей. Вместе с тем именно условия школьного образования рассматриваются как один из основных факторов риска здоровья учащихся.

С этих позиций решение проблемы здоровья учащихся не может быть достигнуто без воспитания у них культуры здоровья, без компетентной экспертизы образовательного процесса, учебных программ, методики преподавания с позиций здоровьесозидающей педагогики.

НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук отмечает, что особенностями негативных изменений здоровья детей дошкольного и школьного возрастов за последние годы являются следующие:

1. Значительное снижение числа абсолютно здоровых детей. Так, среди учащихся их число не превышает 10-12%.
2. Стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний. За последние 10 лет во всех возрастных группах частота функциональных нарушений увеличилась в 1,5 раза, хронических болезней – в 2 раза. Половина школьников 7-9 лет и более 60% старшеклассников имеют хронические болезни.
3. Изменение структуры хронической патологии. Вдвое увеличилась доля болезней органов пищеварения, в 4 раза – опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, осложненные формы плоскостопия), вдвое – болезни почек и мочевыводящих путей.
4. Увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов. Школьники 7-8 лет имеют в среднем 2 диагноза, 10-11 лет – 3 диагноза,16-17 лет – 3-4 диагноза.

Профилактические осмотры учащихся образовательных учреждений выявляют все большее число детей и подростков, нуждающихся в коррекции зрения, слуха, в лечении заболеваний опорно- двигательного аппарата, органов пищеварения, сердечно-сосудистой и нервной систем и др.

На состояние здоровья людей оказывают влияние многие факторы: снижение уровня жизни, ухудшение экологической обстановки, негативные изменения в материальном положении и воспитательном потенциале семьи и др. Анализ различных исследований показывает, что здоровье человека зависит от наследственности, состояния окружающей среды, уровня развития здравоохранения. Но наибольшее влияние на состояние здоровья оказывает образ жизни человека.

Традиционно забота о здоровье детей всегда была в центре внимания российской педагогики. В современной педагогике задачи формирования здорового образа жизни рассматриваются в контексте физического и нравственного воспитания, воспитания экологической культуры, личностно ориентированного обучения, здоровьесберегающей педагогики, гуманистической парадигмы образования. В русле гуманистической педагогики проблема воспитания здорового образа жизни решается за счет создания условий, сохраняющих здоровье. А также через организацию различных воспитательных мероприятий.

**Программа «Мое здоровье – мое богатство» объединяет и согласовывает работу педагогического коллектива по формированию здорового образа жизни учащихся, их родителей и учителей.** Программа охватывает многие вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены, закаливания, борьбы с вредными привычками, досуга.

Значительную роль в реализации программы играет семья ребенка, его родители, находящиеся в тесном контакте со школой. Сегодня роль семьи в укреплении здоровья детей должна неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки, лыжные походы станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни.

В укреплении здоровья детей и подростков первостепенное значение имеет преодоление гиподинамии (недостаточности двигательной активности) и на этой основе формирование необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья. Таким образом, школьная программа «Мое здоровье – мое богатство», носящая комплексный характер, может и должна консолидировать усилия педагогов, администрации, самих учеников в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.

## Цели и задачи программы «Мое здоровье – мое богатство»

**Цель:**

1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса
2. Формирование у школьников осознанного отношения к своему здоровью и занятиям физической культурой
3. Воспитание у участников образовательного процесса потребности в ведении здорового образа жизни

## Задачи:

## *В работе с учащимися:*

1. Формировать личность школьника, способную самостоятельно развивать себя духовно и физически в течение всей жизни:
	* обучать жизненно важным умениям и навыкам;
	* развивать двигательные качества;
	* обеспечивать обретение знаний в области физической культуры и спорта;
	* формировать умения контролировать и корректировать изменения своего физического состояния.
2. Придать занятиям физическими упражнениями оздоровительно-профилактическую направленность, проработав специальные программы для разных категорий учащихся, детально проработать программы для:
	* детей с ослабленным здоровьем, с отставанием в физическом развитии;
	* освобожденных от уроков физической культуры на учебный год;
	* учащихся специальной медицинской группы;
	* учащихся, демонстрирующих значительные успехи в спорте.

## *В работе с педагогическим коллективом:*

1. Морально и материально стимулировать учителей, которые успешно ведут физкультурно-оздоровительную работу с учащимися и сами ведут здоровый образ жизни (отсутствие вредных привычек у учителей; отсутствие больничных листов в течение учебного года). Организуя и оценивая работу преподавателей физической культуры, особое внимание уделить:
	* эффективности уроков физической культуры и занятий с детьми подготовительной, специальной медицинской группы;
	* приросту физической подготовленности учащихся (по тестам, нормативам) за разные отрезки времени - четверть, полугодие, год;
	* охват учащихся внеклассной и внешкольной массово-оздоровительной работой;
	* педагогической активности учителя (участию в педсоветах школы, изучению и пропаганде опыта работы и т.д.);
	* организации спортивно-массовой работы с учащимися, совместно с детскими организациями, клубами, секциями района.
2. Организовать в течение учебного года серию профессиональных занятий (семинар, конференция, круглый стол и т.д.) по теме “Физическая культура учителя как часть его общепедагогической культуры”. Привлечь к организации этих занятий специалистов в области педагогики, психологии, валеологии, врачей.
3. Подготовить и провести физкультурно-оздоровительные мероприятия для педагогического коллектива:
	* совместные соревнования учителей и учеников школы (матчи, турниры, эстафеты) с освещением результатов на школьных информационных стендах, на сайте школы;
	* занятия спортивных секций по видам спорта для учителей школы;
	* участие учителей школы в Спартакиаде работников образования района по видам спорта.
4. Систематически проводить консультаций для учителей по вопросам здорового образа жизни и физического воспитания детей. Включить такие консультации в совещания методических объединений.

## *В работе с родителями:*

1. Достичь тесного сотрудничества педагогического коллектива, учеников и родителей в организации здорового образа жизни детей через:
	* личный пример родителей и учителей в пропаганде здорового образа жизни;
	* совместные занятия детей и родителей, участие в играх на воздухе, походах, спортивных соревнованиях, организуемых в школе;
	* выступления учителей физкультуры на родительских собраниях с тематическими сообщениями: “Если хочешь быть здоров…”, “Я здоровье берегу, сам себе я помогу” и т. п.;
	* консультирование (по специальному еженедельному расписанию) родителей по вопросам здоровья детей, их физического развития, соблюдения оптимального двигательного режима;
	* установление тесного контакта в работе сотрудников ФАП, учителей физкультуры с родителями учеников;
	* приглашение родителей на уроки физической культуры, оздоровительные мероприятия и соревнования;
	* ознакомление родителей с требованиями комплексной программы «Мое здоровье – мое богатство» учащихся посредством консультаций, информационных писем и буклетов, выступлений на родительских конференциях, родительских собраниях и днях открытых дверей;
	* разработку индивидуальных заданий (рекомендаций) для родителей по оздоровлению их детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
	* активное использование возможностей школьных информационных ресурсов: сайта, стендов; написание информационных материалов и статей, посвященных укреплению здоровья и пропаганде здорового образа жизни.

## Основные принципы внедрения и реализации оздоровительных технологий в деятельность образовательного учреждения

1. Комплексность использования оздоровительных технологий с учетом состояния здоровья учащихся, структуры образовательного процесса, здоровьесберегающей инфраструктуры ОУ.
2. Непрерывность проведения оздоровительных мероприятий в течение года.
3. Максимальный охват оздоровительными мероприятиями всех учащихся.
4. Интеграция оздоровительных технологий в образовательный процесс.
5. Преимущественное применение немедикаментозных средств оздоровления, широкое применение средств, стимулирующих защитные силы организма.
6. Использование простых и доступных технологий.
7. Формирование положительной мотивации у учащихся, медицинского персонала и педагогов к проведению оздоровительных мероприятий.
8. Реализация в условиях образовательного учреждения на индивидуальном и групповом уровне мероприятий по повышению двигательной активности, закаливанию учащихся, охране психического здоровья, а также по оздоровлению детей, имеющих функциональные расстройства и хронические заболевания.
9. Обучение всех участников образовательного процесса методикам самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля.
10. Повышение эффективности оздоровительных мероприятий за счет соблюдения в ОУ санитарно-гигиенических норм и правил, регламентирующих требования к освещению, оборудованию и планировке образовательных учреждений, режиму учебно-воспитательного процесса и учебной нагрузке, организации физического воспитания, питания учащихся и др.

## В процессе реализации Программы

## «Мое здоровье – мое богатство» используются следующие формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы:

* + уроки физической культуры;
	+ мероприятия в режиме учебного дня школы (физкультурные минутки во время уроков, гимнастика до учебных занятий, подвижные игры на переменах, физкультурные занятия в группах продленного дня);
	+ занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе;
	+ спортивные праздники;
	+ соревнования по видам спорта;
	+ туристические походы, экскурсии;
	+ “Дни здоровья”;
	+ спортивные викторины;
	+ устные журналы спортивной направленности;
	+ теоретические занятия, беседы, семинары;
	+ занятия по курсу “Основы безопасности жизнедеятельности”;
	+ тестирование уровня физического развития и двигательных качеств учащихся (на начало и конец учебного года);
	+ наглядная агитация (Галерея успехов, стенды, плакаты, таблица рекордов школы).

## Медицинское обеспечение программы «Мое здоровье – мое богатство»

С первого класса на каждого учащегося школы заводится личная медицинская карта, куда при каждом медицинском осмотре вносятся все показатели. Медицинская карта позволяет проследить, как развивается, взрослеет ученик, какие и когда проявились отклонения в здоровье.

## *Медицинское обеспечение включает:*

* + распределение учащихся по группам здоровья;
	+ помощь фельдшера ФАП в организации занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе;
	+ составление списков учащихся, освобожденных от занятий физической культурой;
	+ беседы фельдшера ФАП с учащимися о личной гигиене, вредных привычках;
	+ профилактические прививки учащихся и учителей;
	+ на основании практических тестов заполнение паспорта здоровья отдельных учащихся, целого класса;
	+ на основании практических тестов, заполнение паспорта физического развития учащихся;
	+ диспансеризация педагогического коллектива школы.

## *Психолого-педагогическое и социальное обеспечение включает:*

* + тесное сотрудничество школы и родителей с целью выработки общей стратегии деятельности, реализации совместных мероприятий, направленных на укрепление психофизического здоровья школьников;
	+ предупреждение конфликтных ситуаций “учитель-ученик”, “ученик- ученик”, реализацию программ, направленных на установление доброжелательных отношений в детском и шире – во всем школьном коллективе;
	+ решение проблем, связанных с трудностями, возникающими у учащихся в процессе занятий физической культурой; помощь в преодолении психологического барьера при занятиях физкультурой (имеются в виду трудности, связанные с закомплексованностью учеников в связи с лишним весом, неуспешностью и т.п.), ориентация на успех в физическом развитии;
	+ организация психологических консультаций для учащихся старших классов по вопросам специфики психофизического развития на определенном возрастном этапе;
	+ психологические консультации для родителей;
	+ реабилитационно-восстановительные программы для учителей;
	+ контроль за медицинским обслуживанием учащихся;
	+ контроль за качеством питания учащихся и учителей в школьной столовой.

## Материально-техническое обеспечение программы

* + Спортивный инвентарь и спортивное оборудование учебного комплекса МОУ Слюсаревская ООШ
	+ Компьютерная база данных.
	+ Мультимедийное оборудование.

## Источники финансирования

* Адресные программы по развитию физической культуры и спорта.
* Бюджетные и внебюджетные средства.

## Прогнозируемый результат

1. Приобретение и усвоение учащимися знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение.
2. Формирование духовно - нравственных качеств личности (ответственность, честность, доброта, милосердие).
3. Развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни;
4. Воспитание культуры здоровья (поведение, питание, общение, быт, труд, отдых, досуг и т. д.).
5. Воспитание духовной культуры, патриотизма, трудолюбия, толерантности.
6. Формирование устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам.
7. Воспитание гуманистических ориентиров поведения, исключающих жестокость, насилие над личностью.
8. Воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.
9. Формирование культуры взаимодействия с природой, окружающим нас миром.
10. Формирование знаний учащихся о здоровой семье, роли родителей в воспитании здоровых детей.

## Информационно-методическое и

## материально-техническое обеспечение работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Внедрение и разработка новых программ, современных педагогических технологий по физическому воспитанию. | 2015-2020 гг | Администрация школы, учителя физкультуры. |
| Повышение квалификации учителей в вопросах охраны здоровья, оптимизация учебного процесса в проблемах преодоления школьных трудностей, через:1. Курсы переподготовки учителей по программам:

- «ОБЖ и ТБ для вновь назначенных заместителей руководителей ОУ и преподавателей ОБЖ».1. Лекции, беседы, круглые столы.
 | 2015-2020 гг | Администрация школы. |
| Повышение квалификации педагогических кадров в области технологий работы с детьми с ослабленным здоровьем. | 2015-2020 гг | Администрация школы. |
| Укрепление материальной базы спортивного зала | 2015-2020 гг | Директор школы |
| Укрепление материально-технической базы по спортивно-массовой работе (ежегодное выделение на спортивный инвентарь 5,0-10,0 тыс. руб.) | 2015-2020 гг | Директор школы |
| Оборудование тренажерного зала | 2015-2020 гг | Директор школы, учителя физкультуры. |