

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №6

_____ Н.Н. Проккеева

Программа
«Кабинет Здоровья»
(2016-2021 г.г.)

Автор: Лукьянова Оксана Евгеньевна,

Учитель физической культуры

Пояснительная записка

Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности. Здоровый образ жизни учащихся обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей каждого, способствует их социализации и является необходимым условием воспитания всесторонне развитой личности.

Модернизация системы образования требует внедрения кардинально нового подхода в обучении, который должен органично войти в повседневную деятельность школы и лежать в основе всего образовательного процесса. Программа “Кабинет здоровья” рассчитана на 5 лет, является комплексной, в ней особое внимание уделено медико-биологическим, психологическим, экологическим и социальным аспектам физического и нравственного здоровья детей.

Новизна программы в том, что организация образовательной деятельности учащихся строится на основе валеологически структурированных занятий. Такой подход позволяет поддерживать физическую и умственную работоспособность обучающихся на оптимальном уровне в течение всей рабочей недели, не вызывая утомления, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья.

Программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни. Она разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья, получение полноценного образования.

Путем реализации программы раскрываются возможности образовательного учреждения в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в формировании культуры здоровья воспитанников.

Программа “Кабинет здоровья” предусматривает:

1-й этап – подготовительный, который предполагает разработку, обсуждение и утверждение программы “Кабинет здоровья”; актуализацию, определение цели и задач её выполнения.

2-й этап – диагностико-моделирующий предусматривает мониторинг физического развития и здоровья детей.

3-й этап – формирующий – работа по реализации программы “Кабинет здоровья” (внедрение системы мер по сохранению и укреплению здоровья воспитанников).

4-й этап – итогово-обобщающий предусматривает улучшение состояния здоровья детей и подростков; отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития.

Цель программы: формирование, сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса в свете концепции модернизации Российского образования.

Программа “Кабинет здоровья” предусматривает следующие приоритетные направления:

1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья воспитанников, обучающихся в данном учебном заведении.

Основные задачи направления:

- организация здоровьесберегающей деятельности, совершенствование системы физического воспитания с учетом индивидуального подхода к учащимся;
- разработка комплекса мероприятий по воспитанию культуры здоровья детей и подростков;
- формирование у воспитанников мотивации на сохранение и укрепление здоровья, потребности быть здоровым;
- построение образовательного процесса с учетом психофизиологических особенностей учащихся;
- устранение негативных факторов образовательного процесса, отрицательно влияющих на здоровье.

2. Организация системы взаимодействия педагогического коллектива школы и родителей по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Основные задачи направления:

- организация просветительской работы среди родителей;
- формирование мотивации у родителей на ведение здорового образа жизни в семье;
- привлечение родителей к осуществлению совместной оздоровительной работы в школе и профилактической работы с детьми.

3. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья.

Основные задачи направления:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья учащихся ;
- профилактическая работа по сохранению репродуктивного здоровья воспитанников;
- работа по организации и проведению мероприятий по профилактике употребления психоактивных веществ;
- осуществление адресной социально-педагогической, психологической и медицинской помощи воспитанникам;
- организация активных форм досуга;
- снижение заболеваемости и повышение успеваемости обучающихся.

4. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Основные задачи направления:

- формирование мотивации на сохранение и укрепление здоровья у участников образовательного процесса;
- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих педагогических технологий;
- осуществление психолого-педагогического и медико-физиологического контроля показателей физического и психического здоровья воспитанников;
- волонтерское движение в области здоровьесбережения (организация и проведение спортивных и тематических мероприятий на базе других школ и детских садов).

Методическое обеспечение программы “ Кабинет здоровья”:

1. Создание банка здоровьесберегающих педагогических технологий.
2. Разработка методических рекомендаций, дидактических материалов, обучающих программ по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
3. Включение в план методической работы школы мероприятий по проблеме здоровьесбережения.

4. Пополнение школьной библиотеки пособиями и литературой по вопросам формирования культуры здоровья.

Ожидаемые результаты реализации программы “Кабинет здоровья”:

1. Создание активной здоровьесберегающей среды в школе, способствующей сохранению здоровья и формированию мотивации участников образовательного процесса на здоровый образ жизни.
2. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
3. Мотивация педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.
4. Снижение уровня заболеваемости среди детей и подростков.
5. Создание благоприятного морально-психологического климата в школе, реализация принципов педагогики сотрудничества.

План работы “Кабинета здоровья”.

Основные направления работы:

- пропаганда здорового образа жизни;
- повышение уровня санитарно-гигиенической культуры учащихся;
- формирование знаний, умений и навыков безопасной жизнедеятельности;
- формирование у школьников ценностей молодёжной культуры, направленных на неприятие социально-опасных явлений, волонтерское движение.

№ п/п	Мероприятие	Срок исполнения	Ответственный	Ожидаемый результат
<i>Диагностика, коррекция и развитие учащихся</i>				
1	Мониторинг состояния здоровья учащихся	Сентябрь, май	зав. кабинетом, кл. руководители	
2	Разучивание комплексов физических упражнений для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья	В течение года	зав. кабинетом	Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни.
3	Обучение проведению на уроках физкультуры и во время физкультминутки упражнений на осанку, гимнастики для снятия утомления глаз учащихся, упражнений на	сентябрь - октябрь	Учителя физкультуры, зав. кабинетом	Воспитание приоритета здорового образа жизни

	дыхание и др.			
2. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса				
4	Мероприятия по здоровьесб-ю проводимые волонтерами	в течение года	зав. кабинетом, учителя физкультуры	
5	Оформление буклета «Мы выбираем спорт»	Декабрь	зав. кабинетом	Воспитание приоритета здорового образа жизни
6	Проведение выставок, выступление уч-ся по гигиене и предупреждению заболеваний	В течение учебного года	Совет кабинета здоровья	Воспитание приоритета здорового образа жизни
3. Инструктивно-методическая и учебно-воспитательная работа				
7	Создание библиотеки методической литературы по проблеме здорового образа жизни	Ноябрь-май	библиотекарь, зав. кабинетом	Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.
8	Разработка рекомендаций классным руководителям по ведению индивидуального учета физического и психического состояния учащихся	январь	Зам. дир. по ВР	Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.
4. Оздоровительно - профилактическая работа				
9	Организация работы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся, родителей (лекции, беседы, вн.мер)	в течение года	Классные руководители	Воспитание приоритета здорового образа жизни, снижение уровня заболеваемости
10	Вовлечение учащихся в	В течение года	Ведущие	Воспитание приоритета

	исследовательскую деятельность «Мы - за здоровый образ жизни» Работа над проектом «Здоровое питание»		учителя зав. кабинетом	здорового образа жизни
11	Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению решать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т. д.	В течение года	Классные руководители, педагог-психолог	Воспитание приоритета здорового образа жизни
12	Помощь в организации физкультурно-оздоровительных спортивных мероприятий Проведение дней здоровья	В течение года	зав. кабинетом учителя физкультуры	Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни.
5. Работа по преодолению у учащихся вредных привычек				
13	Индивидуальные беседы с детьми «группы риска»	Систематически	кл. руководители, соц. педагог, педагог-психолог	Воспитание приоритета здорового образа жизни
14	Организация индивидуальных консультаций для родителей	В течение года	Классные руководители, зав. кабинетом	Повышение компетенции родителей в сохранении и укреплении здоровья их детей.
15	Родительский лекторий «Режим дня младших школьников»	Раз в четверть	Зав. каб. здоровья, кл. рук.	Повышение компетенции родителей в сохранении и укреплении здоровья их детей.

План мероприятий по профилактике табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости.

Цель: углубление теоретических знаний учащихся о вреде, который наносит употребление психоактивных веществ, об уменьшении шансов на жизненный успех.

Основные задачи:

- предупреждение табакокурения, алкогольной, наркотической и других видов зависимостей;
- формирование представлений о вреде болезненных пристрастий и причинах их возникновения;
- приобретение знаний о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками;
- пропаганда здорового образа жизни и повышение уровня культуры здоровья участников педагогического процесса.

Методическое обеспечение:

Теоретический материал подается в виде лекций или тематических бесед. Проводятся и практические занятия, в ходе которых используются различные методы обучения и воспитания учащихся:

- метод дискуссии, позволяющий свободно высказывать свое мнение и требующий умения внимательно слушать выступающих;
- метод эвристической беседы, позволяющий решать проблемные вопросы и получать новые знания в процессе коллективных обсуждений;
- игровой метод, стимулирующий мотивацию к сохранению здоровья и ведению здорового образа жизни;
- поисковый метод, позволяющий учащимся решать проблемные вопросы и добывать новые знания путем наблюдений и обсуждений; анализировать результаты исследовательского анкетирования.

Содержание мероприятий.

I. Тематика лекций и бесед.

1. Здоровье нации и вредные привычки:

- что такое здоровье: общие понятия и определения;
- признаки, сущность, механизмы здоровья;
- компоненты здоровья и их взаимосвязь;
- факторы, формирующие здоровье;
- вредные привычки как факторы риска;
- причины возникновения вредных привычек.

2. Курение и его опасность для организма:

- история употребления табака в России, странах Европы;
- влияние табакокурения на основные функции организма человека;
- пассивное курение, его опасность;

- курение и потомство;
- профилактические мероприятия по борьбе с курением.

3. Алкоголь, его опасность для организма:

- история употребления алкоголя в России, странах Европы;
- мотивы и факторы, обуславливающие употребление алкоголя;
- влияние алкоголя на состояние физиологических систем организма;
- алкоголизм и потомство.

4. Основные виды психоактивных веществ:

- легальные (алкоголь, табак) и нелегальные (наркотики) психоактивные вещества;
- понятие о психостимуляторах;
- психическая и физическая зависимость;
- позиция государства и общества в вопросе профилактики болезненных пристрастий;
- профилактические мероприятия и борьба с наркоманией на различных уровнях.

II. Проведение анкетирования и дискуссий с целью определения уровня осведомленности молодежи о вредных привычках, об употреблении ПАВ и о методах их профилактики:

- дискуссия “Ожидаемая продолжительность жизни в соответствии с образом жизни”;
- анкета “О вреде курения” (изучение отношений учащихся к проблеме табакокурения);
- дискуссия “Мифы о безвредности пива” (анализ уровня осведомленности учащихся о вреде употребления пива; определение склонности учащихся к алкоголизации).

III. Проведение нетрадиционных мероприятий:

- ролевая познавательная игра “Суд над сигаретой”;
- оформление стенда “Профилактика вредных привычек”;
- организация встреч учащихся со специалистами-психологами, наркологами, фтизиатрами;
- проведение акции “Наркотикам – нет!” с выпуском плакатов, рисунков, стенгазет, санбюллетеней;
- выступление агитбригады “Не дадим наркотикам захватить мир!”;
- диспут “Как не стать рабом наркотиков”.

Проведение круглых столов, конференций, защиты рефератов, ролевых игр, театрализованных представлений, диспутов способствует раскрепощению школьника, учит сдерживать себя, развивать творческую, познавательную активность, воспитывает чувство коллективизма, ответственность и взаимную требовательность.

Основные направления деятельности и предполагаемые формы работы:

I. Учет состояния здоровья детей:

1. Анализ медицинских карт обучающихся, воспитанников детсада.
2. Определение групп здоровья.
3. Учет посещаемости занятий.
4. Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов и групп.

II. Физическая и психологическая разгрузка обучающихся:

1. Закаливающие процедуры в детском саду.
2. Витаминотерапия - витаминный чай, поливитамины (младших школьников).
3. Организация работы спортивных секций, кружков.
4. Проведение дополнительных уроков физкультуры, прогулок на свежем воздухе.
5. Индивидуальные занятия
6. Общая утренняя гигиеническая гимнастика до занятий.
7. Организация спортивных (подвижных) перемен.
8. Дни здоровья.
9. Физкультминутки (динамические паузы) для обучающихся 1-8 классов.
10. Организация летних оздоровительных лагерей дневного пребывания.

III. Урочная и внеурочная работа:

1. Открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ.
2. Открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.
3. Спортивные кружки и секции: - волейбол, - баскетбол, - футбол, лыжи, - легкая атлетика, - шашки и шахматы.

IV. Соревнования и спортивные праздники:

- "Веселые старты"
- "Папа, мама, я - спортивная семья"
- "Самый сильный, самый смелый"
- дни бегуна, прыгуна, метателя и т. д.
- "Конаковская лыжня", - Школа безопасности
- общешкольные соревнования по волейболу, баскетболу, пионерболу, минифутболу и др.
- русские народные игры и забавы.

V. Основные направления пропаганды здорового образа жизни:

1. Тематические беседы, классные часы, лекции, познавательные игры, агитбригады, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции.

2. Совместная работа с органами здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и употребления алкоголя.
3. Обучение обучающихся оказанию первой медицинской помощи.
4. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через беседы, уроки литературы, окружающего мира, биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры.

VI. Профилактика заболеваний обучающихся:

- организация медицинского всеобуча,
- организация медицинского обследования,
- соблюдение гигиенических норм и правил обучающимися,
- соблюдение гигиенических условий и факторов (шум, освещенность, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи и др),
- соблюдение санитарно-гигиенических требований к уроку: рассаживание обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями (рациональное расписание занятий), дозирование домашних заданий,
- осуществление мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди обучающихся,
- обеспечение надлежащих психолого-педагогических факторов (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.),
- беседы, лекции, просмотры научно-популярных телепрограмм, видеофильмов, - проведение общешкольных конкурсов "Самый здоровый класс" и "Спортсмен года".

VII. Тематика бесед, классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни:

1-4 классы

1. Цикл бесед "Гигиена школьника".
2. "Чтобы зубы не болели".
3. "Беречь глаз как алмаз".
4. "Да здравствует мыло душистое".
5. "О хороших привычках".
6. "Учимся отдыхать".
7. "Загадки доктора Неболита".
8. "Ты и телевизор".

9. "ТВ + здоровье".
10. "Твой режим дня".
11. "Не видать грязнулям счастья".
12. "Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение".
13. Цикл классных часов "Как уберечь себя от беды".
14. Цикл классных часов "Наше здоровье в наших руках".
15. Инструктажи по предупреждению травматизма (ПДД, поведение на уроках физкультуры, правила техники безопасности на уроках труда, во время прогулок, экскурсий и походов).
16. Занятия по профилактике наркомании.

5-7 классы

1. Цикл бесед "Гигиена школьника".
2. "Здоровые привычки - здоровый образ жизни".
3. "Я здоровье берегу, сам себе я помогу".
4. "Кто наши враги".
5. "О спорт, ты - мир!".
6. "Режим питания".
7. "Вредные привычки и их преодоление".
8. "Пока горит свеча".
9. "Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек".
10. "Бросай курить - ты уже не маленький".
11. "Память: как ее тренировать".
12. "Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека".
13. "Сотвори себя сам".
14. "Нет наркотикам".

15. "О ВИЧ-инфекции".

16. Занятия по профилактике наркомании.

8-11-е классы

1. Цикл бесед "Гигиена умственного труда".

2. "Зависимость здоровья человека от окружающей среды".

3. "Вредные привычки и здоровье человека".

4. "Здоровье человека XXI века".

5. Гармония тела и духа".

6. "Кушайте на здоровье".

7. "Прелести "свободной любви""

8. "Умение управлять собой".

9. "Крик о помощи".

10. "Прощайте, наркотики!".

11. Занятия по профилактике наркомании.

12. "Суд над наркоманией".

13. "Исцели себя сам".

14. "Экзамены без стресса".

15. "Сделай правильный выбор".

16. "Разговор на чистоту".

17. Акция "Внимание, СПИД!".

18. "Не оборви свою песню!".

VIII. Тематика родительских собраний и других мероприятий для родителей по проблеме формирования здорового образа жизни (с привлечением медицинских работников):

1. "Здоровье ребенка в руках взрослых",

2. "Здоровая семья: нравственные аспекты",
3. "На контроле здоровье детей",
4. "Режим труда и учебы",
5. "Физическое воспитание детей в семье",
6. "Алкоголизм, семья, дети",
7. "Пагубное влияние курения табака на здоровье человека",
8. "Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности",
9. "Вредные привычки у детей",
10. "Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу",
11. "Вопросы, которые нас волнуют",
12. "Эти трудные подростки",
13. "Взрослые проблемы наших детей",
14. "Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования",
15. "Курение и статистика",
16. "Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) - реальность или миф",
17. "Наркотики в зеркале статистики",
18. "Социальный вред алкоголизма",
19. "Психология курения",
20. "Нецензурная брань - это тоже болезнь".
21. Наблюдения родителями режимных моментов в детском саду, содержащих в себе оздоровительный эффект.
22. Обучение родителей оздоровительным технологиям.
23. Родительские мини-клубы по совместному обсуждению проблем здоровья в семье, детском саду и школе.