

Утверждаю

Директор МАОУ «Нежинский лицей
Оренбургского района»

 /Ж.Б. Джуламанова/



ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЬЕ – ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ»
деятельности МАОУ «Нежинский лицей Оренбургского
района» по сохранению и укреплению здоровья обучающихся
(2019 – 2022 учебные годы)

1. Введение

Проблемы сохранения здоровья обучающихся, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в лицее, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье нации - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в лицее состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья обучающихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения - это сохранение здоровья воспитанников.

2. Цель Программы

Основная цель - сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

3. Задачи Программы:

- снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- соблюдение валеологических требований на занятиях;
- формирование у педагогов, обучающихся и родителей здорового образа жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы;
- отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных служб, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

4. Участники Программы и их функции

4.1. Участники Программы:

- обучающиеся;
- сотрудники лицея;
- родители;
- социальные партнеры (ДЮСШ, ЦРБ, Нежинская врачебная амбулатория).

5. Основные направления, формы и технологии реализации Программы

5.1. Медицинское направление предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток и динамических пауз;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния лицея;
- планомерная и качественная организация питания обучающихся;
- реабилитационную работу:
 - обязательное медицинское обследование;
 - мероприятия по очистке воды.

5.2. Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании и других социально обусловленных заболеваний;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры).

5.3. Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности социально-психологической и медицинской служб гимназии для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

5.4. Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся;
- широкое привлечение обучающихся, родителей, социальных партнёров лицея к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

5.5. Диагностическое направление предполагает:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:
- общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

5.6. Реализация основных направлений Программы

- Убеждение обучающихся ежедневно соблюдать режим труда и отдыха школьника.
 - Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
- Представление дозированных домашних заданий, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
- Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня.
 - Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.

- Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
- Обеспечение каждого обучающегося горячим питанием в столовой.
- Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
- Привлечение обучающихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в лицее и вне её.
- В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
- Создание комфортной атмосферы в лицее и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
- Обучение обучающихся оказанию первой медицинской помощи.

5.7. Применение разнообразных форм работы:

- Учет состояния детей:
 - 1) ведение паспорта здоровья
 - 2) анализ медицинских карт;
 - 3) определение группы здоровья;
 - 4) учет посещаемости занятий;
 - 5) контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.
- Физическая и психологическая разгрузка обучающихся:
 - 1) организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
 - 2) динамические паузы;
 - 3) индивидуальные занятия;
 - 4) организация спортивных перемен;
 - 5) Дни здоровья;
 - 6) физкультминутка для обучающихся;
 - 7) организация летних оздоровительный лагерей.
- 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: баскетбол, волейбол футбол легкая атлетика, шашки и шахматы, настольный теннис.
- Здоровьесберегающие технологии, реализуемые в лицее:
 - 1) здоровьесберегающие медицинские технологии;
 - 2) здоровьесберегающие технологии административной работы в лицее;
 - 3) здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
 - 4) здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

8. План деятельности по реализации Программы

№	Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
1. Медицинское направление				
1.1.	Определение уровня здоровья детей - подготовка детей к лицее - адаптация детей в 1 и 5 классах	Медработник, педагог-психолог	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в

	- работа ПШк - формирование школьной зрелости - анкета невротических расстройств - схема оценки адаптации			классных журналах
1.2.	Гигиеническое воспитание детей (режим дня, гигиена тела, одежды)	Медработник	ежегодно	
1.3.	Наблюдение за комфортными условиями (школьная среда, тепловой режим, световой режим, воздушный режим)	Медработник	ежегодно	План медосмотров
1.4.	Контроль за морфо- функциональным развитием детей, профилактика сколиоза)	Медработник	ежегодно	План медосмотров
1.5.	Наблюдение за выполнением норм эпид. режима в лицее, столовой, приусадебном участке.	Медработник	ежегодно	план прививок
1.6.	Наблюдение за правилами безопасности на уроках труда, на уроках физической культуры	Медработник	ежегодно	Классные журналы
1.7.	Формирование физкультурных групп, наблюдение за физической нагрузкой по физкультурным группам	Медработник, зам. директора	ежегодно	Материалы отчетов
1.8.	Профилактические осмотры школьников в IX-X месяце - 1класс	Медработник	ежегодно	Материалы отчетов
1.9.	Оздоровление детей II-III группы здоровья	Медработник	ежедневно	Материалы отчетов
1.10.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: • проветривание; • освещение; • отопление • вентиляция • уборка	Медработник учителя	ежедневно в течение года	По приказу
1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	зам. директора	ежегодно	справка по оценке расписания
1.12.	Постоянный контроль за школьной столовой	Медработник, директор лицея	ежедневно	По приказу
1.13.	Оздоровление детей в летнем лагере	Медработник	ежедневно	Материалы отчетов
1.14.	Оказание экстренной помощи детям	Медработник	По мере необходимости	
1.15.	Контроль за рациональным питанием школьников и питьевым режимом	Медработник, соц. педагог	ежедневно	По приказу
1.16.	Закаливание детей: витаминизация пищи. Естественные факторы	Медработник, Учителя физ- ры	Постоянно	Материалы отчетов
1.17.	Ежемесячный анализ заболеваемости, школьного травматизма	Медработник	ежемесячно	Материалы отчетов
1.18.	Проведение проф. прививок	Медработник	По графику	Материалы отчетов
1.19.	Санитарно-просветительская работа среди обучающихся и родителей	Медработник, зам по ВР		Материалы отчетов
2. Просветительское направление				

2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий)	зам. директора	ежегодно	график проведения лектория
2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни	зам. директора	2019-2022 г.	тематика лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей	администрация	ежегодно	план работы
2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей	администрация	ежегодно	план работы
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	зам. директора	2019-2022гг.	протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ)	зам. директора	ежегодно	план работы
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма	Соцпедагоги лица	ежегодно	план работы
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры	учителя-предметники	в течение года	планы уроков
3. Психолого-педагогическое направление				
3.1.	Организация работы кабинета психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса	администрация	ежегодно	план работы
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей обучающихся: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение умственного развития обучающихся с целью возможности продолжения; - изучение психологических возможностей и готовности детей к лицее; - выявление профессиональных интересов обучающихся и способностей с целью профессионального самоопределения; - разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией обучающихся к различным формам обучения	психологи, медработники, классные руководители	ежегодно	диагностические исследования
3.3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся	психологи	ежегодно	план работы психолога
3.4.	Конференция по теме: «Здоровьесберегающие технологии обучения»	зам. директора	2019 -2022гг	материалы конференции

3.5.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	постоянно	Планы уроков
4. Спортивно-оздоровительное направление				
4.1.	Организацию спортивных мероприятий	учителя физ. культуры	постоянно	план работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни обучающихся	зам. директора	ежегодно	план работы кружков и секций
4.3.	Привлечение обучающихся, родителей, социальных партнёров лица к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы	зам. директора	ежегодно	план работы
5. Диагностическое направление				
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей	педиатр	ежегодно	результаты мониторинга

**План работы
по сохранению и укреплению здоровья обучающихся
МАОУ «Нежинский лицей Оренбургского района»**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1. Диагностика, коррекция и развитие обучающихся			
1	Диспансеризация обучающихся врачами районной поликлиники перед началом учебного года	август	Родители (законные представители)
2	Анализ заболеваемости обучающихся	октябрь-ноябрь	педиатр
3	Мониторинг состояния здоровья обучающихся	в течение года	педиатр
4	Проведение подвижных перемен на свежем воздухе	постоянно	Классные руководители
5	Проведение на уроках специальной гимнастики на осанку, гимнастики для снятия утомления глаз обучающихся	постоянно	Учителя-предметники
2. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса			
1	Поддержание в лицее надлежащих санитарно-гигиенических условий	Постоянно	директор лицея, заместитель директора по АХЧ
2	Соблюдение воздушного и светового режима в лицее	Постоянно	директор лицея, заместитель директора по АХЧ
3	Обеспечение соблюдения правил ПБ в лицее	Постоянно	Директор лицея, заместитель директора по АХЧ

4	Содержание в исправности электрохозяйства и всех средств пожаротушения	Постоянно	директор лицея, заместитель директора по АХЧ
5	Регулярное проведение объектовых тренировок	По графику	Директор лицея, педагог-преподаватель ОБЖ
6	Проверка состояния охраны труда в лицее и документации по ТБ в учебных кабинетах	по плану ВШК	директор лицея, заместитель директора по АХЧ
7	Разработка плана мероприятий по охране труда и ТБ в лицее	сентябрь	педагог-преподаватель ОБЖ заместитель директора по АХЧ
8	Издание приказов: - об охране жизни и здоровья школьников, - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ, ПБ и охраны труда	сентябрь	директор лицея, заместитель директора по АХЧ
9	Составление социального паспорта по классам, составление списков: - обучающихся группы риска, - неблагополучных семей, - многодетных семей, - малообеспеченных семей, - неполных семей, - детей-инвалидов	сентябрь	Соц. педагог психолог учителя-предметники
10	Учет посещаемости учащимися лицея	в течение года	Соц. педагог, Классные руководители
11	Составление графика работы технического персонала	сентябрь	заместитель директора по АХЧ
12	Проведение динамических пауз в классах	постоянно	Учителя-предметники
13	Проведение подвижных игр на свежем воздухе	постоянно	Учителя-предметники
14	Оформление стенда «Хочу быть здоровым»	ноябрь	заместитель директора по ВР Учителя-предметники
15	Рейды: - по проверке внешнего вида обучающихся, - по сохранности библиотечных учебников, - по выполнению школьниками режима дня	по плану ВШК	Зам. директора по ВР, совет ученического самоуправления, соц. педагог
16	Составление заявок на приобретение мебели, наглядных пособий, оборудования и ТСО для кабинетов	в течение года	заместитель директора по АХЧ
17	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период	к началу зимнего периода	директор лицея, заместитель директора по АХЧ
18	Организация ремонта учебных кабинетов	летний период	Зав. кабинетами
19	Подготовка актов по приемке лицея	июль-август	директор лицея, заместитель директора по АХЧ
20	Обеспечение медицинской аптечкой	август-сентябрь	директор лицея, заместитель директора по АХЧ

21	Приемка лица к новому учебному году	август	директор заместитель директора по АХЧ
3. Инструктивно-методическая и учебно-воспитательная работа			
1	Организация работы с учащимися, мотивированными на успешное обучение, путем участия в олимпиадах, предметных неделях, различных конкурсах с целью профилактики учебных перегрузок	в течение года	заместитель директора по УВР
2	Проведение вводного инструктажа по правилам ТБ, ПБ и охраны труда	сентябрь март	заместитель директора по ВПВ Учителя-предметники
3	Проведение классных часов и бесед, включающих инструктажи по правилам дорожного движения	по плану воспитательной работы	Классные руководители
4	Проведение тематических классных часов по нравственному воспитанию: - «Учитесь властвовать собой» - «Человек и его манеры» - «Личная гигиена» - «Жить, побеждая зло»	октябрь ноябрь январь февраль	Классные руководители
5	Проведение месячников: - пожарной безопасности; - гражданской защиты; - охраны труда	сентябрь октябрь май	директор педагог-преподаватель ОБЖ
6	Создание библиотеки методической литературы по проблеме здорового образа жизни	до декабря	Библиотекарь
7	Обеспечение соблюдения правил ТБ и ПБ во время проведения новогодних мероприятий и на каникулах	декабрь	педагог-преподаватель ОБЖ классные руководители
8	Разработка рекомендаций для учителей по вопросам педагогического общения	ноябрь-декабрь	заместитель директора по УВР
9	Организация круглых столов по обмену опытом в разработке эффективных форм и методов работы, направленных на оздоровление обучающихся	ноябрь март	заместитель директора по ВР
4. Оздоровительно - профилактическая работа			
1	Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических требований на уроках, профилактики близорукости и сколиоза, режима проветривания кабинетов на переменах	постоянно	заместитель директора по ВР Учителя-предметники
2	Контроль соблюдения режима дня учащимися	постоянно	Классные руководители
3	Организация работы по пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся (лекции, беседы, вечера)	по отдельному плану	Классные руководители
4	Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению решать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями	по плану	Учителя-предметники
5	Оказание социальной поддержки подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	постоянно	Соц. педагог, психолог, классные руководители, директор лица

6	Акция «Молодежь за здоровый образ жизни»	сентябрь	Совет ученического самоуправления лицея, психолог, соц. педагог
7	Проведение физкультминуток на уроках	ежедневно	Учителя-предметники
8	Проведение Дней здоровья	один раз в полугодие	заместитель директора по ВР учителя физкультуры
9	Проведение месячника по уборке школьной территории	сентябрь май	Классные руководители. заместитель директора по АХЧ
10	Озеленение учебных кабинетов и территории лицея	май	директор лицея, заместитель директора по АХЧ, классные руководители
11	Организация отдыха и оздоровления обучающихся в летний период	июнь	заместитель директора по ВР
12	Проведение медосмотра сотрудников лицея	август-сентябрь	Администрация
5. Работа по преодолению у обучающихся вредных привычек			
1	Индивидуальные беседы с детьми «группы риска»	систематически	заместитель директора по УВР, психолог, соц. педагог
2	Тематические классные часы о вреде алкоголя, курения и употребления наркотиков	по плану	Классные руководители, соц. педагог, психолог
3	Оформление выставок рисунков «Хочу быть здоровым!», «Скажи наркотикам нет», «Береги здоровье смолоду»	сентябрь	Учитель изо, соц. педагог, психолог
4	Встречи обучающихся с работниками милиции, медицинскими работниками	ноябрь-декабрь, апрель	Администрация, Соц. педагог, психолог
5	Акция «Молодежь за здоровый образ жизни»	сентябрь	Совет ученического самоуправления лицея, соц. педагог
6	Анкетирование обучающихся по проблемам наркомании, алкоголизма, курения	в течение года	Классные руководители, психолог, соц. педагог
6. Работа с родителями			
1	Включение в повестку родительских собраний выступлений по темам оздоровления обучающихся	октябрь, апрель	директор лицея, заместитель директора по ВР, классные руководители
2	Приглашение на родительские собрания медицинских работников	по плану	заместитель директора по ВР
3	Организация индивидуальных консультаций для родителей	в течение года	Учителя-предметники
4	Родительский лекторий «Методы оздоровления детей в домашних условиях»	раз в полугодие	Классные руководители

Календарный план реализации Программы здоровьесбережения «Здоровье – главная ценность»

Сентябрь

- Организация дежурства в лицее и по классам.
- Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.
- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы лицея по здоровьесбережению.
- Запуск работы структурного подразделения «Школьная столовая».
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и Спартакиаде.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Старты здоровья.
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
- Организация работы спецгруппы.

Октябрь

- Организация работы обучающихся поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, лицее, по сохранению школьного имущества.
- Планирование занятости обучающихся в каникулярный период.
- Подготовка кабинетов к отопительному сезону.
- Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Физкультминутки (ежедневно).
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).

Ноябрь

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
- Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение - вред», в рамках которого будут выпущены плакаты, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
- Экскурсии.
- Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

Декабрь

- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом.
- Первенство лица по баскетболу.
- Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.
- Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь

- Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».
- «Весёлые старты».
- Физкультминутки и динамические паузы.

Февраль

- Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
- День защитника Отечества.
- Соревнования по шашкам.
- Физкультминутки и динамические паузы.

Март

- Планирование занятости обучающихся в каникулярный период.
- Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
- Проведение тематических творческих сборов по формированию потребности в ЗОЖ.

Апрель

- Всемирный День здоровья.
- Операция «Милосердие», операция «Вахта памяти».
- Благоустройство школьной территории.
- Первенство лица по различным видам спорта.
- День здоровья.
- Динамические паузы, физкультминутки.

Май

- Подготовительная работа к организации занятости обучающихся в летний период.
- Мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ.
- «Весёлые старты».
- Проведение экскурсий на природу.
- Презентация уроков чистоты.

Июнь

- Международный день защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Работа по плану летних каникул