

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МАОУ лицея №28
(протокол от 29.08.2016 №1)

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАОУ лицея №28
от 30.08.2016 №516



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| Паспорт программы..... | 2 |
| Аналитическая справка о здоровьесберегающей деятельности МАОУ лицея № 28 в рамках реализации Программы «Школа Здоровья» | 4 |
| Общие положения деятельности по реализации программы..... | 7 |
| Концептуальные подходы к построению здоровьесберегающего образовательного пространства..... | 10 |
| Перспективный план мероприятий по направлениям..... | 12 |
| Ожидаемые результаты повышения эффективности системы здоровьесбережения МАОУ лицея № 28 в ходе реализации программы.. | 15 |

Паспорт программы

| | |
|---------------------------------------|--|
| <i>Наименование программы</i> | Целевая программа «Школа здоровья» |
| <i>Нормативно-правовая база</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Конституция РФ. - Декларация прав ребенка. - Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 Об образовании в Российской Федерации; - Федеральный Закон от 16.11.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 22 ноября 2016 года). - Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 № 2106 Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников. - Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физкультурой и спортом. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 05.11.2013 № 822н Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним - Письмо Министерства образования и науки РФ от 27.11.2015 № 08-2228 О направлении методических рекомендаций по предотвращению травматизма на занятиях физкультурой и спортом в общеобразовательных организаций РФ. - СанПиН 2.1.3.2630-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность" (с изменениями на 10 июня 2016 года) |
| <i>Цель программы</i> | Создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического, психического здоровья обучающихся, для формирования потребности в здоровом образе жизни |
| <i>Задачи программы</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья обучающихся, педагогов и других сотрудников Лицея. - Интеграция образовательного и оздоровительного процессов. - Обеспечение непрерывного образования педагогов и обучающихся по вопросам формирования культуры здоровья. - Мониторинг здоровья обучающихся и другие |
| <i>Основные направления программы</i> | <p>Образовательный процесс - научно обоснованная и строго регламентированная деятельность.</p> <p>Диагностическая работа - комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья, обучающихся, педагогов и других сотрудников Лицея; изучение подвижности адаптационных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов здоровьесберегающей образовательной среды.</p> <p>Профилактическая и коррекционная работа - предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья обучающихся.</p> <p>Научно - методическая и опытно - экспериментальная работа - внедрение результатов научных достижений в области сохранения и укрепления здоровья в практику образования, разработка новых авторских учебных программ, методик и методов обучения.</p> |

| | |
|--|---|
| | Информационно - просветительская работа - пропаганда здорового образа жизни, ценностного отношения к своему здоровью, систематическим занятиям физкультурой и спортом. |
| <i>Ожидаемый результат</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Снижение числа уроков пропущенных по болезни. - Снижение числа рецидивов хронических заболеваний у обучающихся и педагогов. - Снижение заболеваемости обучающихся, педагогов и других сотрудников Лицея ОРЗ и другими простудными заболеваниями. - Снижение количества психоэмоциональных расстройств. - Повышение уровня физической подготовки обучающихся. - Повышение качества обученности по физической культуре. - Повышение качества питания обучающихся; - Осознанное отношение обучающихся и их родителей к состоянию здоровья, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни. - Увеличение числа школьников в спортивных секциях; - Расширение системы дополнительного образования в части спортивных секций и клубов в Лицее. |
| Куратор программы и разработчики программы | Т.Н.Терновая, директор МАОУ лицея № 28, Г.П.Тычинская, заместитель директора по УВР |

**«Хорошее здоровье, ощущение полноты,
неистощимости физических сил –
важнейший источник жизнерадостного мировосприятия,
оптимизма, готовности преодолеть любые трудности».**
В. А. Сухомлинский.

Современные условия жизни российского общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, ухудшением социально-экономической ситуации, резким обострением вопросов безопасности жизнедеятельности приводят к тому, что духовное и физическое здоровье населения, особенно детей и подростков слабеет. Поэтому обеспечение здоровьесберегающего образовательного процесса становится одной из ведущих целей МАОУ № 28 (далее – Лицей).

Анализ деятельности по здоровьесбережению в Лицее

Приоритетным направлением в профилактической работе лицея является формирование здорового образа жизни, организация здоровьесберегающей образовательной среды.

Здоровьесберегающую образовательную среду лицея составляют:

- организация учебного процесса;
- питание обучающихся;
- спортивно-оздоровительная работа,
- оптимальный психолого-педагогический климат;
- мониторинг здоровья;
- сотрудничество с родителями обучающихся;
- повышение компетентности педагогов в области владения здоровьесохраняющими педагогическими технологиями;
- улучшение санитарно-гигиенических условий.

Мониторинг состояния здоровья обучающихся проводится 2 раза в год в форме учёта заболеваемости, контроль физической подготовленности. Критериями эффективности деятельности Лицея по здоровьесбережению являются:

- снижение уровня заболеваемости обучающихся,
- рост массовости занятий физкультурой и спортом;
- предпочтения здорового питания обучающимися, педагогами и родителями;
- повышение спортивных достижений обучающихся;
- отсутствие случаев травматизма, употребления ПАВ.

Здоровье детей школьного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении.

Лицей обеспечен квалифицированными кадрами и необходимым оборудованием и медикаментами для оказания первой помощи и сохранения здоровья обучающихся. Медицинское обеспечение заключается в контроле за состоянием здоровья на основе правильно организованной первичной профилактики и оздоровления, своевременной коррекции отклонений в состоянии здоровья, привития гигиенических навыков и физической культуры.

Важное направление в деятельности Лицея это профилактическая работа и диагностика здоровья обучающихся.

*Карта здоровья и показатели заболеваемости обучающихся
лицея № 28 за 2015 - 2016 учебный год*

| <i>Контингент</i> | <i>1-е классы</i> | <i>2-5 классы</i> | <i>6-9 классы</i> | <i>10-11 классы</i> | <i>Всего</i> |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|--------------|
| Средняя численность контингента за отчётный период | 166 | 601 | 556 | 95 | 1418 |

| | | | | | |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|--------------|
| Число часто болеющих детей (4 и более раз в год) | 6 | 13 | 4 | 1 | 24 |
| Число случаев заболеваемости по обращаемости | 215 | 528 | 427 | 65 | 1235 |
| Простудных заболеваний+лор | 205 | 468 | 405 | 55 | 1133 |
| Детские капельные инфекции | 1 | 20 | 4 | - | 25 |
| Острые кишечные заболевания | 1 | 2 | 1 | 1 | 5 |
| Кожные заболевания | 2 | 8 | 2 | - | 12 |
| Осмотрено детей | 163 | 612 | 473 | 54 | 1302 |
| Всего случаев хронических заболеваний | 57 | 364 | 279 | 71 | 771 |
| Лор заболевания | 12 | 63 | 44 | 13 | 132 |
| Нарушение зрения | 11 | 98 | 89 | 41 | 239 |
| Аллергические заболевания | 7 | 27 | 9 | 4 | 47 |
| Заболевания ЖКТ | 3 | 46 | 30 | 5 | 84 |
| Заболевания ССС+ВСД | 6 | 43 | 62 | 18 | 129 |
| Вираз проб по ВС | 7 | 4 | - | - | 11 |
| <i>Контингент</i> | <i>1-е классы</i> | <i>2-5 классы</i> | <i>6-9 классы</i> | <i>10-11 классы</i> | <i>Всего</i> |
| Нарушение осанки+плоскостопие | 47 | 218 | 76 | 13 | 354 |
| Стоматологическая патология | 5 | 3 | - | - | 8 |
| I-я Дети здоровые и дети, имеющие внешние компенсированные врожденные дефекты развития | 29 | 91 | 36 | 10 | 166 |
| II-я Дети с факторами риска по возникновению патологии, функциональными отклонениями, хроническими заболеваниями в стадии стойкой ремиссии не менее 3-5 лет, врожденными пороками развития, не осложненными заболеваниями органов | 89 | 414 | 332 | 52 | 877 |
| III-я Дети с хроническими заболеваниями и врожденными пороками развития разной степени активности и компенсации | 44 | 113 | 190 | 31 | 378 |
| IV-я Дети с активными хроническими заболеваниями в субкомпенсации | - | 2 | 2 | 1 | 5 |
| V-я Дети-инвалиды | 1 | 5 | 2 | 1 | 10 |

Ежегодно проводится диагностика показателей здоровья, на данных диагностики основывается выявление ключевых проблем и планирование работы лица.

Узкими специалистами по плану осуществляется диспансеризация обучающихся. Проводится мониторинг по результатам диспансеризации, полученные данные анализируются и заносятся в сведения о состоянии здоровья по классам.

Динамика состояния здоровья обучающихся отслеживается через анкетирование, наблюдение, анализ медицинских карт, результатов диспансеризации. Анализ данных о состоянии здоровья обучающихся показывает, что 771 человек имеют хронические заболевания, часто болеющих обучающихся - 24. Приоритетны в мониторинге заболевания опорно-двигательного аппарата, заболевания органов зрения, ЛОР, сердечно-сосудистой и пищеварительной системы:

| <i>Заболевания</i> | <i>2014-2015 уч.год</i> | <i>2015-2016 уч. год</i> |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Опорно-двигательной системы | 280 | 354 |
| Нарушения зрения | 226 | 239 |
| Лор заболевания | 127 | 132 |
| Сердечно-сосудистой системы | 53 | 129 |
| Пищеварительной системы | 89 | 84 |
| Аллергические заболевания | 39 | 47 |

В текущем году в лицей поступили обучающиеся 1-х классов со 2, 3, 4-й группой здоровья, безусловно требующих особого внимания, со стороны педагогического коллектива, именно эта возрастная группа требует системного применения здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Каждый триместр проводится анализ заболеваемости обучающихся в классах и учебных параллелях.

Здоровое питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих не только качество жизни, но и условия роста и развития обучающихся. В Лицее две оборудованные столовые в корпусе А на 80 посадочных мест, в корпусе Б на 100 посадочных мест, в которых осуществляется горячее питание обучающихся. Санитарно-техническое состояние пищеблоков удовлетворительное, все имеющееся оборудование в рабочем состоянии.

В 2015-2016 учебном году горячим питанием было охвачено:

| <i>Всего об-ся</i> | <i>Всего об-ся 1-4 кл.</i> | <i>Получают льготное питание</i> | <i>Получают горячее питание</i> | <i>Всего об-ся 5-9 кл.</i> | <i>Получают льготное питание</i> | <i>Получают горячее питание</i> | <i>Всего об-ся 10-11 кл.</i> | <i>Получают льготное питание</i> | <i>Получают горячее питание</i> |
|--------------------|----------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 1402 | 620 | 152 | 489 | 719 | 141 | 276 | 93 | 8 | 46 |

Под постоянным контролем находится оздоровление обучающихся учетных категорий. Для детей, находящихся на различных видах учета, в лагере дневного пребывания создана особая педагогическая воспитательная среда, которая направлена на:

- укрепление здоровья детей как жизненно важной ценности;
- формирование сознательного стремления к ведению здорового образа жизни;
- привитие подросткам значимых социальных навыков;
- раскрытие способностей каждого подростка на основе удовлетворения его интересов.

| | | | | | | |
|--------------------|------------------------------------|--|------------------------------------|---|------------------------------------|-----------------------------------|
| <i>Обучающиеся</i> | <i>Всего в лицее на 01.11.2015</i> | <i>из них человек в пришкольном лагере осенней смены</i> | <i>Всего в лицее на 01.03.2016</i> | <i>Из них человек в пришкольном лагере весенней смены</i> | <i>Всего в лицее на 01.06.2016</i> | <i>пришколь ном лагере летней</i> |
|--------------------|------------------------------------|--|------------------------------------|---|------------------------------------|-----------------------------------|

| | | | | | | |
|---|---------|--------|---------|---------|---------|--------|
| состоящие на внутришкольном учете | 6 | 6 | 5 | 5 | 7 | 1 |
| состоящие на учете в КДН | 12 | 5 | 13 | 4 | 13 | 1 |
| состоящие на учете в УВД | 1 | 0 | 3 | 0 | 4 | 0 |
| Дети-сироты | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Дети, оставшиеся без попечения родителей | 8 | 2 | 8 | 1 | 8 | 1 |
| Дети-инвалиды | 14 | 1 | 14 | 1 | 14 | 1 |
| Дети из многодетных и неполных семей | 46/271 | 10/20 | 53/219 | 23/294 | 61\324 | 16/52 |
| Дети беженцев и вынужденных переселенцев | 21 | 19 | 22 | 15 | 24 | 13 |
| Дети безработных граждан | 339 | 69 | 406 | 82 | 401 | 78 |
| Другие категории (пострадавшие от воздействия радиации, от теракта и др.) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | 508/271 | 112/20 | 524/219 | 131/294 | 532\324 | 124/52 |

Спектр предложенных мероприятий воспитанникам летнего лагеря позволил им принять активное участие и реализовать свои индивидуальные способности в Дне безопасности, митинге Памяти и скорби, Спартакиаде пришкольных лагерей, в Олимпийском дне, в просмотре социального видеоролика о безопасности детей в летний период, в передвижной выставке моделей Lego, эко спектакле «Всяк герой природу бережет», а также в интерактивных играх.

Просветительская работа по популяризации физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности, привлечению детей к занятиям физкультурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся 1-4 классов была системной. Младшие школьники приняли активное участие во Всемирном дне здоровья, 7 апреля обучающиеся стали участниками Всероссийской акции «На зарядку становись!», прошедшей в форме флэш-моба на базе спортивного зала, во Всероссийском конкурсе-квесте «Азбука здоровья».

Все обучающиеся и педагоги Лицея приняли активное участие в различных мероприятиях традиционного городского месячника «Организация правильного питания в образовательных организациях», работы обучающихся были отмечены грамотами и дипломами участников.

Условия, созданные для сохранения и укрепления здоровья, способствуют развитию здорового образа жизни, улучшению состояния здоровья обучающихся, что обусловлено долгосрочной программой «Здоровый образ жизни».

График учебного времени представляет собой триместрово-модульную структуру: учебный год состоит из трёх триместров, каждый из которых составляют в свою очередь два учебных модуля по 6 – 8 недель, каникулярное время равномерно распределяется в учебном году: недельные каникулы следуют после 1,5 месяцев учебного труда, общая продолжительность каникул (кроме летних) – 30 календарных дней согласно нормативным документам.

Предусмотрено проведение дополнительных занятий (индивидуально-развивающие, спецкурсы, элективные, интегрированные и модульные курсы, специальные занятия по формированию культуры здоровья и профилактики вредных привычек; объединения дополнительного образования) с учетом времени на отдых после основных занятий. Уроки физкультуры проводятся с учетом распределения учащихся по группам здоровья. Введён третий урок физкультуры.

Общие положения

Цель программы:

Создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического, психического здоровья обучающихся, для формирования потребности в здоровом образе жизни.

Задачи подпрограммы:

- обеспечение санитарно-гигиенического состояния Лицея, в соответствии с требованиями СанПиН 2.1.3.2630-10;
- организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья обучающихся, педагогов и других сотрудников Лицея;
- интеграция образовательного и оздоровительного процессов;
- обеспечение непрерывного образования педагогов и обучающихся по вопросам формирования культуры здоровья.
- мониторинг здоровья обучающихся;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- освоение педагогами здоровьесберегающих образовательных технологий в образовательном процессе;
- планомерная организация полноценного сбалансированного питания обучающихся с учетом особенностей состояния их здоровья;
- развитие психолого-педагогической и медицинской служб Лицея для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся;
- привлечение системы дополнительного образования, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, устойчивых навыков безопасного поведения в быту, на улицах и дорогах;
- профилактика вредных привычек и антиобщественного поведения;
- развитие функциональных возможностей организма, повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Основные направления программы

1. Организация здоровьесохраняющей образовательной среды.
2. Технологическое и методическое обеспечение здоровьесохраняющего обучения.
3. Физкультура как фактор укрепления здоровья и развития функциональных возможностей организма.
4. Укрепление материально-технической базы здоровьесбережения в Лицее.

В основе работы педагогического коллектива по формированию и сбережению здоровья лежат следующие принципы здоровьесберегающей педагогики

1. Принцип не нанесения вреда. Здоровье - дело не только личное, но и общественное.
2. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов, то есть все происходящее в Лицее - от разработки планов, программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности учащихся, подготовку педагогических кадров, работу с родителями оценивается с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся и учителей. Проводится всесторонний мониторинг здоровья обучающихся и сотрудников Лицея.
3. Принцип триединого представления о здоровье: единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья.

4. Принцип непрерывности и преемственности: здоровьесберегающая работа проводится в Лицее каждый день и на каждом уроке с обязательным учетом того, что уже было сделано ранее в рамках организационных мероприятий и непосредственно в учебно-воспитательной работе.
5. Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с обучающимися: вопросы формирования и сбережения здоровья включены в содержание учебных и рабочих программ, обеспечен здоровьесберегающий характер образовательного процесса. У обучающихся воспитывается ответственность за свое здоровье.
6. Принцип соответствия организации обучения возрастным особенностям обучающихся. Соответствие объема учебной нагрузки и уровня сложности изучаемого материала индивидуальным возможностям лицеистов. Соблюдается комплексный междисциплинарный подход как основа эффективной работы по охране здоровья. Между педагогами, педагогами-психологами, медицинскими работниками и родителями обучающихся согласованное взаимодействие. Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами). Приоритет активных методов обучения.
7. Принцип сочетания охранной и тренирующей стратегии. Таким образом, для обучающихся создан такой уровень учебной нагрузки, который при учете индивидуальных особенностей и возможностей каждого обучающегося соответствует тренирующему режиму, и является охранным (щадящим), ниже порога утомления.
8. Принцип формирования ответственности обучающихся за свое здоровье.

Основные направления деятельности педагогического коллектива Лицея

Первое - повышение квалификации педагогов по оптимизации образовательного процесса, использованию системы мер по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Создание условий обеспечивающих все составляющие "состояния полного благополучия" - крепкое тело, здоровую психику, умение общаться с людьми: комфортный психологический климат в коллективе, рациональный режим дня, полноценное питание, соблюдение правил личной гигиены, профилактика заболеваний, понимание, готовность и умение помочь ему в трудных ситуациях.

Второе - мониторинг состояния здоровья обучающихся, то есть создание системы учёта и контроля состояния здоровья на основе комплексных психологических, социально-педагогических, морфофункциональных и медицинских обследований обучающихся.

Третье - разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья обучающихся и педагогов, организация их активного отдыха. Формирование потребности в здоровом образе жизни; рациональной организации режима труда (учёбы) и отдыха, основанного на индивидуальных биоритмологических особенностях; стимулирование оптимальной и физической активности; создание научнообоснованной системы закаливания; осуществление комплекса психологических и психопрофилактических воздействий.

Четвёртое - создание адаптивной среды и обеспечение оптимальных условий для полноценного образования и воспитания детей, имеющих недостатки физического и психического развития. Индивидуально-ориентированное использование здоровьесберегающей деятельности в образовательном процессе.

Концептуальные подходы к построению

здоровьесберегающего образовательного пространства:

Сохранение и укрепление здоровья лицеистов

Обучающиеся проводят в лицее значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье

человека - важный показатель его личного успеха. Если у молодёжи появится привычка к занятиям спортом, будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность.

Сбалансированное горячее питание, медицинское обслуживание, включающее своевременную диспансеризацию, спортивные занятия, в том числе внеурочные, реализация профилактических программ, обсуждение с обучающимися вопросов здорового образа жизни - все это будет влиять на улучшение их здоровья. Насыщенная, интересная и увлекательная лицейская жизнь станет важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья.

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни; факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье; формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, включает несколько модулей.

МОДУЛЬ 1:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся: способность составлять рациональный режим дня и отдыха; следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряжённости разных видов деятельности; выбирать оптимальный режим дня с учётом учебных и внеучебных нагрузок;

умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; знание и умение эффективного использования индивидуальных особенностей работоспособности;

- знание основ профилактики переутомления и перенапряжения.

МОДУЛЬ 2:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов;

- представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов;

- потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой;

- умение осознанно выбирать индивидуальные программы двигательной активности, включающие малые виды физкультуры (зарядка) и регулярные занятия спортом.

Для реализации этого модуля необходима интеграция с курсом физической культуры.

МОДУЛЬ 3:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся: навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учётом собственных индивидуальных особенностей;

- навыки работы в условиях стрессовых ситуаций;

- владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения;

- навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях;

- представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний;

- навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни;

- навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

В результате реализации данного модуля обучающиеся должны иметь чёткие представления о возможностях управления своим физическим и психологическим состоянием без использования медикаментозных и тонизирующих средств.

МОДУЛЬ 4:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:
- представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания;
- знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа; чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.

В результате реализации данного модуля обучающиеся должны быть способны самостоятельно оценивать и контролировать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни (учебной и внеучебной нагрузке).

МОДУЛЬ 5:

- комплекс мероприятий, позволяющих провести профилактику разного рода зависимостей:
- развитие представлений подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему; расширение знаний обучающихся о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила;
- формирование адекватной самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния; формирование умений оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- формирование представлений о наркотизации как поведении, опасном для здоровья, о неизбежных негативных последствиях наркотизации для творческих, интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха;
- включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности;
- ознакомление подростков с разнообразными формами проведения досуга; формирование умений рационально проводить свободное время (время отдыха) на основе анализа своего режима;
- развитие способности контролировать время, проведенное за компьютером.

МОДУЛЬ 6:

- комплекс мероприятий, позволяющих овладеть основами позитивного коммуникативного общения:
- развитие коммуникативных навыков подростков, умений эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях;
- развитие умения бесконфликтного решения спорных вопросов;
- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей.

Примерный перспективный план мероприятий

| <i>№</i> | <i>Мероприятия</i> | <i>Сроки</i> | <i>Ответственные</i> |
|----------|---|--------------|----------------------|
| I | Повышение квалификации педагогов по оптимизации образовательного процесса, использованию системы мер по сохранению и укреплению здоровья школьников в ОУ | | |
| 1.1. | Заседание Управляющего совета «Стратегия Лицея в работе по формированию и сбережению здоровья учащихся и педагогов» | Сентябрь | Терновая Т.Н. |

| | | | |
|------------|--|----------------------------|--|
| 1.2. | Заседание Методического совета «Формирование здоровьесохраняющей образовательной среды в Лицее» | Январь | Терновная Т.Н. Пидькова Е.А. |
| 1.3. | Педагогический совет «Резервы повышения качества здоровьесберегающей образовательной среды в ОУ» | Октябрь | Терновная Т.Н. Пидькова Е.А. |
| 1.4. | Тематические курсы повышения квалификации педагогов | по плану | Ченцова Н.В. |
| 1.5. | Общелицейская конференция «Здоровье детей - наше общее дело» | Сентябрь - октябрь | Терновная Т.Н. |
| II | Создание условий, обеспечивающих здоровьесберегающую образовательную среду | | |
| 2.1. | Система модульно-триместровой организации образовательного процесса | постоянно | Терновная Т.Н. Ченцова Н.В. |
| 2.2. | Организация работы спортивных секций, кружков, клубов | постоянно | Терновная Т.Н. Севергина И.В. |
| 2.3. | Организация спортивных перемен | постоянно | Терновная Т.Н. Севергина И.В. |
| 2.4. | Дни здоровья | по графику Лицея | Терновная Т.Н. Ченцова Н.В. |
| 2.5. | Организация и проведение всемирных дней здоровья | Ежегодно | Терновная Т.Н. |
| 2.6. | Организация летних оздоровительных лагерей в Лицее с дневным пребыванием | Ежегодно | Терновная Т.Н. Машнина Л.И. |
| 2.7. | Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде | Ежегодно по плану Лицея | Севергина И.В. Кураева В.В.. |
| III | Мониторинг состояния здоровья обучающихся и качества образовательного процесса | | |
| 3.1. | Контроль и анализ уровня показателей состояния здоровья участников образовательного процесса | постоянно | Терновная Т.Н. Тимофеева И.П. |
| 3.2. | Организация и проведение медицинского осмотра, формирование групп здоровья | постоянно | Терновная Т.Н. Тимофеева И.П. |
| 3.3. | Контроль и анализ дозировки учебной нагрузки (выполнения графика контрольных работ) | постоянно | Тычинская Г.П. Машнина Л.И. |
| 3.4. | Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов | постоянно | Терновная Т.Н. Тычинская Г.П. Тимофеева И.П. |
| 3.5. | Контроль эффективности уроков физкультуры | постоянно | Тычинская Г.П. |
| 3.6. | Контроль использования здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий | по плану ВСКО | Ченцова Н.В. Лысенко Н.В. Тычинская Г.П. |
| 3.7. | Контроль организации и качества питания обучающихся | по плану ВШК | Терновная Т.Н. Машнина Л.И. Бурцева Г.М. |

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| 3.8. | Выявление особенностей психологического климата в семье | по плану психологического сопровождения | Фатеева О.К. Макаренко Ю.Г. |
| 3.9. | Выявление особенностей психологического климата в классных коллективах | по плану психологического сопровождения | Фатеева О.К. Макаренко Ю.Г. |
| 3.10. | Тематический контроль. Влияние состояния здоровья обучающихся на уровень качества знаний и обученности по предметам | ежегодно по плану ВСОКО | Терновая Т.Н. Ченцова Н.В. Пидькова Е.А. Лысенко Н.В.. |
| IV | Развитие материально-технической базы ОУ | | |
| 4.1. | Оборудование столовых Лицея в рамках федеральной программы «Школьное питание» | Постоянно | Терновая Т.Н. Свищёв Е.Е. |
| 4.2. | Оборудование медицинского кабинета в рамках федеральной программы «Школьная мини-поликлиника» | Постоянно | Терновая Т.Н. Свищёв Е.Е. |
| 4.3. | Заключение договора со стоматологическим кабинетом на обслуживание ОУ | Ежегодно | Терновая Т.Н. |
| 4.4. | Реконструкция спортивных площадок | 2016 – 2018 | Терновая Т.Н. Свищёв Е.Е. |
| 4.7. | Оптимизация третьего часа физической культуры и внеурочной деятельности во всех учебных параллелях | Постоянно | Терновая Т.Н. Тычинская Г.П. |
| 4.8. | Приобретение физкультурного оборудования для организации занятий лечебной физкультуры | Постоянно | Терновая Т.Н. Свищёв Е.Е. |

Механизмы реализации подпрограммы

Разработка и апробация комплекса диагностических методик для определения эффективности здоровьесберегающей деятельности, используемых в Лицее.

Мониторинг состояния здоровья обучающихся, проводимый с периодичностью 2 раза в год (сентябрь, май). Учёт заболеваемости, контроль физической подготовленности.

Комплексная профилактика, развивающая и диагностико-коррекционная работа, направленная на предупреждение и преодоление недостатков психического развития.

Создание благоприятного психологического климата в классах.

Пропаганда здорового образа жизни среди лицеистов, их родителей и педагогов.

Организация работы спортивных секций, кружков. Вовлечение родителей в активный досуг. Оборудование в Лицее уголков двигательной активности.

Организация лечебно-профилактической работы в Лицее.

Формирование основ здорового образа жизни.

Обсуждение проблем здоровья на педагогических советах, конференциях, семинарах, консультациях. Обмен опытом работы по сохранению здоровья обучающихся с педагогами города, региона.

Сетевая организация физкультурно-оздоровительной работы в Лицее.

Методы контроля реализации подпрограммы:

- отчёты всех участников образовательного процесса о результатах работы по формированию и сбережению здоровья на заседаниях Методического и Управляющего советов Лицея;
- административный контроль и взаимопосещение уроков, проводимых по здоровьесберегающим технологиям;
- изучение и анализ опыта работы педагогов;
- совершенствование форм и методов здоровьесберегающих технологий;
- внедрение интегрированных курсов по формированию и сбережению здоровья в рамках гуманитарных предметов;
- создание методической банка методик по формированию и сбережению здоровья;
- мониторинг состояния здоровья обучающихся и морально-психологического климата в Лицее;
- контроль за организацией образовательного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью обучающихся.

Критерии эффективности программы:

- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- повышение значений индекса здоровья;
- отсутствие правонарушений;
- рост массовости занятий физкультурой и спортом;
- приоритет здорового питания обучающихся, педагогов и родителей;
- повышение спортивных достижений обучающихся и педагогов Лицея;
- отсутствие случаев травматизма, употребления ПАВ.

Прогнозируемые результаты:

- укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей организма, рост уровня физического развития и физической подготовленности лицеистов;
- повышение приоритета здорового образа жизни, повышение мотивации к двигательной деятельности, развитие интереса к занятиям спортом;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья обучающихся;
- поддержка родителями (законными представителями) деятельности Лицея по воспитанию здоровых детей;
- повышение эмоционального фона;
- предотвращение асоциальных проявлений со стороны обучающихся.

Прогнозируемая модель личности ученика:

- физически, нравственно, духовно здоровая личность;
- образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума;
- осознающая себя как биологического, психического и социального индивидуума;
- осознающая необходимость здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условия благополучного существования человека;
- правильно организующая свою жизнедеятельность;
- проявляющая стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности;
- устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- потребность в самостоятельной двигательной активности;
- самоконтроль, личностное саморазвитие;
- творческую продуктивность.

| № п/п | Направление деятельности | Формы работы | Участники |
|-------|--|--|---|
| 1. | Повышение квалификации педагогов по оптимизации образовательного процесса, использованию здоровьесберегающих образовательных технологий | Курсы повышения квалификации. Заседания педагогического совета. Семинары. Семинары-практикумы. Лектории. Родительские собрания. | Административная группа. Педагоги-психологи. Социальные педагоги. Педагоги. Медицинские работники. Родители (законные представители) обучающихся. |
| 2. | Создание условий, обеспечивающих все составляющие "состояния полного благополучия" – крепкое тело, здоровую психику, умение общаться с людьми: комфортный психологический климат в коллективе, рациональный режим дня, полноценное питание, соблюдение правил личной гигиены, профилактику заболеваний, понимание ребёнка, готовность и умение помочь ему в трудных жизненных ситуациях. | Укрепление материальной базы лицея. Расширение спортивных секций. Проведение различных массовых спортивных мероприятий. Изменение содержания образования за счёт межпредметной интеграции. | Административная группа. Педагоги-психологи. Социальные педагоги. Педагоги. Медицинские работники. Родители (законные представители) обучающихся. |
| 3. | Мониторинг состояния здоровья обучающихся, создание системы учёта и контроля состояния здоровья на основе комплексных психологических, социально-педагогических, морфофункциональных и медицинских обследований обучающихся; | Плановые медицинские осмотры обучающихся. Диспансеризация. Плановые психологические обследования. Наблюдения различных специалистов. Анализ заболеваемости | Педагоги-психологи. Социальные педагоги. Педагоги. Медицинские работники. Родители (законные представители) обучающихся |
| 4. | Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья всех участников образовательного процесса, организация их активного отдыха. Формирование потребности в здоровом образе жизни; рациональной организации режима труда (учёбы) и отдыха, основанного на индивидуальных биоритмологических особенностях; стимулирование оптимальной и физической активности; создание научно обоснованной системы закаливания; осуществление комплекса психологических и психопрофилактических воздействий; | Формирование творческих рабочих групп по разделам программы | Административная группа. Педагоги-психологи. Социальные педагоги. Педагоги. Медицинские работники. |
| 5. | Создание адаптивной среды и обеспечение оптимальных условий для полноценного образования. Индивидуально-ориентированное использование здоровьесберегающей деятельности в образовательном процессе. | Разработка и реализация краткосрочных программ по созданию адаптивной среды Лицея | Административная группа. Педагоги-психологи. Социальные педагоги. Педагоги. Творческие и рабочие группы различных специалистов. Медицинские работники. Родители (законные представители) обучающихся. |