

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 11

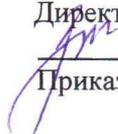
«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом МАОУ СОШ №11

Протокол № 1 от 31.08.2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ СОШ №11


М.В.Зинина

Приказ №90/13-о-14 от 31.08. 2020 года

ПРОГРАММА

«ЗДОРОВЬЕ НАШЕГО ШКОЛЬНИКА»

МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 11

Нормативно-правовое обеспечение:

Нормативно-правовой и документальной основой программы здоровьезбережения обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Рекомендации по организации обучения (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);
- Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);
- О недопустимости перегрузок обучающихся (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Рекомендации по использованию компьютеров (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы (2009 г.).

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа «Здоровье школьника» на 2018-2023 г.г.
Основание для разработки Программы	Высокая заболеваемость детей. Повышение заинтересованности родителей в организации сотрудничества со школой в проведении физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию привычки к ЗОЖ.
Цель программы	Создание условий для сохранения и укрепления здоровья как важнейшего фактора развития личности
Планируемый результат	<i>Модель выпускника</i> Личность, приоритетными жизненными установками которой является не только сохранение, но и развитие физического, психического здоровья; понимающую, что здоровье обеспечивает условия для реализации творческих способностей и высокое качество жизни.
Исполнители Программы	Педагогический коллектив, медицинский работник, учащиеся с 1-го по 11-е классы, родители
Важнейшие целевые индикаторы Программы	1. Обеспечение благоприятных условий для организации режима дня детей и подростков; 2. Улучшение состояния здоровья школьников по показателям заболеваний, зависящим от качества питания; 3. Постоянный 100% охват горячим питанием обучающихся; 4. Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровьесбережению; 5. Повышение уровня знаний родителей и обучающихся школы по вопросам здорового питания, здорового образа жизни.

<p>Сроки и этапы реализации Программы</p>	<p>Программа рассчитана на 2015-2020г.г.</p> <p>1-й этап - аналитический, март – апрель 2018г., анализ состояния заболеваемости детей, сбор и анализ информации о внеучебной деятельности учащихся, организации физкультурно - оздоровительной работы за 2018-2020 г.г. Исследовать причины, возможные варианты решения проблемы мотивации школьников к ведению здорового образа жизни.</p> <p>2-й этап - разработка проекта программы апрель – сентябрь 2016 г. Составить и согласовать организационный план совместных действий по повышению компетентности учителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья учащихся. Сплотить единомышленников из числа учащихся, учителей, родителей для реализации программы.</p> <p>3-й этап - внедрение и реализация программы- сентябрь 2016-2020 г.г. Реализовать программу в соответствии с разработанным планом действий.</p> <p>4-й этап – итогово - диагностический – апрель-май 2023 г. Проведение текущего контроля в течение каждого учебного года: теоретические контрольные мероприятия: конкурсы, викторины, олимпиады по ЗОЖ; соревнования, тестирования двигательных качеств и анализ заболеваемости учащихся. По окончании реализации программы - произвести оценку результатов программы, сделать выводы и опубликовать отчет в доступных формах. Распространить идею программы в образовательной среде.</p>
<p>Ожидаемые конечные результаты</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей. 2. Стимулирование внимания школьников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи. 3. Сформированная система контроля выполнения задач программы «Здоровье нашего школьника». 4. Снижение заболеваемости у учащихся школы
<p>Управление программой и осуществление контроля за ее реализацией</p>	<p>Директор МАОУ СОШ №11, заместитель директора по ВР</p>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Забота о здоровье ребенка – это прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Программа «Здоровье нашего школьника» является составной частью воспитательного процесса МАОУ СОШ №11. Появление программы связано с устойчивой тенденцией ухудшения состояния здоровья детей и подростков.

В настоящее время политика государства направлена на то, чтобы сохранить и укрепить здоровье школьников. Законы РФ (ст.29,32,51) и РБ (ст. 3,34,52) «Об образовании» в качестве одной из приоритетных целей ставят сохранение и укрепление здоровья обучаемых.

Данные института возрастной физиологии РАО свидетельствует о том, что около половины школьников страдают различными невротическими синдромами. 33% выпускников школ имеют ограничения по состоянию здоровья; 45% страдают нарушением зрения; число детей с нарушением осанки за 8 лет обучения в школе возрастает в три раза. В структуре хронических болезней современных подростков первое место стали занимать болезни органов пищеварения. Их удельный вес увеличился вдвое (с 10,8 процента до 20,3 процента). В 4,5 раза увеличилась доля хронических болезней нервной системы (с 3,8 процента до 17,3 процента). По-прежнему третье место занимают болезни костно-мышечной системы.

Подавляющее большинство исследований указывают на слабую физическую подготовленность школьников (Д.К. Бальсевич, П.А. Виноградов). Лишь часть школьников (30-70%) выполняют нормативы государственной программы. Поэтому необходимо поиск новых методов и средств, для укрепления здоровья школьников, приобщение их здоровому образу жизни.

Одна из важнейших задач школы сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Школьники должны узнать и принять для себя основные принципы здорового образа жизни. В условиях школы питание

наравне с оздоровительным фактором, имеет большое воспитательное значение. Именно в школьном возрасте, когда активно формируются привычки, наибольшее значение имеет воспитание навыков рационального питания.

Рациональное питание детей школьного возраста – необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Организация питания в образовательных учреждениях представляет проблему большой социальной значимости, особенно, в условиях современной сложной социально-экономической обстановки. Правильно построенное питание формирует у детей полезные привычки, закладывают основы культуры питания, создает рациональную модель пищевого поведения. Поэтому оттого, насколько правильно организовано питание в образовательном учреждении, во многом зависит здоровье и развитие детей.

Двигательная активность является важнейшим компонентом здорового образа жизни и поведения детей. В двигательной активности скрыты огромные возможности для развития и мобилизации физических способностей, играющие огромную роль в формировании у школьников потребности в здоровом образе жизни.

Согласно факторному анализу заболеваемости детей в школе основными факторами, определяющими на сегодняшний день, здоровье детей, являются:

- исходный фонд здоровья;
- гиподинамия;
- внутришкольная сфера;
- повышенные учебные нагрузки;
- реализация неправильного питания;
- социальные условия жизни.

Ученые включают в ЗОЖ (здоровый образ жизни) разные составляющие, но большинство из них считают базовыми элементами следующие:

- окружающая среда;
- отказ от вредных привычек;

- питание умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь;
- гигиена организма;
- закаливание.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его ментальных установок. Поэтому некоторые авторы выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

- Эмоциональное самочувствие: умение справляться с собственными эмоциями;
- Интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- Духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Система образования в обществе на современном этапе ее развития выполняет не только образовательную функцию, но и все больше становится институтом здоровья человека. В современных условиях развития общества проблема сохранения здоровья детей является самой актуальной.

Разработка педагогическим коллективом МАОУ СОШ №11 программы «Здоровье нашего школьника» привела коллектив к переосмыслению работы со школьниками и родителями в вопросах отношения к здоровью ребенка, необходимости актуализации внимания учителей в вооружении родителей основами психолого-педагогических знаний и их валеологическом просвещении. Роль учителя состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми учитель, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение школьника к культуре здоровья.

Программа предоставляет учителям возможность самостоятельного отбора методик, содержания воспитания школьников, позволяет сочетать в работе как традиционные программы и методики, так и инновационные, способствующие укреплению и сохранению здоровья детей, педагогов и родителей.

Содействовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся должно:

1. Разработка и внедрение программы «Здоровье нашего школьника» 2018-2023 г.г.
2. Создание системы информационного обеспечения программы «Здоровье нашего школьника»
3. Создание в школе условий для организации и совершенствования качественного, сбалансированного и доступного питания учащихся и осуществления контроля за питанием.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Цель: Создание условий для сохранения и укрепления здоровья как важнейшего фактора развития личности

Задачи:

1. Формирование понятий ценности здоровья и здорового образа жизни и воспитание потребности в ЗОЖ через урочную и внеурочную деятельность у всех субъектов педагогического процесса (школьников, учителей, родителей).
2. Повышение образовательного, культурного и эстетического уровня учащихся в питании.
3. Организация учебно - воспитательного процесса с учетом валеологических принципов.
4. Сохранение здоровья, увеличение положительной динамики состояния здоровья всех участников образовательного процесса за счет качественного питания, улучшения информационно-просветительской и физкультурно-оздоровительной работы по укреплению здоровья детей.

Основные принципы реализации программы:

1. Принцип научности – использование научно – обоснованных апробированных программ технологий и методик.
2. Принцип доступности – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.
3. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

4. Принцип систематичности - реализация спортивно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.
5. Принцип адресности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет развития и состояния здоровья воспитанников.

Условия реализации программы «Здоровье нашего школьника»

- ценностный подход к здоровью;
- кадровое обеспечение;
- материально-техническая база;
- система профилактической и оздоровительной работы в условиях МАОУ СОШ№11;
- потребность в активном и здоровом образе жизни всех субъектов УВП;
- заинтересованность в укреплении здоровья всех субъектов УВП;
- активное внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс всеми учителями;

Участники программы:

1. обучающиеся
2. классные руководители
3. учителя предметники
4. родители

Направления реализации программы:

1. Определение комплекса мер организационного научно-методического, информационного обеспечения задач, направленных на формирование понятий ценности здоровья и здорового образа жизни.
2. Организация рационального и здорового питания.
3. Комплексная физкультурно-оздоровительная работа: раскрываются виды и типы занятий, проводимых в школе, способы повышения двигательного режима детей в течение дня. Работа по организации и формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

Ожидаемый результат:

1. Формирование позитивного отношения к своему здоровью и здоровому образу

жизни всех участников педагогического процесса.

2. Улучшение качества и организации школьного питания, создание условий для повышения доступности качественного питания обучающихся школы.
3. Воспитание человека здорового физически, психически, нравственно, с развитым мышлением, адекватно оценивающего своё место и предназначение в жизни;
4. Повышение профессионального мастерства педагогов.

Структура программы «Здоровье нашего школьника»

Основные блоки проекта:

1. Формирование понятий ценности здоровья, здорового образа жизни.
2. Формирование культуры здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний
3. Усиление роли и значения физической культуры.
4. Проведение открытых мероприятий с целью пропаганды здорового образа жизни.

Блок 1. Формирование понятий ценности здоровья и здорового образа жизни.

1. Разработка вариативных социальных программ, направленных на воспитание культуры здоровья.
2. Реализация системы мер, направленных на первичную профилактику вредных привычек, охрану репродуктивного здоровья, подготовку подростков к семейной жизни, гигиенического и полового воспитания.
3. Расширение сферы здоровьесформирующих досуговых услуг с использованием сети дополнительного образования и внеурочной деятельности.

Блок 2. Формирование культуры здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний

1. Информирование всех субъектов образовательного процесса о нормах и правилах здорового питания.
2. Формирование навыков культуры питания.
3. Формирование ценностного отношения к своему здоровью.
4. Организация школьного сообщества (обучающиеся, педагоги, родители) через реализацию школьного проекта «Конструктор здоровья»

Блок 3. Усиление роли и значения физической культуры.

1. Усиление внимания к внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом склонностей, интересов, потребностей обучающихся.
2. Формирование и апробация содержательных и методических средств физического воспитания.
3. Освоение и использование современных массовых видов двигательной деятельности.
4. Активизация спортивной жизни в МАОУ СОШ №11.

Блок 3. Проведение открытых мероприятий с целью пропаганды здорового образа жизни.

1. Проведение дней здоровья;
2. Организация конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», «Вместе с папой»;
3. Дни открытых дверей: «Фантазии Золотой осени», «Яблочный спас», «Покровская ярмарка», «Широкая Масленица»;
4. Школьный фотокросс «Здоровый образ жизни в твоём кадре»;
5. Конкурс национальных блюд « В каждом блюде аромат культуры»;
6. Конкурс семейных фотоплакатов «Здоровье-это здорово»;
7. День профилактики « Конструктор здоровья»

Программа реализации программы «Здоровья школьника» в МАОУ СОШ №11 на период 2018-2020г.г.

Содержание деятельности	Субъекты реализации	Сопровождение деятельности
1. Формирование понятий ценности здоровья и здорового образа жизни.		
1.1.Разработка вариативных программ, направленных на формирование культуры здоровья.	Учителя начальных классов, учителя биологии, химии, физической культуры, классные руководители.	1. Программы, направленные на формирование культуры здоровья.
1.2.Реализация системы мер, направленных на профилактику вредных привычек, охрану репродуктивного здоровья, подготовку подростков к семейной жизни, гигиенического и полового	Зам. директора по воспитательной работе, учителя-предметники, классные руководители.	1. Программа профилактической работы в МАОУ СОШ №11 2. Сотрудничество с центром «Семья и школа», центром психолого-педагогической поддержки

воспитания.		несовершеннолетних «Диалог», Медицинской Академией, проведение профилактической работы по указанным направлениям в рамках внеурочной деятельности (программы «Здоровейка», «Здоровье-это здорово»)
1.3. Расширение сферы здоровьесформирующих досуговых мероприятий с использованием сети дополнительного образования и внеурочной деятельности.	Зам. директора по ВР, учителя физической культуры. классные руководители, руководители кружков и секций.	1. Система познавательных мероприятий для учащихся в области здоровьесбережения. 2. Система кружковой деятельности для общественно - полезной, с точки здоровьесбережения, работы. 3. Система спортивных массовых мероприятий
1.4. Реализация программы на основе целостных знаний о биосоциальной сущности человека, здорового образа жизни и здорового питания, факторов, детерминирующих здоровье, работоспособность и трудоспособность человека.	Классные руководители, учителя начальных классов	1. Система работы по формированию здорового образа жизни через внеурочную форму деятельности.
2. Формирование культуры здорового питания		
2.1. Информирование всех субъектов образовательного процесса о нормах и правилах здорового питания	Обучающиеся, педагоги, родители	Информация просветительского характера (в виде плакатов, устных выступлений и др.) по различным вопросам обеспечения здоровьесбережения в повседневной жизни
2.2. Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни	Обучающиеся, педагоги, родители	Повышение уровня знаний родителей и обучающихся школы по вопросам здорового питания, здорового образа жизни
2.3. Обеспечение благоприятных условий для организации режима дня детей и подростков	Обучающиеся, педагоги, родители	Реализация программы «Здоровье нашего школьника», проекта «Конструктор здоровья», программ внеурочной деятельности «Здоровейка», «Здоровье-это здорово», «Разговор о правильном питании» с целью

		привития обучающимся правильных норм поведения, формирующих здоровый образ жизни
2.3. Проектная исследовательская деятельность обучающихся по здоровому питанию с учетом возрастных особенностей;	Обучающиеся, волонтеры, педагоги	Реализация школьного проекта «Конструктор здоровья»; Научно-исследовательская проектная деятельность
3. Усиление роли и значения физической культуры		
Усиление внимания к внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом склонностей, интересов, потребностей обучающихся.	Учителя физической культуры, классные руководители, Зам. директора по ВР	1. Механизм изучения потребностей учащихся (анализ количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях) 1. Написание программ (сценариев) по физкультурно-оздоровительной деятельности в режиме дня (физминутки, динамические паузы, спортивные праздники, соревнования, викторины и т. д.)
Освоение и использование современных массовых видов двигательной деятельности.	Учителя физической культуры	1. Информация о новых современных массовых видах двигательной деятельности. 2. Комплекс действий по внедрению их в учебно-воспитательный процесс.
Активизация спортивной жизни в школе.	Учителя физической культуры	1. Календарно-тематический план физкультурно-массовой работы на учебный год
3.. Улучшение медицинского обеспечения и профилактики оздоровительная работа		
Создание системы лечебно - оздоровительной и профилактической работы в условиях образовательного учреждения.	Директор Зам. директора по учебно - воспитательной работе, врач, учителя физической культуры	1. База для проведения лечебно-оздоровительной работы. 3. План работы медицинской службы в МАОУ СОШ №11. 4. Программа профилактической работы. 5. Анализ медицинских документов.
4.2. Проведения ежегодных осмотров детей.	Директор Врач, классные руководители.	1. План - график проведения осмотров. 2. Информация о результатах осмотров (ежегодно)
4.3 Проведение качественной диспансеризации, выявление начальных форм заболеваний, преемственность в наблюдении за уровнем здоровья обучающихся.	Врач, классные руководители.	1. Информация о состоянии здоровья детей (лист здоровья) 2. Обеспечение диспансеризации школьников.
4.4. Оздоровительные смены летнего лагеря	Директор Зам. директора по ВР	1. База для оказания комплекса перечисленных услуг.

	Медицинская служба, учителя физической культуры.	2. Комплекс дополнительных услуг.
4.5 Максимальный охват горячим питанием, улучшение качества питания, введение диетпитания.	Диспетчер по питанию Классные руководители	1. Обеспечение питанием учащихся (количественные показатели). 2. Содействовать качественному и здоровому питанию для детей

План мероприятий по реализации программы «Здоровье нашего школьника» по формированию здорового образа жизни

Содержание деятельности	Ответственные	Сроки проведения
1. Организация образовательного процесса на валеологической основе		
Экспертиза качества учебного плана, программ, учебно-методических пособий, технологий, применяемых в МОУ СОШ №11 с позиции их влияния на здоровье.	Директор Зам. директора по учебной работе Зам. директора по ВР	Август
Рациональное расписание уроков Анализ расписания, предотвращение перегрузки, дозирование домашних заданий.	Зам. дир. по учебной работе	Еженедельно
Поддержание санитарно-гигиенического режима в школе (световой и тепловой режим, проветривание, состояние мебели и т.д.)	Директор Зам. директора по ВР Классные руководители Зам. директора по АХЧ.	В течение года
Изучение физического и психического здоровья школьников.	Учителя физической культуры, врач, классные руководители	В течение года
Совершенствование материально – технической базы учреждения (оснащение компьютерным оборудованием кабинеты, приобретение разноуровневых парт, приобретение учебных досок, оснащенных подсветкой, оснащение спортивных площадок учреждения).	Администрация школы	В течение года
Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: – проветривание; – освещение; – отопление – вентиляция – уборка	Директор, Зам. директора по АХЧ Зам. директора по ВР, врач	2 раза в год ежедневно
2. Формирование понятий ценности здоровья и здорового образа жизни.		
Разработка вариативных программ, направленных на формирование культуры здоровья.	Зам. директора по ВР, учителя начальных классов,	Июнь - август

	учителя биологии, химии, физической культуры, классные руководители.	
Тематические уроки в рамках курсов ОБЖ, биологии, физической культуры и т.д.	Учителя предметники, учителя начальной школы	В течение года
Тематические классные часы (Приложение 1)	Классные руководители	В течение года
Тематические родительские собрания. Проведение лекций, семинаров, консультаций, курсов по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье. (Приложение2)	Классные руководители, Зам. директора по ВР	В течение года
Участие в проведении семинара «Конструктор здоровья»	Зам.директора по ПР, Зам.директора по ВР	ноябрь
Декада по борьбе с ВИЧ-инфекцией (просмотр видеороликов, конкурсы, викторины, акции)	Зам.директора по ПР	Декабрь
Конкурсы и викторины, посвященные пропаганде здорового образа жизни и профилактики зависимостей.	Зам.директора по ПР Зам.директора по ВР	По плану ВР
Лекции о здоровом образе жизни для старшекласников	Зам. директора по ВР	Ноябрь
Использование наглядной агитации: выпуск стенгазет, оформление уголков здоровья в классных комнатах, воспитание учащихся личными примером учителей (привлекательность внешнего вида, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, занятия спортом, отказ от вредных привычек).	Зам.директора по ВР, врач, пед. коллектив школы.	В течение года
Диагностика учащихся 5-11 кл. по выявлению склонностей учащихся к вредным привычкам	Зам. директора по ПР, классные руководители	январь
Проведение научно-практической конференции по проблемам здоровьесбережения	Руководитель школьного научного общества «Галилео», классные руководители	февраль
3. Усиление роли и значения физической культуры		
Изучение потребностей учащихся (анализ количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях) Написание программ (сценариев) по физкультурно-оздоровительной деятельности	Учителя физической культуры, классные руководители, Зам. директора по ВР	сентябрь
Мониторинг физической подготовленности учащихся, анализ полученных результатов сдачи норм ГТО	Учителя физической культуры.	Сентябрь Май

Туристические походы, экологические экскурсии	Зам. директора по ВР, классные руководители, учителя по физической культуре	Сентябрь, май
Профилактика нарушения осанки, плоскостопия на уроках физкультуры.	Учителя физической культуры.	В течение года
Подвижные перемены с использованием возможностей актового зала. Динамические паузы, физминутки.	Волонтерский отряд «Прометей»	Ежедневно
Организация школьных соревнований и участие школьников в районных и областных соревнованиях	Учителя физической культуры, классные руководители	По плану
Организация дней здоровья, спортивных праздников, прогулок, поездок, экскурсий.	Зам. директора по ВР, учителя физической культуры, классные руководители.	В течение года
Работа спортивных секций: Секция «Баскетбол» для учащихся школы, секция игры в волейбол для мальчиков и девочек среднего и старшего звена, танцевальный кружок – «DANS BEAT», «Бальные танцы»	Учителя физической культуры, хореограф.	По расписанию в течение года
Проведение «Весёлой зарядки» для учащихся начальной школы.	Волонтерский отряд «Прометей»	Ежедневно
Использование эффективных программ физического воспитания для школьников	Учителя физической культуры	В течение года
Проведение теоретических занятий по предмету «Физическая культура» для учащихся с 5-11 классы	Учителя физической культуры	По расписанию
Теоретические и прикладные домашние задания по физической культуре, для учащихся с 1-11 классов	Учителя физической культуры	По расписанию (во время занятий ФК) в течение года
Организация спортивного досуга детей в каникулярное время	Руководители кружков	Во время каникул
Организация летнего досуга детей. Организация летнего лагеря в школе – «Оздоровительные смены».	Администрация школы, педагогический коллектив, медицинский работник школы.	Июнь-август
4. Профилактика травматизма		
Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурс рисунков, плакатов)	Зам. директора по ВР Классные руководители Руководитель кружка «ЮИД»	В течение года по плану «Неделя безопасности»
Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курса ОБЖ	Учитель ОБЖ,	По программе
Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности.	Директор школы, классные руководители, учителя предметники	сентябрь

Инструктаж учащихся по технике безопасности на занятиях по разным видам физкультурной деятельности (видам спорта)	Учителя физической культуры	В течение года
5. Улучшение медицинского обеспечения и профилактике оздоровительная работа		
Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах. Комплектация на их основе физкультурных групп	Врач, учителя физической культуры	Сентябрь
Плановый медосмотр детей в условиях школы	Врач, прикрепленный врач-педиатр.	Сентябрь, декабрь
Диспансеризация детей (начальная школа и средняя школа)	Врач кл.руководители, специалисты поликлиники	Октябрь-февраль
Декада по охране зрения (гимнастика для глаз, расслаживание, витаминотерапия)	Врач, кл.руководители,	Ноябрь
Профосмотры старшеклассников в поликлинике	Врач, кл. руководители, специалисты поликлиники	Март-апрель
Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	Врач, классные руководители	В течении года
Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Мед. работник школы	Ежедневно
Прививки детей согласно приказам Минздрава	Мед. работник школы	В течение года
Профилактическая работа во время эпидемий.	Мед. работник школы	В течение года
Профилактическая работа через беседы, уголки здоровья, санбюллетени, полезные советы	Мед. работник школы Классные руководители	В течение года
Оказание первой доврачебной помощи при травмах и болезни, консультации школьников, имеющих жалобы на самочувствие.	Мед. работник школы	Ежедневно
Мониторинг естественной и искусственной освещенности учебных кабинетов	Врач Зам. директора по АХЧ	Сентябрь-Октябрь
Мониторинг санитарного состояния учебного помещения – отопление, вентиляция, освещенность, водоснабжение, канализация.	Врач, директор, зам. директора по АХЧ	В течение года
Формирование, сохранение и корректировка здоровья учащихся и педагогов.	Врач	В течение года
Плановая диспансеризация обучающихся	Врач, классные руководители	октябрь
Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность, сочетание продуктов).	Врач Диспетчер по питанию	Ноябрь декабрь
Утверждение ежедневного меню питания	Директор, врач.	ежедневно

Ознакомление педагогического коллектива с конечным результатом медосмотра и диспансеризации.	Врач	январь
Консультация родителей по итогам мониторинга здоровья детей.	Мед. работник	январь
Оздоровительные смены летнего лагеря	Директор, пед. коллектив школы, мед. работник.	В летний период.
6. Организация коррекционной и учебно - воспитательной работы		
Коррекционно – развивающая работа с учащимися, требующими особого внимания. Индивидуальные консультации, беседы с целью решения поведенческих и эмоциональных проблем;	Зам.директора по ПР	В течение года
Психологическое просвещение родителей, помощь в создании экологической и психологической среды в семье.	Психолог школы	В течение года
Проведение родительских собраний	Директор, Зам. директора по ВР, классные руководители	В течение года
Наблюдение за адаптацией учащихся первых, пятых классов в школе.	Классные руководители	В течение года
Рейды по неблагополучным семьям, семьям учащихся «группы риска»	Классные руководители.	В течение года
«Профилактика асоциального поведения учащихся».	Пед. коллектив школы	В течение года
Месячники по профилактике правонарушений среди учащихся	Зам. директора по ПР, Зам. директора по ВР, классные руководители	По плану

Подпрограммы

Реализация программы включает в себя подпрограммы:

Программа «Разговор о правильном питании»

Задачи:

1. Формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.
2. Формирование культуры здорового образа жизни.
2. Активная пропаганда здорового образа жизни.
3. Улучшение здоровья учащихся и педагогов.
4. Совершенствование здоровьесберегающих технологий, методик в учебно-воспитательном процессе

Содержание программы и формы деятельности:

2. Уроки здоровья и гигиены
3. Классные часы, беседы, экскурсии
4. Конференции, олимпиады, викторины, Дни здоровья
5. Встречи, беседы, лекции медицинских работников
6. Оформление стендов, конкурс рисунков «Здоровое питание»

Программа сохранения физического здоровья «Физическая культура и здоровье»

Задачи:

1. Усиление оздоровительной направленности уроков и внеклассных мероприятий по физическому воспитанию.
2. Совершенствование уровня физической подготовки учащихся.
3. Активная пропаганда достижений отечественного и мирового спорта.
4. Знакомство с историей спорта.
5. Организация досуга.

Содержание программы и формы деятельности:

- Кроссы, игры, соревнования, турниры, конкурсы, эстафеты;
- Недели физической культуры;

- «Дни здоровья»;
- «Подвижные» переменки;
- Спортивные кружки и секции;
- Конкурс «Знатоки олимпизма»;
- Научно-практические конференции.

При выполнении программы «Здоровье школьника» необходимо взять под административный контроль:

- учебную нагрузку обучающихся;
- гигиенический режим проведения занятий;
- организацию летнего оздоровительного лагеря на базе МАОУ СОШ № 11
- питание;
- двигательную активность (урочные и внеурочные занятия);
- нервные нагрузки (эмоциональное напряжение);
- психологический климат в школе и семье;

Организация процесса внедрения программы «Здоровье школьника»

1. Создание организационных структур, способствующих реализации программы «Здоровье нашего школьника».
2. Создание творческого коллектива учителей, ориентированных на реализацию образовательного процесса в школе на валеологических принципах.
3. Формирование программы тематических классных часов по проблемам здорового образа жизни.
4. Формирование у учителей потребности в изменении школьных стереотипов взаимоотношения с учениками и процесса обучения в соответствии с валеологической культурой.
5. Координация совместной работы школы и семьи по формированию и сохранению здоровья обучающихся.

Ожидаемый результат: Создание валеологической образовательной среды, которая способствует сохранению, развитию физического, психического здоровья, обеспечивает развитие и реализацию творческих способностей всех субъектов образовательного процесса в школе.

Модель выпускника. Личность, приоритетными жизненными установками которой является не только сохранение, но и развитие физического, психического здоровья; понимающую, что здоровье обеспечивает условия для реализации творческих способностей и высокое качество жизни.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тематические классные часы

1 – 4 классы

1. Режим дня.
2. Закаливание организма.
3. Культура поведения в общественных местах.
4. Культура поведения за столом.
5. Культура питания.
6. Мой друг – Мойдодыр.
7. Культура одежды
8. Профилактика простудных заболеваний.
9. Береги здоровье смолоду. Что значит быть здоровым?
10. Лень – помощник или враг?
11. Что значит быть дружным. Мир моих увлечений.
12. Достопримечательности и памятные места моего города. «Театр – это...»
13. Экология – наука о том, как сберечь дом, природу, окружающую среду.

5 – 8 классы

1. Режим дня.
2. Способы укрепления здоровья. Что такое здоровье?
3. Культура питания.
4. Культура одежды.
5. Гигиена мальчика и девочки.
6. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения.
7. О вредных привычках. Привычки и сила воли. О вреде никотина и алкоголя.
8. Имя беды – наркотик.

9. Покончить с грубостью.
10. Определение здорового образа жизни. Как помочь самому себе?
11. Нравственные ценности. Что человек должен ценить?
12. Бережное отношение к природе.
13. Встреча разных культур. Учимся жить в обществе.
14. Что в имени моём? Кем я хочу быть и почему? Как стать лучше? Как узнать себя и развить способности?
15. Стресс. Отчего бывает одиноко?
16. Как устроена обида? Природа силы личности. Самоконтроль.
17. Мой дом – моя крепость. Семейные ценности.

9 -класс

1. Береги здоровье смолоду.
2. О вкусах не спорят, о манерах надо знать.
3. Гармония тела.
4. Роль спорта в жизни человека.
5. Как одеваться: стильно, модно, удобно?
6. Система питания старшеклассника.
7. Культура гигиены девушки.
8. Культура гигиены юноши.
9. Покончить с грубостью.
10. Победить зло.
11. Стресс.
12. Традиции и табакокурение.
13. Исторические аспекты винопития на Руси.
14. Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ.
15. Почему принимают наркотики.
16. Когда возникает интерес к наркотикам.
17. Наркотики и их жертвы;
18. Толерантность «Мы разные – в этом наше богатство, мы вместе – в этом наша сила»;
19. Как правильно выбрать будущую профессию.
20. Профилактический семинар-тренинг «Терроризм - угроза обществу»
21. Уголовная ответственность несовершеннолетних

10 класс

1. Убеждения. Как они складываются?
2. Самовоспитание как «расширение» сознания.
3. Заповеди творческой личности.
4. Жестокость, равнодушие и сочувствие.
5. Искусство слушать собеседника.
6. Давление среды (наркотики, алкоголь, сигареты).
7. Полезные привычки.
8. Стратегия принятия решений.
9. Рефлексия.
10. Семья. Отношение в ней взрослых и детей.
11. Права и обязанности гражданина Российской Федерации.
12. профессиональное самоопределение (многоступенчатость образования, подготовительные курсы).

11 класс

1. Уважение и терпимость.
2. Изберите свою судьбу.
3. Сохранение и укрепление здоровья.
4. Здоровый образ жизни. Его составляющие.
5. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.
6. Имидж.
7. Мы – дети Галактики.
8. Мы – через 5, 10 лет.
9. Как подготовиться к экзаменам?
10. Учебные заведения нашей столицы.
11. Выбор профессии – ответственное дело выпускника.
12. Какие профессии будут востребованы на рынке труда через 5 лет
13. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.

Тематика родительских собраний

Начальная школа

1. Психологические и физиологические особенности учащихся младшего школьного возраста.
2. Режим дня и его влияние на качество обучения.
3. Мир глазами первоклассника: особенности восприятия ученика первого класса.
4. Роль чтения на начальном этапе обучения. Чтение как источник знаний и основа формирования личности.
5. Роль игры в расширении кругозора ребенка. Значение занятий физическими упражнениями для развитие и укрепление организма ребенка
6. Воспитание трудолюбия. Распределение обязанностей в семье.
7. Дети и деньги. Семейный бюджет и ребенок.
8. Шалость и хулиганство - есть ли различия? Роль семьи в формировании личности ребенка.

Средняя школа

1. Адаптация учащихся к условиям обучения в средней школе: проблемы и задачи.
2. Индивидуальные трудности школьников в обучении и пути их преодоления.
3. Когда легко учиться. Способный ребенок - не дар природы. Неспособных детей нет.
4. Роль семьи в воспитании культуры поведения ребенка.
5. Психологические особенности подросткового периода. Роль семьи в формировании чувства взрослости и стремления к самостоятельности. Видеть и понимать. Сочувствие, сопереживание и помощь ребенку - гарантия мира, спокойствия и благополучия в семье.
6. Особенности межличностных отношений подростков.
7. Психологический стресс и подросток.
8. Помощь родителей в формировании и развитии волевых качеств.
9. Трудности роста и их влияние на отношения между родителями и подростками.
10. Воспитание детей и "ножницы времени".
11. Роль семьи и школы в выборе учащимся пути дальнейшего образования.
12. Профилактика вредных привычек. Приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Старшая школа

1. Роль родителей в процессе выбора профессии и самоопределения подростков.
2. Особенности старшего школьного возраста. Роль родителей в формировании ценностных ориентаций.
3. Трудности личностного роста и их влияние на обучение в школе.
4. Взаимодействие классного руководителя и родителей в формировании классного коллектива.
5. Профессиональные намерения и возможности учащихся класса.
6. Лекции нарколога и врача кожно-венерологического диспансера. Как уберечь вашего ребенка от наркотиков.
7. Режим питания. Профилактика нарушений ОДА, польза физических упражнений.

Охват горячим питанием

	Доля детей, получающих горячее питание (737 обучающихся)
	2018 – 2019 учебный год
1-4 классы – 331 чел	331 обучающихся организованное питание -100%
5-9 классы – 351 чел	292 обучающихся организованное питание – 83% 59 обучающихся неорганизованное питание – 17%
10-11 классы – 50 чел	22 обучающихся организованное питание - 44% 28 обучающихся неорганизованное питание – 46%
Среднее значение	90%

Охват горячим питанием

	Доля детей, получающих горячее питание (757 обучающихся)
	2019 – 2020 учебный год
1-4 классы – 336 чел	336 обучающихся организованное питание -100%
5-9 классы – 371 чел	312 обучающихся организованное питание – 84% 59 обучающихся неорганизованное питание – 16%
10-11 классы – 47 чел	32 обучающихся организованное питание - 88% 16 обучающихся неорганизованное питание – 12%
Среднее значение	92%

Охват горячим питанием

	Доля детей, получающих горячее питание (846 обучающихся)
	2020 – 2021 учебный год
1-4 классы – 354 чел	354 обучающихся организованное питание -100%
5-9 классы – 396 чел	312 обучающихся организованное питание – 79% 84 обучающихся неорганизованное питание – 21%
10-11 классы – 96 чел	52 обучающихся организованное питание - 54% 44 обучающихся неорганизованное питание – 46%
Среднее значение	98%

Организация питания учащихся в МАОУ СОШ №11

В нашей школе питание учащихся организовано в 2 смены, по двухнедельному меню. Также в нашей школе ежедневно работает буфет. Питание школьников сбалансировано и составлено с их учетом физиологических и возрастных особенностей.

На школьном сайте размещено меню, т.е. родители имеют возможность проследить, чем же накормят его ребенка в школе и оценить разнообразие блюд в течение недели. В календарном плане учебно-воспитательной работы запланирован ряд мероприятий, направленных на пропаганду здорового питания в школе и семье. На протяжении всего учебного года проводятся классные часы, родительские собрания, лектории, конкурсы, уроки здоровья, посвященные данной проблеме.

Для удобства родителей с марта 2012 года введена автоматизированная форма оплаты за питание через платежные терминалы.

В нашей школе охват горячим питанием в среднем, учитывая обучающихся всех классов составляет - 98,5%. (Охват организованным горячим питанием среди учащихся начальной школы составляет 100%. Охват организованным горячим питанием среди учащихся 5-9-х классов составляет 79%, не организованным питанием – 21%. Охват организованным горячим питанием среди обучающихся 10-11-х классов составляет 54%, не организованным питанием – 46%) По сравнению с данными за три предыдущих учебных года охват организованным горячим питанием повысился на 6%

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Таблица 2

Результаты анкетирования родителей за 2018-2019 учебный год

№ п/п	Вопросы анкеты	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл	9 кл	10 кл	11 кл
		79	93	76	76	50	22	25
1	Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?	77	89	72	68	49	22	25
2	Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?	72	88	69	76	50	22	25

3	Удовлетворены ли Вы работой школьной комиссией по питанию?	79	90	74	72	45	22	25
4	Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой, качеством приготовления пищи?	74	91	71	68	49	22	25

Результаты анкетирования родителей за 2019-2020 учебный год

№ п/п	Вопросы анкеты	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл	9 кл	10 кл	11 кл
		89	89	89	76	82	29	25
1	Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?	70	60	76	64	72	27	23
2	Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?	72	88	69	76	68	29	25
3	Удовлетворены ли Вы работой школьной комиссией по питанию?	72	90	72	72	55	29	25
4	Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой, качеством приготовления пищи?	72	91	77	68	63	29	25

Проанализировав результаты тестирования, можно сделать вывод, что родители обучающихся с 5-11 класс положительно относятся к организации питания в школе, считают его рациональным и сбалансированным. Большая часть учащихся, по мнению родителей должны завтракать, и завтракают в школьной столовой –100%, 52,8%-обедают, 48,2 % пользуются буфетом.

Информацию о меню в школьной столовой родители учащихся начальных классов узнают в большей степени на сайте школы –46,4 %, от классного руководителя –28,8 %, от самого ребенка – 24% не интересуются совсем –0,8 %. Родители учащихся как начальных, так и старших классов отмечают, что дети нуждаются в диетическом питании.

Чем младше школьник, тем систематически и организованнее питается в школьной столовой, соблюдая правильный режим питания,

Распределяя нагрузку на пищеварительную систему, начиная с начала дня. Это распределение и организация осуществляется благодаря внешнему контролю – взаимодействию со стороны родителей и классного руководителя.

Результаты анкетирования отношения к занятиям физической культурой и спортом за 2018-2019 учебный год

№ п/п	Вопросы анкеты	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.	10 кл.	11 кл.
		79	93	76	76	50	22	25
1	Считаю, что спорт – пустая трата времени	5	2	3	1	2	0	3
2	Считаю, что спорт необходим каждому	50	42	51	52	48	45	44
3	Посещаю спортивную секцию по настоянию родителей	9	7	14	5	4	1	0
4	Посещаю спортивную секцию, потому что мне нравится	19	18	27	18	13	14	10
5	Я уверен, что занятия физическими упражнениями положительно влияют на мое здоровье	51	46	56	54	51	45	46

Результаты анкетирования отношения к занятиям физической культурой и спортом за 2019 - 2020 учебный год

№ п/п	Вопросы анкеты	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.	10 кл.	11 кл.
		89	89	89	76	82	29	25
1	Считаю, что спорт – пустая трата времени	7	2	5	1	2	0	3
2	Считаю, что спорт необходим каждому	82	87	84	75	80	29	22
3	Посещаю спортивную секцию по настоянию родителей	19	21	18	18	21	14	7
4	Посещаю спортивную секцию, потому что мне нравится	19	21	18	18	21	14	7

5	Я уверен, что занятия физическими упражнениями положительно влияют на мое здоровье	56	72	89	70	51	29	25
---	--	----	----	----	----	----	----	----

Проанализировав результаты тестирования, можно сделать вывод, что родители обучающихся с 5-11 класс положительно относятся к организации питания в школе, считают его рациональным и сбалансированным. Обучающиеся с 5-11 классы положительно относятся к занятиям физическими упражнениями, также мы выяснили, что большая часть школьников посещают спортивные секции по собственному желанию, что свидетельствует о положительной внутренней мотивации к систематическим занятиям физическим упражнениями.

Реализация программы «Здоровье нашего школьника» также преследует цель - формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни обучающихся, повышения успеваемости в процессе обучения, активация учебной работы учащихся, создание условий для самореализации творческого потенциала учащихся. Этому способствуют занятия в рамках доп. образования, подготовка и участие школьников во внутришкольных, районных, городских, Всероссийских конкурсах и олимпиадах.

Каждый год наши ученики становятся призерами и победителями предметных олимпиад и конкурсов (в том числе и творческих). Педагогический коллектив школы также активно принимает участие во всех районных конкурсах, фестивалях и добиваются хороших результатов.