

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»**

Воспитательная программа «Учимся быть здоровыми»

Великий древнегреческий врач, реформатор медицины **Гиппократ** писал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Пояснительная записка

Развитие полноценной личности немыслимо без сохранения и поддержки здоровья. Отсутствие здоровья часто лежит в основе отчуждения, ограниченной коммуникации, недостаточного самоуважения. Сохранение здоровья каждого – залог здоровья нации.

Статистические данные за последние годы показывают высокую заболеваемость детей. Анализ показывает, что это обусловлено ухудшением социально-экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, снижением уровня здоровья родителей, наследственностью. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой здорового образа жизни. Это сделало необходимым введение программы «Учимся быть здоровыми» в воспитательную работу школы.

Эта программа призвана показать достижения физического и духовного совершенства, сделать так, чтобы спорт, здоровье, красота стали привлекательными для детей и их родителей.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Кризисные явления в обществе способствуют изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снижают их творческую активность, замедляют их физическое и психическое развитие, вызывают отклонения в социальном поведении.

В силу этих причин проблемы сохранения здоровья взрослых и детей становятся особенно актуальными во всех сферах человеческой деятельности.

Физиологическая, психологическая и морально–нравственная реабилитация детей и юношества в последнее время признана первостепенной задачей.

«Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире» - писал Джон Локк

Цели программы:

- Сохранение здоровья детей
- Привлечение внимания к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей
- Изучение и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе
- Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью у каждого ученика школы

Задачи программы:

- Сформировать правильное отношение к своему здоровью как к жизненной ценности
- Формировать у учащихся и их родителей здоровый образ жизни
- Сформировать способность к самодиагностике состояния здоровья и устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни
- Обучить учащихся самостоятельно снимать с себя психическое напряжение, подготовить к встрече со стрессами, трудностями

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Снижение уровня заболеваемости у детей
- Формирование здорового образа жизни
- Повышение интереса к занятиям физкультурой и спортом
- Изменение мнения родителей по проблемам здоровья школьников
- Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

ОСНОВАНИЯ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

1. Закон РФ «Об образовании», «О здравоохранении».
2. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста, формирование у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

- Организация рационального питания
- Профилактика заболеваемости учащихся, выполнение всех норм и правил личной гигиены
- Предупреждение зависимого поведения (курение, употребление психоактивных веществ)
- Профилактика травматизма и основы личной безопасности
- Совершенствование системы спортивно-оздоровительной работы
- Формирование валеологических знаний у учащихся и их родителей (беседы врачей-специалистов)
- Решение оздоровительных задач средствами физической культуры
- Систематический анализ здоровья детей
- Создание оздоровительного микроклимата.

Содержание работы

1.	Диагностика	Состояние здоровья учащихся на начало учебного года Состояние общей утомляемости Склонности к дивиантному поведению Состояние здоровья учащихся на конец учебного года
2.	Режим учебного процесса	Составление расписания с учетом санитарных норм Формирование банка данных на учащихся группы риска и больных детей. Выявление психологического климата в классе. Индивидуализация спортивной нагрузки детей на занятиях по физической культуре, в соответствии с их группой здоровья. Отслеживание чистоты и безопасности в кабинете и пришкольном участке. Организация динамических пауз на свежем воздухе в теплое время года. Составление индивидуального режима дня и его обязательное выполнение.

Программа здоровьесберегающего обучения современного школьника включает следующие факторы:

1. Соблюдение режима дня.

Учет индивидуальных особенностей – необходимое условие для организации деятельности ученика и его режима дня. Регулярно повторяющаяся деятельность постепенно формирует так называемый динамический стереотип, который остается в памяти.

Одним из факторов риска для здоровья школьника является правильная организация режима дня. Она способствует нормальному росту и развитию организма, прививает полезные привычки, навыки, содействует укреплению их воли, выработке определенного ритма жизни. Режим дня строится с учетом возрастных особенностей школьников и предусматривает определенную продолжительность различных видов деятельности, сна и отдыха, в том числе отдыха на свежем воздухе, регулярные приемы пищи, выполнение правил личной гигиены. Неправильное чередование различных видов деятельности, сокращение времени отдыха на свежем воздухе, нерациональное питание приводят к быстрой истощаемости центральной нервной системы детей, снижает работоспособность, что часто оказывается причиной плохой успеваемости учащихся.

2. Рациональное питание.

Пища должна быть полноценной и содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, микроэлементы и безвредной.

3. Двигательная активность.

Движение как форма физиологической активности, присуще всему живому и играет важную роль в развитии психики и интеллекта ребенка.

4. Предупреждение вредных привычек и формирование здорового образа жизни.

Полезные привычки и гигиенические навыки лучше закрепляются, когда они осознаны. Что касается вредных привычек, то в основе их приобретения и избавления от них лежит воля

Систематически в течение года осуществляется:

- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм;
- проведение коротких физкультурминуток во время уроков;
- игры на свежем воздухе, прогулки, отдых;
- проведение тематических классных часов;
- мониторинги заболеваемости;
- инструктирование по ТБ, профилактика травматизма;
- контроль за организацией горячего питания и посещения столовой учащимися класса;
- агитационная работа за здоровый образ жизни.