|  |  |
| --- | --- |
|  | УУТВЕРЖДАЮДиректор МБОУ «СОШ № 1 пгт.Кировский»Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Милюк |

|  |
| --- |
| Программа здоровьесбережения «Здоровье – это жизнь»2022-2025*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…» В.А.Сухомлинский***Программа здоровьесбережения в условиях****МБОУ «СОШ № 1 пгт.Кировский**Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и учителей.**Цели программы:**- создание в МБОУ «СОШ № 1 пгт.Кировский» организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;- развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания детей с учетом особенностей состояния их здоровья;- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников МБОУ «СОШ № 1 пгт.Кировский»;- сохранение и укрепление нравственного и физического здоровья учащихся, формирование устойчивой потребности здорового образа жизни.**Задачи программы:**1. четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния МБОУ «СОШ № 1 пгт.Кировский»
2. гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и соблюдение учащимися МБОУ «СОШ № 1 пгт.Кировский» режима дня;
3. освоение педагогами активных методов деятельности в процессе обучения и воспитания школьников, использование различных технологий на уроках и во внеурочной деятельности, сберегающих здоровье учащихся;
4. планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
5. организация системы кружковой, внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни учащихся;
6. посещение практических занятий, лекций по теме здоровья.

**Участники программы:*** Учащиеся,-
* Классные руководители,
* Учителя – предметники,
* Заместители директора
* Медицинский работник, закрепленный за школой,
* Работники школьной столовой,
* Технический персонал школы,
* Родители.

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей;- подготовка педагогов по вопросам охраны здоровья детей;- обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи;- введение в содержание воспитания и образования детей занятий о своём здоровье и навыков ценностного отношения к нему;- обеспечение двигательной активности детей;- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи детям;- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, беседы, познавательные игры, агитбригады, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки окружающего мира, литературного чтения, физической культуры);- широкое привлечение учащихся и их родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.- развитие школьной здоровьесберегающей инфраструктуры.**В рамках данных направлений мы должны осуществлять следующие простые и вместе с тем очень важные действия:**1. Убеждать учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника;2. Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры;3. Задавать посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе;4. Следить за сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков;5. Проводить ежедневную, влажную уборку, проветривание классных комнат на переменах, озеленять классные помещения комнатными растениями;6. Ежемесячно проводить генеральную уборку классных помещений (обтирать плафоны, мыть парты и стулья моющими средствами);7. Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в столовой;8. Следить за условиями теплового режима, освещённости классных помещений;9. Привлекать учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в МБОУ «СОШ № 1 пгт.Кировский»; в учреждениях дополнительного образования;10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, воспитательные часы с учётом возрастных особенностей детей;11. Способствовать созданию комфортной атмосферы в МБОУ «СОШ № 1 пгт.Кировский» и классных коллективах;12. Применять разнообразные формы работы:1) учет физического состояния детей:- анализ медицинских карт учащихся;- определения группы здоровья;- учет посещаемости занятий;- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.2)Физическая и психологическая разгрузка учащихся:- организация работы спортивных секций, кружков, клубов;- проведение дополнительных уроков физической культуры;- динамические паузы;- индивидуальные занятия;- организация спортивных перемен;- дни здоровья;- физкультминутки для учащихся;- организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.3)Урочная и внеурочная работа:- открытые уроки учителей физкультуры;- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;- спортивные соревнования и праздники.**Реализация программы направлена на формирование у обучающихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:**- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).**Базовыми компонентами на всех ступенях являются:**- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку. |