|  |  |
| --- | --- |
|  | УУТВЕРЖДАЮ  Директор  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. |