

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**  
**"Гимназия №14**  
**Краснооктябрьского района Волгограда"**  
400009, г.Волгоград, пр.Ленина,121,телефон 75-30-29,e-mail: [gymn14@mail.ru](mailto:gymn14@mail.ru)

---

**ПРОГРАММА**  
**МОУ гимназии №14**  
**по оздоровлению и**  
**пропаганде здорового образа**  
**жизни**  
***«Здоровье»***

Принята решением Совета  
МОУ гимназии №14  
Протокол № 1  
от «09» сентября 2014г.

## **Введение**

Понятие «здоровье» -это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерии качества современного образования. Подготовить учащегося к современной жизни- значит сформировать у него адекватные механизмы физической, психологической, социальной адаптации к окружающей действительности. Соответственно, школа должна не только беречь, но и формировать здоровье школьника.

Анализ результатов ежегодных осмотров позволяет констатировать рост заболеваний органов зрения и опорно -двигательного аппарата. Факторы вызывающие их развитие, зачастую не зависят от образовательного процесса. Поэтому в рамках программы «Здоровье» необходимо реализовать проекты, способствующие формированию культуры здоровья.

**Цель программы:** реализация всех возможностей гимназии по формированию психически здорового, социально адаптированного, физически развитого человека.

### **Задачи:**

- снижение заболеваемости за счет своевременной диагностики состояния здоровья всех детей всех возрастных групп;
- уменьшение воздействия неблагоприятных факторов обучения;
- выявление школьных трудностей, их анализ и поиск путей преодоления;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- организация спортивно-оздоровительной работы;
- повышение квалификации педагогов по вопросу сохранения здоровья детей;
- внедрение здоровьесберегающих технологий.

### **Этапы реализации программы**

Год	Название этапа	Содержание
2014-2018гг.	Преобразующий	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Введение программы.</li><li>2. Накопление фактического материала.</li></ol>
2015-2019гг.	Обобщающий	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Анализ и подведение итогов.</li><li>2. Корректировка программы по результатам анализа .</li></ol>

**Основные разделы программы:**

- I. Здоровьесберегающая инфраструктура гимназии.
- II. Рациональная организация учебного процесса.
- III. Организация физкультурно-оздоровительной работы.
- IV. Просветительно-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и ЗОЖ.
- V. Организация системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями.
- VI. Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся.

**I. Раздел «Здоровьесберегающая инфраструктура гимназии» предусматривает мероприятия по:**

- содержанию здания и помещений гимназии в соответствии с гигиеническими требованиями;
- оснащению учебных кабинетов, физкультурного и гимнастического залов, спортивной площадки необходимым оборудованием и инвентарем;
- оснащению медицинского кабинета необходимым оборудованием;
- оснащению необходимым оборудованием буфета-раздатки и организация качественного питания;
- подбору квалифицированных кадров, обеспечивающих лечебно-профилактическую и коррекционно-развивающую работу с учащимися.

**II. Раздел «Рациональная организация учебного процесса» предусматривает:**

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации учебного процесса, объему учебной и внеурочной нагрузки учащихся;
- контроль за соблюдением требований к использованию ТСО и компьютеров в образовательном процессе;
- использование технологий и методик обучения, адекватных возрастным и психофизическим возможностям и особенностям учащихся;
- медико-психологопедагогический мониторинг образовательных инноваций;
- организацию индивидуального подхода к обучению на всех ступенях образования;

**III. Раздел «Организация физкультурно-оздоровительной работы» предусматривает:**

- организацию системной полноценной физкультурно-оздоровительной работы с учащимися всех групп здоровья;
- организацию занятий по ЛФК;
- организацию динамичеких перемен и физкультурных пауз на уроках;
- организацию работы спортивных секций и привлечение в них большинства учащихся гимназии;
- регулярное проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**IV. Раздел «Просветительно-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и ЗОЖ» предусматривает:**

- введение в образовательный процесс образовательных курсов, посвященных проблеме сохранения и укрепления здоровья;
- регулярное проведение массовых воспитательных мероприятий, направленных на формирование у гимназистов ценности здоровья и ЗОЖ;
- организацию регулярных встреч и консультаций со специалистами по вопросам сохранения и укрепления здоровья в учебной и внеурочной деятельности.

**V. Раздел «Организация системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями» предусматривает:**

- организацию регулярных встреч и консультаций педагогов и родителей со специалистами по вопросам сохранения и укрепления здоровья ребенка в учебной и внеурочной деятельности;
- систематическое привлечение родителей и общественности к организации и участию в массовых мероприятиях, посвященных формированию у школьников ценности здоровья и ЗОЖ.

**VI. Раздел «Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся» предполагает:**

- организацию систематических лечебно-профилактических мероприятий со всеми учащимися;
- организацию постоянного мониторинга за состоянием здоровья гимназистов в учебной деятельности;
- создание системы комплексной помощи детям со школьными проблемами;
- привлечение в системе медицинских работников к реализации всех компонентов комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья гимназистов.

## Мероприятия по реализации положений программы

<b>Основные направления</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>
Диагностика и мониторинг состояния здоровья учащихся и учителей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ежегодные углубленные медосмотры, выявление отклонений, осмотр специалистами, составление «карточек здоровья» учащихся.</li> <li>2. Анализ состояния здоровья учащегося</li> </ol>	2014 уч.г.
Коррекция состояния здоровья учащихся	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приобретение физиотерапевтических приборов, медикаментов для кабинета стоматолога, выполнение предписанных процедур.</li> <li>2. организации горячего и диетического питания, введение в рацион витаминных и йодосодержащих препаратов.</li> </ol>	2015 г.
Поддержка санитарно-гигиенического режима, профилактика травматизма	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Постоянный контроль за выполнением санитарных норм и предписаний м органов надзора.</li> <li>2. Своевременный ремонт здания и оборудования, регулярная корректировка инструкций по технике безопасности и проверка их выполнения.</li> </ol>	Ежегодно
Усиление двигательного режима	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение физкультминутки в начальных и средних классах.</li> <li>2. Оборудование гимнастического зала.</li> <li>3. Приобретение спортивного инвентаря.</li> <li>4. Организация для детей занятий по корректирующей гимнастике.</li> <li>5. Проведение утренней зарядки.</li> <li>6. Организация подвижных перемен.</li> <li>7. Организация и проведение спортивных часов.</li> <li>8. Проведение спортивных праздников.</li> </ol>	2014 уч.г.
Валеологическое и психологическое сопровождение учебного процесса	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снятие стрессовых ситуаций.</li> <li>2. Проведение тренингов для учителей и психологическое сопровождение учащихся «группы риска».</li> <li>3. Методические рекомендации по работе с учащимися «группы риска».</li> <li>4. Эффективное использование кабинета психологической разгрузки РЦСПС</li> </ol>	Ежегодно
Здоровьесберегающая деятельность	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диспансеризация учащихся 1-11-х классов.</li> <li>2. Оценка состояния здоровья детей, выявление детей «группы риска», длительно и часто болеющих, находящихся на диспансерном учете.</li> <li>3. Разделение детей по группам на основании медицинских карт и консультаций врача.</li> <li>4. Определение состояния зрения учащегося.</li> <li>5. Проведение витаминотерапии.</li> <li>6. Проведение гимнастики для глаз.</li> <li>7. Создание физкультурно-оздоровительного комплекса .</li> </ol>	Ежегодно  2014-2015 уч.г.

	8. Работа кабинета психологической разгрузки. 9. Организация групп корригирующей гимнастики. 10. Оздоровление детей в летний период в ГОЛ.	Ежегодно
Анализ динамики текущих и хронических заболеваний	1. Мониторинг результатов по данным медосмотра. 2. Разработка мероприятий по уменьшению количества текущих и хронических заболеваний.	Ежегодно

## **Циклограмма работы классного руководителя**

### **Ежедневно:**

- проведение утренней гимнастики (перед уроками);
- контроль за тепловыми, санитарным режимом и освещенностью классного помещения;
- проведение физкультминутки (на уроках) и подвижных перемен;
- организация горячего питания.

### **Еженедельно:**

- занятия на уроках физической культуры;
- занятия в спортивных секциях и танцевальных кружках;
- прогулки с классом;
- выпуск «Страницек здоровья».

### **Ежемесячно:**

- проведение консультационных встреч с родителями;
- организация классных часов с приглашением медицинских работников;
- генеральная уборка класса.

### **Один раз в четверть:**

- организация экскурсий, походов, родительских собраний, классных семейных праздников;
- проведение «Дня здоровья».

### **Один раз в полугодие:**

- проведение «Дня открытых дверей» для родителей;
- анализ медицинских карт учащихся;
- организация встреч детей и родителей для участия в спортивных соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья»;

- анализ взаимодействия учащихся с учреждениями дополнительного образования и культуры.

**Один раз в год:**

- организация медицинского осмотра и посещения кабинета стоматолога;
- профилактика гриппа и других вирусных инфекций (вакцинация, чесночная терапия, самомассаж);
- организация праздника здоровья.

**План работы по психологической разгрузке**

Мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>Подготовительный этап</b>		
Отбор эффективных методов оздоровления детей в условиях гимназии	Сентябрь	Администрация, социальный педагог
Оценка состояния здоровья детей, выявление детей «группы риска», длительно и часто болеющих, находящихся на диспансерном учете	Сентябрь-октябрь	Социальный педагог, медицинская сестра
Анализ данных социального паспорта	Октябрь	Социальный педагог, классный руководитель
Составление плана работы	Сентябрь-октябрь	Социальный педагог
<b>Организационный этап</b>		
Консультации с врачами, учителями на тему «Методы оздоровления детей в условиях школы»	Сентябрь-октябрь	Социальный педагог, медицинская сестра
Формирование детских групп для занятий в комнате психологической разгрузки (на основании полученных медицинских данных)	Октябрь	Социальный педагог, медицинская сестра
Формирование детских групп для занятий в комнате психологической разгрузки (на основании данных социального паспорта)	Октябрь	Социальный педагог, классный руководитель
Рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях	В течение года	Социальный педагог, медицинская сестра
<b>Практический этап</b>		
Игровая терапия	Октябрь-апрель	Социальный педагог
Профилактика близорукости (зарядка для глаз)	Октябрь-апрель	Социальный педагог
Музыкотерапия	Октябрь-апрель	Социальный педагог
Использование кинезиологических упражнений	Октябрь-апрель	Социальный педагог
Арт-терапия	Октябрь-апрель	Социальный педагог
Использование дыхательно-координационных упражнений	Октябрь-апрель	Социальный педагог
Использование релаксационных упражнений	Октябрь-апрель	Социальный педагог
Оздоровление детей в летний период	Июнь-июль	ЗД по ВР, социальный педагог, медицинская

		сестра
<b>Отслеживание результатов</b>		
Анкетирование родителей	Апрель	Социальный педагог
Анкетирование учащихся	Апрель	Социальный педагог
Обобщение результатов по общей характеристики работоспособности, успеваемости или утомляемости детей	Май, август	ЗД по ВР, социальный педагог, медицинская сестра

**Комплексный план работы по предупреждению правонарушений и преступлений, профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании среди учащихся**

Содержание работы	Ответственные
<b>Январь</b>	
Планирование работы гимназии на зимние каникулы	Заместитель директора по ВР
Кинолекторий для учащихся 5-6 классов	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
Встреча учащихся 11-х классов с инспектором по делам несовершеннолетних (Дале инспектор ПДН) на тему «Административные правонарушения и закон»	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители, инспектор ПДН
Визиты родителей и педагогов в социально неблагополучные семьи	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
<b>Февраль</b>	
Дискуссия учащихся 8-9-х классов «Влияние вредных привычек на физическую и умственную работоспособность»	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
Классный час «Жизненные ценности современной молодежи» для учащихся 10-х классов	Классные руководители
Встреча учащихся 6-7-х классов с инспектором ПДН на тему «Цена вредных привычек»	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители, инспектор ПДН
Занятия для учащихся 4-х классов «Мы выбираем здоровый образ жизни»	Заведующий библиотекой, классный руководители
Планирование воспитательной работы гимназии на каникулы	Заместитель директора по ВР
<b>Март</b>	
Встреча учащихся 5-6-х классов с инспектором ПДН на тему «Закон и ответственность»	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители, инспектор ПДН
Библиотечный урок в 1-х классах «Мы за здоровый образ жизни»	Заведующий библиотекой, классный руководители
Уроки здоровья для девушек 9-10-х классов	Заместитель директора по ВР, социальный

	педагог, классные руководители, врачи-гинеколог
Рейды родителей и педагогов в социально неблагополучные семьи	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
Конкурс антирекламы вредных привычек для учащихся 2-5-х классов	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
Планирование воспитательной работы на весенние каникулы	Заместитель директора по ВР
<b>Апрель</b>	
Круглый стол «Если крепок и здоров, к делам серьезным ты готов» дл учащихся 3-4-х классов	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
Планирование летнего отдыха детей в детском оздоровительном лагере (далее ДОЛ) при гимназии (сбор информации)	Заместитель директора по ВР, социальный педагог
Встреча учащихся 6-х классов с инспектором ПДН на тему «Права и обязанности школьников»	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители, инспектор ПДН
Беседа с учащимися 1-2-х классов на тему «Домашний доктор»	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители, медицинский работник
Рейды родителей и педагогов в семьи учащихся, состоящих на внутришкольном учете	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
<b>Май</b>	
Общешкольное родительское собрание с приглашением работников правоохранительных органов на тему «Предупреждение правонарушений в летний период»	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители, инспектор ПДН
Инструктаж по правилам поведения в летний период для учащихся 1-11-х классов	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
Анкетированием учащихся 1-11-х классов для выяснения их занятости в летний период	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
Участие в комплексной операции «Подросток»	Заместитель директора по ВР, социальный педагог
Планирование летнего отдыха детей в ДОЛ при гимназии	Заместитель директора по ВР, социальный педагог
<b>Июнь</b>	
Организация контроля за досугом учащихся в летний период	Классные руководители
Встреча с работниками библиотеки (чтение и обсуждение с учащимися 3-4-х классов произведений соответствующей тематики)	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
Конкур рисунков на асфальте для учащихся 1-2-х классов на тему «Мы против наркотиков»	Социальный педагог, классные руководители
Участие в операции «Подросток»	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
<b>Июль</b>	

Беседа медицинского работника с учащимися 3-х классов на тему «Солнце, воздух и вода – здоровью лучшие друзья»	Социальный педагог, классные руководители, медицинский работник
Разговор с представителем комиссии по делам несовершеннолетних (далее КДН) о нормах поведения в общественных местах	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, ответственный секретарь КДН
Детский фестиваль «Твое свободное время и свое здоровье»	Заместитель директора по ВР, социальный педагог
Участие в операции «Подросток»	Заместитель директора по ВР, социальный педагог
<b>Август</b>	
Участие детей в строительных отрядах, ремонтных бригадах при гимназии	Классные руководители
Участие в операции «Подросток»	Заместитель директора по ВР, социальный педагог
Операция «Зеленый патруль»	Классные руководители
<b>Сентябрь</b>	
Уточнение социального паспорта гимназии	Социальный педагог
Выявление детей из социально неблагополучных семей	Заместитель директора по ВР, социальный педагог
Занятия для учащихся 1-х классов на тему «Школьникам о правилах дорожного движения»	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители, инспектор ПДН
Подведение итогов операции «Подросток»	Заместитель директора по ВР, социальный педагог
Вовлечение подростков в кружки и секции	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
<b>Октябрь</b>	
Общешкольное родительское собрание на тему «О состоянии преступности и правонарушений среди несовершеннолетних»	Заместитель директора по ВР, классные руководители
Встреча учащихся 9-х классов с инспектором ПДН на тему «Отношение подростков к пагубным привычкам»	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
Рейды родителей и педагогов в социально неблагополучные семьи	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
Анкетирование учащихся 8-х классов на тему «Причины употребления наркотиков несовершеннолетними»	Социальный педагог, классные руководители
<b>Ноябрь</b>	
Участие в областной акции «Здоровью – да!»	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
Организация работы стенда «Для Вас, родители!»	Социальный педагог
Рейды подростковые клубы для контроля учащихся в вечернее время	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
Беседа учащихся 7-х классов с инспектором ПДН о правах детей	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
<b>Декабрь</b>	
Библиотечный час для учащихся 4-х классов	Заведующий библиотекой, классные

на тему «Губительная сигарета»	руководители
Встреча учащихся 10-11 классов с сотрудником отдела по борьбе с наркобизнесом, на тему «Наркотики –это свобода или зависимость, полет или падение?»	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
Классный час для учащихся 7-х классов «Здоровый образ жизни – залог здоровья»	Классные руководители
Визиты в семью учащихся состоящих на внутришкольном учете	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители

### **Общая программа оздоровительной работы с детьми при участии семьи**

Мероприятия	Периодичность
Прогулки и экскурсии	Ежедневно
Туристические походы	1 раз в квартал
Оформление интерьера спален, игровых комнат	Постоянно
Утренняя гимнастика	Ежедневно
Физкультурные занятия	По расписанию
Закаливающие процедуры: -в холодный период –контрастное обливание ног и обтирание варежкой; - в теплый период –воздушные и солнечные ванны, купание в пруду	Ежедневно
Оздоровительный комплекс: сауна, бассейн, циркулирующий душ, ванны с травами, чай с травами и медом	1раз в неделю
Аэробика, ритмика	1 раз в неделю
Гимнастика по профилактике сколиоза	1 раз в неделю
Музыкотерапия	Ежедневно
Рисуночная терапия	1 раз в неделю
Дыхательная гимнастика	Ежедневно
Гимнастика для глаз	Ежедневно
Точечный массаж	1 раз в неделю
«Тропа здоровья»	1 раз в неделю
Спортивные праздники	2 раза в год
Спортивные досуги и развлечения	2 раза в месяц
Подвижные игры	Ежедневно
Народные игры	1 раз в неделю
Спортивные игры	По расписанию
Динамические часы, паузы	Ежедневно
Катание на велосипедах, самокатах	Ежедневно в теплое время
Катание на лыжах, коньках	Ежедневно в холодное время
Кружки и студии	По расписанию
Контроль за соблюдением режима для и санитарно-гигиенических требований	Ежедневно

## **Программа работы с группой практически здоровых детей**

Мероприятия	Ответственные	Сроки
Занятия в оздоровительном комплексе	Учителя физической культуры	В течение года
Закаливающие процедуры	Родители	-//-
Занятия в бассейне «Искра»	Родители, учителя начальных классов	По графику
Аэробика	Учителя физической культуры	-//-
Занятия в спортивных секциях	Классные руководители	-//-
Занятия в гимнастическом зале	Учителя физической культуры	-//-

## **Тематика родительских собраний по сбережению здоровья детей**

Темы лекций и бесед	Состав слушателей	Сроки проведения	Ответственные
Трудности адаптации первоклассников к школе	Родители учащихся 1-х классов	Сентябрь-октябрь	Социальный педагог
Итоги медицинского осмотра учащихся гимназии	Родители учащихся 1-11-х классов	Ноябрь-декабрь	Медицинская сестра
Двигательная активность учащихся во внеурочное время	Родители учащихся 1-11-х классов	Декабрь	Классные руководители
Профилактика табакокурения и алкоголизма	Родители учащихся 4-11-х классов	Январь	Заместитель директора по ВР, социальный педагог
Круглый стол «Как помочь своим детям противостоять нездоровому образу жизни?»	Родители учащихся 9-11-х классов	Январь-февраль	Инспектор ПДН, секретарь КДН, классные руководители
Вредные привычки и как им противостоять	Родители учащихся 7-9-х классов	Февраль	Заместитель директора по ВР, социальный педагог
Подросток и закон	Родители учащихся 6-8-х классов	Март-апрель	Начальник районного отделения внутренних дел
Безопасность на улицах и дорогах	Родители учащихся 9-11-х классов	Март-апрель	Сотрудник Государственной инспекции безопасности

			дорожного движения
--	--	--	--------------------

## **Тематика семинаров по здоровьесберегающим технологиям для педагогов гимназии**

Темы семинаров	Категория слушателей	Ответственные исполнители
Современные педагогические технологии по сбережению здоровья детей в процессе обучения	Педагогический коллектив	Заместитель директора по методической работе
Сохранение зрения у детей	- // -	Медицинская сестра
Предупреждение утомляемости у детей в процессе обучения	- // -	Школьный врач
Создание комфортной обстановки на уроке	- // -	Социальный педагог
Психология крика	- // -	Психолог
Предупреждение нарушения осанки школьника	- // -	Врач детской поликлиники №2
Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни	Классные руководители	Психолог гимназии
Создание санитарно-гигиенических условий для учащихся	Педагогический коллектив	Заместитель директора по АХЧ