

Утверждено

Директор МБОУ СОШ №16

\_\_\_\_\_ Рубан В.Н.

« » сентября 2015 г.

Проект программы:  
«Школа – территория здоровья».  
МБОУ СОШ №16 2015-2020 учебный год.

## **Пояснительная записка**

Проблема сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна. При определении целей деятельности по здоровью сбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, воспитанников, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения и др.

Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями, общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. И эти печальные факты подтверждают, что именно в школе ученик получает то или иное заболевание, отклонение здоровья. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение.

Известно, что растущий организм ребенка в силу особенностей своего развития особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды, а также дефициту жизненно важных питательных веществ и микроэлементов.

Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы, как неблагоприятные социальные и экологические условия.

Одновременно с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на подрастающее поколение страны оказывают неблагоприятное воздействие множество факторов риска, имеющих место в образовательных учреждениях. Они приводят к постепенному ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения.

Знакомство со всеми этими проблемами прибавляет уверенности в целесообразности создания и реализации программы «Школа-территория здоровья».

В современном мире множество факторов, влияющих на здоровье каждого человека: и неблагоприятная, почти катастрофическая экологическая обстановка, низкая санитарно-гигиеническая культура населения, удорожание жизни, реклама. А одолеть все это могут лишь знания, ставшие нормой жизни, осознанной

повседневностью действий: физические упражнения, закаливание организма, избавление от дурных привычек. Ведь все физические, социальные и экономические факторы окружающей среды, в которой человек живет, растет, работает, проводит досуг, влияют на его здоровье и на его восприимчивость к болезням. Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего и дополнительного образования, обусловлена рядом объективных причин:

Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы, потребность к физическому совершенствованию, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;

В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых и осознаваемых ребенком в специально проектируемой деятельности;

Школьный период в развитии наиболее сензитивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Данная программа рассчитана на учащихся с 1-11 классов. Реализация программы "Школа-территория здоровья" позволяет объединить усилия администрации, всего педагогического коллектива школы для обеспечения гуманистического характера образования, приоритета ценностей здоровья учащихся, свободы развития личности. Данная программа построена по принципу системы взаимосвязанных форм организации физического воспитания и внедрения пропаганды здорового образа жизни.

В программе два основных раздела:

#### 1. Физическое здоровье.

Этот раздел предусматривает спортивно-оздоровительную работу среди учащихся и педагогов, организацию совместной работы со спортивными школами города. А так же организация и проведение занятий с учащимися с учётом их группы здоровья. Большое значение имеет работа социально-психологической службы по проблеме оздоровления.

#### 2. Медицинский контроль.

Контроль осуществляется под руководством администрации школы, медицинских работников, классных руководителей и учителей физкультуры.

На эту же проблему нацелена внеклассная работа, которая учитывает решение вопросов по профилактике курения, алкоголизма и наркомании, работу с родителями и общественностью. Вся работа направлена на то, чтобы научить учащихся рассматривать физическое совершенство, как способность человека к разносторонней двигательной деятельности, обеспеченной высоким уровнем развития всех физических качеств, стремление к гармоническому развитию.

Цель: создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся воспитанников, а также педагогического коллектива.

Задачи:

1. Организация образовательного процесса с учетом его психологического и физиологического воздействия на организм учащихся и педагогов.
2. Соблюдение гигиенических норм организации учебного процесса в соответствии с требованиями новых санитарных правил и норм, разработанных государственным комитетом РФ санитарно-эпидемиологического надзора.
3. Формирование у обучающихся мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
4. Организация мероприятий, способствующих проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья детей и педагогов.
5. Воспитание у детей культуры поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств.

### **Основополагающие принципы построения программы:**

Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.

Учёт возрастно-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

Единство физического и психического развития.

Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.

### **Прогнозируемая модель личности ученика:**

Физически, нравственно, духовно здоровая личность.

Образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума.

Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.

Правильная организация своей жизнедеятельности.

Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.

Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Потребность в самостоятельной двигательной активности.

Самоконтроль, личностное саморазвитие.

Творческая продуктивность.

### **Ожидаемые конечные результаты программы:**

Повышение функциональных возможностей организма учащихся.

Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.

Повышение приоритета здорового образа жизни.

Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Медицинский контроль

1.1 Медицинское обеспечение.

1.2 Психологическое сопровождение учебно-воспитательного процесса.

2. Вопросы оздоровления в курсе преподавания различных предметов.

3. Здоровьесберегающая среда и здоровьесберегающие технологии в методической работе.

4. Развитие физической культуры учащихся.

5. Работа социально - педагогической службы.

6. Социально-психологическая служба.

7. Работа с учащимися по профилактике курения, алкоголизма наркомании, СПИДА

8. Педагогическое просвещение родителей.

9. Приложение.

### **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.**

Медицинское обеспечение детей школьного возраста представляет собой контроль за состоянием их здоровья на основе правильной организации первичной профилактики и оздоровления; современной коррекции отклонений в состоянии здоровья, привития гигиенических навыков и физической культуры. В традиционной форме врач обеспечивает в основном профилактическую работу. Также используется бригадный метод обслуживания школьников, который обеспечивает углубленные осмотры врачей педиатров и специалистов, назначаются рекомендации по оздоровлению и медико-педагогической коррекции.

Медицинская служба школы:

1. Стоматолог.
2. Врач педиатр.
3. Медицинская сестра.
4. Логопед.
5. Педагог-психолог (совместитель).

Инструкторы:

1. Инструктор по плаванию.
2. Инструктор по ЛГ для взрослых.

**Задачи:**

1. Организация систематического врачебного контроля над состоянием здоровья учащихся.
2. Подбор и организация комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни.

**Направления:**

1. Лечебно-профилактическая работа.
2. Противоэпидемическая.
3. Организация режимных моментов.
4. Работа с подростками.
5. Работа с учителями.

**1. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ**

*Формы работы:* регистрация документов, организация и контроль лечения, учет заболеваний, ведение журналов, составление планов.

**2. ПРОТИВОЭПИДЕМИЧЕСКАЯ**

*Формы работы:* Учет, осмотр учащихся, наблюдения, работа с картотекой, обследование, контролируемые лечения, сезонная профилактическая вакцинация.

**3. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ.**

*Формы работы:* составление расписания, санитарные проверки состояния школы, пищеблока, консультации учителям, организация проверок соблюдения правил личной гигиены.

#### 4. РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ

*Формы работы:* углубленный осмотр (девушек, юношей), передача документации в подростковый кабинет, индивидуальные консультации санпросвет работа.

#### 5. РАБОТА С УЧИТЕЛЯМИ

*Формы работы:* выступления на педсоветах, работа с методическими материалами, занятия в группе здоровья..

*Важным условием здоровьесберегающего образования является психологическое сопровождение учебно-воспитательного процесса.*

*Деятельность психологической службы по организации личностно-ориентированных подходов в учебно-воспитательном процессе включает работу по следующим направлениям:*

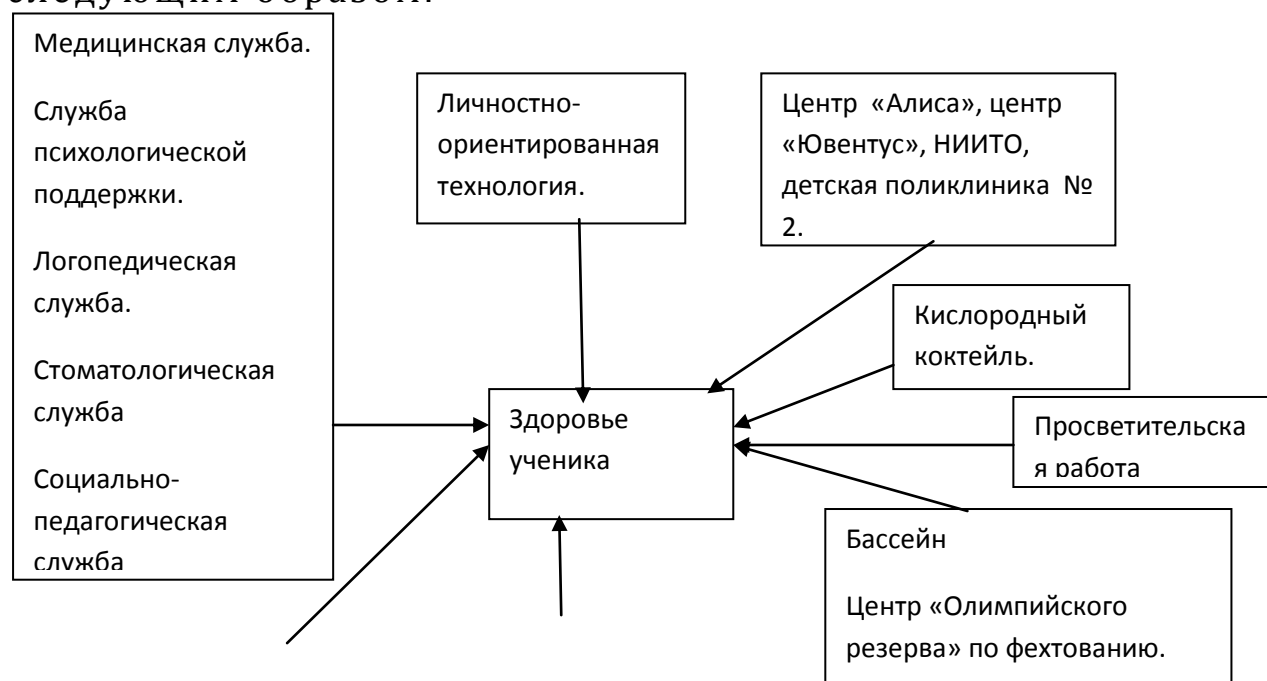
1. Психологическое просвещение (в родительской и ученической среде).

2. Психологическая профилактика и коррекция, под которой подразумевается работа по предупреждению возможных негативных явлений в психологическом личностном развитии учащихся. Индивидуальная работа с детьми «группы риска».

3. Отслеживание динамики личностного роста.

Психологическое обеспечение педагогического процесса выделяет основные проблемы в развитии учащихся, помогает сформировать группы коррекции и развития. Дифференцированный подход помогает осуществлять не только психо-коррекционную работу, но и прогнозировать развитие учащихся с высоким уровнем интеллектуального, личностного потенциала.

Здоровьесберегающая среда представлена в школе следующим образом.



Уроки физкультуры

Хореография

Внеурочные, спортивно-массовые формы.

В основу работы педагогического коллектива положены методы личностно-ориентированной технологии. Реализация проекта данной программы здоровья предполагает овладение школьниками определённым уровнем знаний и умений. Итогом работы является степень сформированности качеств личности.

Младшая ступень: 1. Отношение к себе(умение обслуживать себя). 2. Отношение к людям(дружелюбие, отзывчивость). 3. Отношение к природе.

Старшая ступень:1. Соответствие общественным нормам.2. Чувство ответственности. 3. Объективная самооценка. 4. Требовательность к себе и другим. 5. Соблюдение правил здорового образа жизни.

### **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ**

**Цель:** развитие физической культуры в школе - создание условий для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся средствами физической культуры.

#### **Задачи:**

1. Формирование осознанного отношения и потребности у учащихся в систематическом занятии физической культурой и спортом;
2. Содействие развитию образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала учащихся на занятиях по физической культуре на основе внедрения новых педагогических технологий;
3. Развитие массового спорта среди учащихся, родителей и педагогов;
4. Обеспечение систематического мониторинга физического состояния учащихся за счет совершенствования применения «Паспорта физического состояния учащегося»;
5. Улучшение учебно-материальных, организационно-педагогических и кадровых условий для развития физической культуры в образовательном учреждении;
6. Популяризация среди учащихся здорового образа жизни средствами физической культуры.

Физическая культура и спорт играют значительную роль в формировании личности учащихся. Систематические занятия



физкультурой и спортом, способствуя физическому развитию, физической подготовке человека, воспитывают в нем такие морально-волевые качества, как смелость, решительность, лидерство. Физическая культура и спорт являются мощным фактором профилактики таких антисоциальных явлений, как курение, пьянство, наркомания, тунеядство и др., ибо систематические тренировочные занятия приучают человека к трудолюбию, порядочности, к уважению личности других и т.д. Развитие состязательности в спорте способствует формированию конкурентно способной личности. Физически подготовленный человек, разумеется, достигает высокой производительности труда.

За последние годы в школе проделана определенная работа по развитию физической культуры, формированию здорового образа жизни. Физкультурное движение приобретает масштабный характер. Ежегодно учащиеся общеобразовательного учреждения принимают участие в спортивно-оздоровительных состязаниях школьников России «Президентские состязания». Учащиеся школы неоднократно становились победителями и призерами районных, городских. Всероссийских, международных соревнований. Традиционно проводятся соревнования среди педагогических работников системы образования, в которых принимают участие и наши учителя. Игры призваны к привлечению педагогов к систематическим занятиям физической культурой и спортом и популяризации здорового образа жизни. Многие учащиеся – спортсмены, в составе сборной команды России, Татарстана добиваются высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, имеют звания мастера спорта. Слабая материально-техническая база по физической культуре не позволяет в полной мере реализовать дополнительное образование, выполнить основную учебную программу по физической культуре.

Реализация настоящей программы создаст условия для решения первоочередных задач для развития физической культуры, разносторонней физической подготовленности, формирования потребности и привычки к занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни. Все это приведет к улучшению показателей здоровья и значительному сокращению вредных привычек у учащейся молодежи.

### **Социально-педагогическая служба.**

Социально-педагогическая работа с детьми выходит за рамки традиционных педагогических сфер. Каждый ребёнок находится в сфере влияния семьи и образовательного учреждения. Это обстоятельство накладывает на систему образования особые обязательства перед личностью ребёнка и общества в целом. Введение должности социального педагога в штатное расписание позволяет эффективно и профессионально влиять на уровень социально-

педагогической работы с детьми. Социальный педагог владеет правовыми аспектами социальной защиты, нормативно-правовой базой по организации социальной помощи детям. Социальный педагог организует воспитательную и просветительскую работу, направленную на профилактику правонарушений, формирование общей культуры личности, адаптацию личности в жизни общества. Социальный педагог изучает условия жизни, выявляет потребности, проблемы, разрешает конфликтные ситуации, корректирует отклонения в поведении, выступает посредником между семьёй, школой, правоохранительными организациями. Таким образом, социально-педагогическая служба для здоровьесберегающего образования в школе обеспечивает:

1. Процесс становления личности ребёнка как субъекта социальной жизни.
2. Процесс создания личностно-развивающей среды.

### **РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.**

#### **Задачи:**

Усилить практическую направленность в воспитании здорового образа жизни.

1. Формировать интерес школьников к вопросам морали, нравственности, развивать стремление к самовоспитанию и самообразованию.
2. Воспитывать культуру поведения в обществе и негативное отношение к вредным привычкам.

#### **Примерное содержание работы с учащимися, в том числе с приоритетной ориентацией на детей «группы риска».**

<b>Мероприятия</b>	<b>Возрастная группа</b>
«Папа, мама, я спортивная семья» (эстафеты). Декада безопасности в начальной школе. Кислородные коктейли для начальной школы. Проект кулинарная книга здоровья «Здоровое меню семейного выходного дня».	<b>1-4</b>     <b>1-5</b>
День здоровья: школьный турслёт.	<b>7-11</b>

<p>Диспут «Что значит быть здоровым?»(разработка хартии здоровья по классам)</p> <p>Спортивные эстафеты «Будь сильным, ловким, здоровым».</p> <p>Правовая игра «Сказка ложь, да в ней намёк»</p> <p>Соревнования на воде.</p>	<p><b>5-6</b></p> <p><b>6</b></p>
<p>«Ответственность несовершеннолетних за хранение и распространение ПАВ».</p> <p>Информационная палатка на базе центра «Алиса»</p> <p>Тема: «ВИЧ, СПИД».</p>	<p><b>9-11</b></p> <p><b>10-11</b></p>
<p>«Административная и уголовная ответственность подростков».</p> <p>Соревнования «Путь к вершине здоровья».</p>	<p><b>7-8</b></p>
<p>По классам просмотр видеороликов «Мифы и реальность о ПАВ».</p>	<p><b>7-11</b></p>
<p><b>Беседы с узкими специалистами ц. «Алиса», «Ювентус»:</b></p> <p>«Сохраним зрение»</p> <p>«Без пива можно жить красиво».</p> <p>«Современные методы контрацепции», «Инфекции ППП».</p> <p>«Зависимость или свобода»</p> <p>«Синяя шапочка»(ПАВ)</p> <p><b>«Ответственность за действия сексуального характера».</b></p>	<p><b>7-11</b></p> <p><b>8-9</b></p> <p><b>11</b></p> <p><b>8</b></p> <p><b>9</b></p> <p><b>11</b></p>
<p>«Трезвый десант»</p>	<p><b>7-11</b></p>
<p>«Профилактика ОРВИ».</p> <p>Конкурс плакатов «Питание и здоровье».</p>	<p><b>1-11</b></p>

Конкурс на лучшую социальную рекламу, флэшмультфильм «Школа-территория здоровья», «Успешный человек-здоровый человек»	8-11
Спортивные состязания по футболу, пионерболу, эстафеты на параллелях.	1-11
Конкурс видеороликов «Олимпийская зарядка в моём классе».	8-11
Конкурс физминуток	5-6

### **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ШКОЛЫ.**

Состояние здоровья ребенка - это целый комплекс характеристик, включающий в себя:

физическое здоровье;

психическое здоровье;

благоприятную социально-психологическую адаптацию.

Этот подход к образованию по здоровью, гигиене и питанию сосредотачивается на развитии знания, отношений, ценностей, и навыков жизни, необходимых, чтобы воздействовать на принятие положительных решений, связанных со здоровьем. Здоровье в этом контексте более широко, чем физическое здоровья, и включает психосоциологические проблемы здоровья и проблемы окружающей среды. Нездоровые социальные и поведенческие факторы не только влияют на образ жизни и здоровье, но также и препятствуют возможностям образования для растущего числа детей школьного возраста и подростков. Развитие отношений со сверстниками и педагогическим коллективом является самым важным фактором здоровья на основе навыков и положительных психосоциологической окружающей среды. Когда личность имеет такие навыки, она, более вероятно, примет здоровый образ жизни в течение обучения и для остальной части жизни.

#### **Задачи СПС школы:**

создать психологически комфортный климат в школе,  
сформировать систему работы по сохранению здоровья участников образовательного процесса.

индивидуальные медицинские консультации и рекомендации;

обеспечить положительную динамику по уровню заболеваемости и состоянию здоровья в ученическом коллективе,

обеспечить коррекцию отрицательной динамики в формировании коммуникаций в детской среде от ступени к ступени.

стабилизировать показатели по группам здоровья, физкультурным группам, травматизму, инфекционным, хроническим и простудным заболеваниям;

стабилизировать показатели по адаптации учащихся 1, 5, 10 классов;

стабилизировать показатели по уровню тревожности учащихся.

В СПС включен следующий блок:

психолого-логопедический.

В рамках данного направления разрабатываются методы индивидуального подхода учащихся в процессе обучения и воспитания на основе психологических рекомендаций. Для учащихся психологом проводятся индивидуальные и групповые занятия.

Психологический блок ставит перед собой цели:

обеспечить необходимое содействие педагогическому коллективу в развитии личностных особенностей учащихся (включая оказания помощи в психологическом обосновании инновационных процессов);

осуществлять диагностику и коррекцию познавательных процессов учащихся;

развивать коммуникативные способности учащихся;

корректировать отношения учащихся с педагогами и родителями;

развивать социальную, когнитивную и эмоционально-личностную сферу учащихся;

повышать психологическую культуру учащихся школы и их родителей.

В большинстве случаев обращается внимание на физическое состояние здоровья (осанку, зрение, работу внутренних органов и т.д.), без учета психического состояния. А ведь между физическим и психическим здоровьем существует прямая взаимосвязь. Известно, что раннее повреждение центральной нервной системы, т.е. нарушенное психическое здоровье ребенка, является причиной различных отклонений в функционировании ряда систем организма, и, наоборот, соматические заболевания маскируют психические расстройства, хронические недуги сопровождаются вторичными нарушениями психического здоровья.

Состояние психического здоровья наиболее чутко реагирует на учебные перегрузки, нерациональную организацию учебного процесса и другие школьные факторы риска.

Научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих

технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения.

Работа школьного психолога включает в себя развивающую работу со школьниками и помощь детям группы риска. С детьми, испытывающими психологические трудности, проводятся коррекционно-развивающие занятия по развитию памяти, внимания, мышления, воображения. Психолог много работает индивидуально и с детьми, и с родителями, и с педагогами. Кропотливая работа в этом направлении тоже дает свои результаты, может быть, не всегда сразу заметные.

Работа в системе должна быть организована следующим образом. До поступления детей в школу проводится психологическая диагностика готовности ребенка к обучению. На контроль берутся дети с низкой готовностью к школе. Для успешного обучения в первом классе детям предлагается посещения "Группы раннего развития".

В начале учебного года с самых первых дней совместно с педагогами отслеживается адаптация детей к школьным занятиям и в целом к школе, так как именно от этого зависит психическое здоровье детей. Психолог в начальной

школе проводит адаптационные занятия для детей первого класса с целью создания социально-психологических условий для успешной адаптации первоклассников к школьному обучению.

В соответствии с мероприятиями программы с детьми, испытывающими психологические трудности, проводятся коррекционно-развивающие занятия. Для учителей, работающих в классах с такими детьми, должен быть предложен комплекс упражнений по развитию познавательной сферы личности. В результате совместной, кропотливой работы психолога, учителей и родителей первоклассники за короткий срок - два месяца могут адаптироваться к школе. При поступлении в школу и при переходе в среднее звено (5 класс) дети сталкиваются с необходимостью адаптироваться к новым социальным условиям и непривычному виду деятельности. Наиболее уязвимы дети, переходящие из начальной в основную школу, что может быть связано с:

возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки;  
выходом на первый план фактора оценки, отныне призванного играть главную, если не определяющую роль, в самоконтроле ребенка и контроле со стороны родителей за его успеваемостью;

усложнением характера взаимоотношений "учитель - ученик" и межличностных отношений внутри класса с увеличением риска возникновения конфликтных ситуаций.

Без внимания не остаются учащиеся подросткового и старшего школьного возраста. Психологами проводятся тренинги, на которых часто используются приемы релаксации и аутотренинга.

Учащиеся 9-11-х классов проходят тесты на профориентацию. Им даются рекомендации по выбору профессии.

Большая работа проводится с родителями. Ориентация психолога направлена не только на учащихся, но на его семью. Это позволяет более качественно и комплексно решать проблемы психологической помощи детям и подросткам.

Цель работы педагога-психолога помочь родителям грамотно и эффективно строить свои взаимоотношения с детьми. Способствовать тому, чтобы родители были активными союзниками в разрешении школьных психологических трудностей. Психолог выступает практически на каждом родительском собрании.

Одним из наиболее важных участков работы школьного психолога является совместная работа с учителем. Практика показывает, что существенное число внутришкольных конфликтов изначально порождается тем, что педагоги недостаточно углубляются в проблемы детей и их эмоциональное состояние. Результаты анкетирования учащихся и их родителей помогают психологам так построить систему работы, чтобы избежать конфликтных ситуаций и вовремя скорректировать взаимоотношения участников учебно-воспитательного процесса.

### **РАБОТА СОЦИАЛЬНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

Создание благоприятного психологического климата в учебном процессе, применение личностно-значимых способов учебной работы, индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы и выбора видов учебной деятельности – это методы, которые раскрепощают ребенка, повышают уровень его познавательной активности, учебной мотивации, способствуют эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях. Следовательно, эти методы снижают тревожность и психическое напряжение учащихся, т.е. нивелируют стрессогенный фактор в учебном процессе. Это, в свою очередь, улучшает адаптацию и повышает сопротивляемость организма к воздействию внешних и негативных внутренних факторов, т.е. способствует сохранению как психического, так и соматического здоровья школьников.

#### **Задачи:**

1. Психолого-педагогическое изучение школьников на протяжении всего периода обучения в целях обеспечения к ним *индивидуального подхода*.
2. Формирование основ *психологических знаний* у педагогов,

учащихся и их родителей.

3. Полноценное личностное развитие учащихся на *каждом возрастном этапе*, успешная адаптация к школе.

4. Необходимость ранней *профилактики и коррекции* отклонений в развитии, поведении и деятельности учащихся.

5. Своевременная помощь по *оздоровлению сотрудников и педагогов* с целью формирования благоприятного психологического микроклимата, оптимального учебного процесса и управления.

#### **Направления:**

Диагностическое.

Профилактическое и психокоррекционное.

Консультативное.

Совершенствование материально-технической базы кабинета психологической разгрузки.

#### ***Диагностическое***

1. Диагностика школьной зрелости с целью предотвращения перегрузок в период адаптации к школе.
2. Диагностика психоэмоционального состояния учащихся начальных классов.
3. Оформление психолого-педагогических карт для учащихся 1-х классов.
4. Диагностика для заполнения профилей взгляда 2 раза в год (начальные классы)
5. Диагностика готовности к обучению в среднем звене.
6. Диагностика готовности к обучению в классах с углубленным изучением предметов естественно-математического и гуманитарного циклов в 5 классах
7. Индивидуальная диагностика учеников по Шкале Вегетативной Перцепции с целью выявления риска вегетативных дисфункций (органики или невроза органа) связанных с тревожностью, депрессией (7-9 классы).
8. Диагностика характерологических особенностей личности и пути коррекции (10-11 классы)
9. Профдиагностика учащихся 11 классов.

#### ***Профилактическое и психокоррекционное***

1. Индивидуальная работа с детьми требующими коррекции.
2. Индивидуальная работа с детьми, состоящими на учете.
3. Постановка на учет детей группы риска.
4. Беседы с детьми группы риска и их родителями по вопросам бродяжничества, наркомании, алкоголизма, полового воспитания.



Работа по психологическому оздоровлению детей.

5.1. Занятия по АТ и релаксации.

5.2. Уроки общения.

5.3. Занятия тренинговых групп.

6. Работа по психологическому оздоровлению педагогов и сотрудников :

6.1. Занятия по повышению культуры общения.

Знакомство с трансакциями Э. Бернса.

6.2. Обучение АТ и релаксации.

6.3. Индивидуальное психологическое консультирование педагогов и сотрудников ( с использованием приемов личностно-ориентированной терапии и гештальттерапии ).

7. Индивидуальное семейное консультирование .

8. Работа по предупреждению психологической перегрузки школьников.

9. Работа по оптимизации общения в педагогическом коллективе. (Учитель-ученик, Учитель-родитель, ученик-ученик, учитель-учитель).

10. Работа по предупреждению возможных осложнений в связи с переходом на следующую возрастную ступень.

### ***Консультативное.***

1. Психологическое просвещение учащихся .

2. Просвещение учителей( по секциям младшего, среднего и старшего звена).

3. Просвещение родителей в рамках цикла бесед:

3.1. Как подготовить ребенка к школе.

3.2. Особенности подросткового возраста.

3.3. Как помочь ребенку лучше адаптироваться к школе.

4. Консультирование учителей, родителей, учащихся в специально отведенные для этого часы.

5. Групповое консультирование родителей на родительских собраниях.

Групповое консультирование учащихся группы риска по проблемам алкоголизма, наркомании, бродяжничества, полового воспитания.

### **Педагогическое просвещение родителей.**

В конвенции о правах ребёнка подчёркнуто, что дети имеют право на заботу и помощь, для чего в семье как основной ячейке общества и естественной среде для роста и благополучия всех членов и особенно детей, должна быть обеспечена необходимая защита. Поэтому школа заинтересована в оказании помощи родителям по содержанию и организации воспитания детей в семье, педагогическом просвещении родителей, вооружении их знаниями и умениями

воспитательного воздействия на детей установлении между школой, родителями и учителями союзнических взаимоотношений. Педагогическое просвещение целесообразно с привлечением педагогов-психологов, медицинских работников. Педагогическое просвещение родителей возможно осуществлять через тесное сотрудничество с медицинскими центрами, центрами психолого-педагогической поддержки, узкими специалистами, общественными просветительскими фондами.

### **РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ И ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ.**

#### **Задачи:**

1. Вести просветительную работу с родителями по вопросу оздоровления учащихся в семье и воспитания здорового образа жизни.
2. Организовывать мероприятия с привлечением общественности направленные на укрепление здоровья ребенка в семье и профилактике вредных привычек.
3. Использовать различные методы и формы работы с родителями, учитывая возрастные особенности учащихся для оказания помощи по вопросам эффективности физического воспитания в семье.

#### **НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ;**

1. Связь семьи и школы с общественностью
2. Фактическое просвещение.
3. Контакт.
4. Помощь.

#### **ФОРМЫ РАБОТЫ:**

Индивидуальные беседы и консультации, выступления, совещания, конференции, анкеты, тесты, Дни здоровья, интеллектуально- познавательные игры, родительские собрания.

При решении проблемы сохранения здоровья необходимо учитывать социальные, индивидуальные, личностные, возрастные факторы, исходить из понимания того, что в современных условиях невозможно правильно ставить и решать вопросы образования без широкого вовлечения в этот процесс действующих социальных институтов, и главное – без привлечения института семьи. Ведь всем ясно, что не только школа должна сохранять здоровье детей.

Добиться желаемых результатов возможно при тесном сотрудничестве школы и семьи. Совместные занятия спортом, выполнение физических упражнений вместе с родителями, прогулки на свежем воздухе, выполнение гигиенических процедур вызовут у ребенка стремление к здоровому образу жизни. Необходимую информацию родители могут получить у специалистов и классных руководителей. С этой целью организуются консультации, семинары, родительские собрания. Только при тесной взаимосвязи всех звеньев

воспитательно-образовательного процесса можно добиться позитивных результатов

Ребенок должен воспитываться в благоприятной и целостной психолого-педагогической среде. Когда в семье и школе детей унижают, оскорбляют, занижают их способности, - все это приводит к тому, что дети не только неадекватно занижают свою самооценку, не верят в свои способности, но и к различным заболеваниям, в том числе и психическим. Поэтому важно правильно построить диалог с ребенком - создать такую среду, которая способствовала бы развитию талантов, способностей, умений и навыков при наименьших психоэмоциональных затратах со стороны ребенка и родителей.

Все здоровье детей основано в первую очередь на семейном положении: взаимоотношение между родителями, понимании ребенка, характеру занятий с ребенком, социально-бытовых условиях, наличие доброжелательной атмосферы взаимодействия и сотрудничества. Взаимоотношения между родителями и детьми должны быть доверительно-дружескими, товарищескими, но при этом ребенок должен понимать и уважать родителей, их мнение, суждение, и в большей степени отражать их на себе.

Поэтому основная воспитательно-разъяснительная работа ведется администрацией школы, классными воспитателями, социальным педагогом и психологами в первую очередь с родителями учащихся – ведь от них зависит, при каком состоянии здоровья ребенок начнет обучение в школе.

### **ПРОГРАММА - МИНИМУМ ЗНАНИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОПРОСАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,**

*Для родителей. 1-3 классов.*

1. Задачи семьи по физическому воспитанию и укреплению здоровья учащихся (лекции по параллелям).
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм ребенка. Признаки утомления. Активный отдых. Правильная осанка Профилактика близорукости и травм глаз у детей. Личная гигиена школьника.

Подвижные игры на свежем воздухе. Лыжные прогулки .Катание на коньках и санках и др. Их роль в укреплении здоровья детей младшего школьного возраста.

3. Биологический ритм. Основные принципы построения распорядка дня. Режим дня для младших школьников. Приучение детей к выполнению режима дня , режима питания и его гигиенические условия.
4. Нестандартное спортивное оборудование для квартиры и дворовой площадки.

5. Организация и проведение утренней гигиенической гимнастики в семье.
7. Знакомство с нормативами школьной программы по физической культуре.

*Для родителей учащихся 5-8 классов.*

1. Взаимосвязь физического воспитания с умственным трудом , трудовым , нравственным и эстетическим воспитанием.
2. Психологические основы физического воспитания школьников. Воспитание потребности в занятиях физической культуры и спорта.
3. Содержание программы по физической культуры для школьников соответствующих классов.
4. Эффективность физического и нравственного воспитания школьников в семье.
5. Влияние уклада жизни семьи на режим дня и двигательный режим подростка.
6. Связь родителей с учителями спортивных школ.
7. О вреде курения для здоровья подростков.

*Для родителей учащихся 9-11 классов.*

1. Роль семьи и школы в воспитании гармонической личности.
2. Подготовка юношей к службе Вооруженных Силах.
3. Влияние физической культуры и спорта на формирование личности.
4. Психологические основы физического воспитания юношей и девушек в семье.
5. Воспитание у учащихся потребности в знаниях физической культуры и спорта,
6. Режим дня и личная гигиена старшеклассников.

Оптимальной моделью «Здоровый школьник» можно бы признать такую, в которой учебно-воспитательный процесс организован таким образом, чтобы в нем каждый участник совместной образовательной деятельности имел бы возможность управлять своим здоровьем. Для достижения этой цели необходимо у всех учащихся и педагогов сформировать так называемое саногенное мышление, т.е. мышление, способное управлять поведением так, чтобы при этом сохранялось собственное здоровье и здоровье окружающих.

Успешность в решении задачи формирования у школьников культуры здорового образа жизни зависит как от насыщения образовательной среды информацией в виде знания о здоровье человека, так и от воспитательной работы, направленной на развитие познавательной активности детей и подростков и

формирование у них потребности и умений в сохранении и развитии здоровья

В нашей школе успешно осуществляется образовательно-просветительская деятельность посредством разработки авторских программ, направленных на культуру сохранения своего здоровья

Воспитательная работа по профилактике вредных привычек может быть эффективной лишь в тех формах, которые интересны и привлекательны для школьников. Помимо тематических уроков по профилактике наркомании, алкоголизма, токсикомании, в школе проводятся конкурсы лекций, рефератов, рисунков, сочинений. На учительские и родительские собрания приглашаются наркологи, проводятся консультации детей и родителей.

У школьников старших классов проводится анкетирование, позволяющее выявить отношение учащихся к вредным привычкам. Данные анкетирования обобщаются школьными психологами и обсуждаются с педагогическими сотрудниками

В практику школы вошли ежемесячные "Дни здоровья", классные часы "За здоровый образ жизни", лекции и беседы с приглашением школьных медсестры, врача, психолога и других специалистов с целью профилактики правонарушений, предупреждения употребления психо-активных веществ, пропаганды здорового образа жизни. Такие активные формы организации досуга учащихся как конкурсы, викторины, проектная работа, физкультурно-массовые мероприятия способствуют воспитанию отношения учащихся к своему здоровью как важнейшей личной и общественной ценности. Важнейшим звеном воспитательной системы школы является школьное самоуправление, развитие которого помогает учащимся ощутить себя организаторами своей жизни в школе, способствует привитию навыков культуры общения, умения жить в коллективе, что является немаловажным в самостоятельной жизни человека вне стен школы.

Любое мероприятие в школе носит положительный эмоциональный характер, в результате мероприятий дети получают положительный эмоциональный заряд, который благоприятно сказывается не только на дальнейшей воспитательной работе, но и на состоянии ребенка в целом.

Творчески организована спортивная работа с учащимися, проводятся спортивные соревнования, игры. В школе проводятся дни здоровья – в основном на свежем воздухе, чтобы учащиеся могли отдохнуть, расслабиться, сменить обстановку, это могут быть и спортивные игры, и обычные прогулки. Так же в каникулярное время все учащиеся бывают на свежем воздухе – классными руководителями организуются соответствующие мероприятия на свежем воздухе.

Отдельное внимание в школе отводится гигиене - все учащиеся имеют сменную обувь, перед едой моют руки. Помещения, в которых занимаются учащиеся, часто проветриваются и имеют оптимальную температуру.

В различных формах учащиеся получают информацию о вреде табакокурения, наркомании, правонарушений, поведения в лифте, на воде, и т.д. В школе регулярно проводятся конкурсы, отражающие вредные привычки и методы борьбы с ними.

Индивидуальная работа проводится с учащимися, состоящими на внутришкольном учете: беседы, лекции, работа со специалистами

Большое внимание уделяется профориентационной работе, где классные воспитатели рассказывают не только об интересных, нужных и важных профессиях, но и о том, как состояние здоровья влияет на выбор той или иной профессии, о том, какую профессию можно выбрать, если имеешь какие – либо заболевания, как сохранить здоровье в трудных трудовых условиях.

Классными воспитателями спланирована работа на классных часах по формированию здорового образа жизни учащихся. Наиболее остро стоит проблема правильного питания учащихся в семейных условиях, хорошего и полноценного сна, психического отдыха. Классный воспитатель рассказывает детям, что необходимо для здорового образа жизни, те же советы дает и родителям.

Мы уже можем сделать вывод о том, что такая целенаправленная работа (по данным анкетирования учащихся) уже начинает давать свои плоды: изменилось отношение учащихся к здоровому образу жизни, к спорту, к правильному питанию.

Примерный план спортивного досуга учащихся.

№	Мероприятие	Сроки
1.	Ежегодный туристический слёт. Осенний кросс. Соревнования по минифутболу. ГТЗО.	Сентябрь
2.	ВПИ «Победа», соревнования на параллели 5/6классов. Спортивные эстафеты Первенство по плаванию районный этап. Президентские соревнования»(школьный этап)	Октябрь
3.	. «Спортивные эстафеты» Кл.часы :Береги здоровье»  Турнир по стрельбе.	Ноябрь

4.	Акция «Мы против СПИДа». Соревнования по пионерболу. Зимние игры на приз деда Мороза. Фотовыставка«Спорт в моей семье».	Декабрь
5.	Конкурс видеороликов «Олимпийская зарядка в моём классе». Конкурс физминуток Турнир по спортивным, настольным играм Спортивные соревнования «Молодецкие игры». Беседа «Береги глаза с молодую».	Январь Февраль
6.	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Март
7.	Конкурс плакатов «За здоровый образ жизни	Март
8.	Конкурс агитбригада «За здоровый образ жизни»	Март
9.	Конкурс агитбригад «Здорово жить здоровым».	Март
10.	Экологический месячник по охране окружающей среды Поект кулинарная книга здоровья «Здоровое меню семейного выходного дня». Турнир по стрельбе из пневматической винтовки	Апрель
11.	Эстафета им. Б.Богаткова	Май
12.	Всемирный день без табака (31.05.06г.)	Май
13.	Участие в городской спартакиаде школьников	В течении года