

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Бийская общеобразовательная школа-интернат № 2»

ПРИНЯТО  
решением  
педагогического совета  
школы - интерната  
Протокол № 7  
от «28» 03 20 18 г.

СОГЛАСОВАНО  
Советом Учреждения  
Протокол № 5  
от «26» 03 20 18 г.  
*Засотвская Е.П.*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГБОУ «Бийская  
общеобразовательная  
школа – интернат № 2»  
Г.Ю. Юрова  
Приказ от «28» 04 20 18 г.  
№ 128-9



**ПРОГРАММА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»  
КРАЕВОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
«БИЙСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2»**

Бийск

## Введение

Программа «Школа здоровья» представляет собой комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Программа предлагает следующие пути решения поставленной задачи:

- создание психологического комфорта для обучающихся;
- выполнение санитарно-гигиенических норм образовательного процесса, в том числе соблюдение рационального режима труда и отдыха;
- организация и проведение мероприятий по сохранению и укреплению здоровья обучающихся;
- оптимизация образовательного процесса (введение здоровьесберегающих технологий на уроках и занятиях);
- проведение инструктажей по предупреждению травматизма обучающихся;
- повышение компетентности педагогов в области здоровьесбережения.

Проблемы сохранения здоровья обучающихся, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. 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.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями (законными представителями) 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. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Для всех детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат № 2» характерны различные виды нарушений в психической, физической, эмоционально-волевой сферах, поведении, имеется ряд сопутствующих соматических заболеваний: сердечнососудистой, эндокринной, дыхательной, мочеполовой, костной систем и др.

Для оказания помощи детям-инвалидам и детям с ограниченными возможностями здоровья в учреждении создано коррекционно-развивающее пространство, а также соблюдены условия доступности образования для детей-инвалидов. Во время пребывания в учреждении с 8.00 до 18.00 приходящие дети обеспечиваются двухразовым бесплатным питанием, интернированные – пятиразовым бесплатным питанием, созданы дополнительные условия для дневного сна (с 13.00 до 15.00). Ежегодно дети осматриваются узкими специалистами (в рамках диспансеризации) и получают рекомендации по лечению имеющихся заболеваний, а родители (законные представители) обращаются по месту жительства в поликлинику, где специалисты проводят лечение по назначению.

Комплексный подход, сочетающий лечебные мероприятия, проводимые педиатром, психиатром, невропатологом, а также психолого-педагогическое и коррекционное воздействие, проводимое учителем - дефектологом, педагогом - психологом, учителем - логопедом,

специалистом ЛФК, учителями физкультуры и ритмики, позволяет получать положительный результат в работе с детьми с нарушениями в развитии.

Здоровый образ жизни способствует восстановлению, поддержанию и развитию организма, это режим здоровья. Воспитать в школьном коллективе рациональное отношение к здоровью - задача не из лёгких. Нужна скрупулезная ежедневная работа, проводимая по чёткой системе в различных формах обучения и воспитания. Необходимо повышать ответственность за сохранение собственного здоровья и здоровья окружающих. Работа только с детьми, или только с педагогами, или только с родителями не позволяет создать обстановку, в которой усилия каждого приумножаются усилиями других. Разработанная в школе программа «Здоровье» даёт возможность осознать свою роль для медиков, педагогов, учеников, родителей (законных представителей) в формировании здоровья.

Целью Программы «Школа Здоровья» является поддержание, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи Программы:

1. Диагностические исследования здоровья обучающихся.
2. Формирование потребности здорового образа жизни у обучающихся посредством урочной и внеурочной деятельности.
3. Повышение компетенций педагогов в вопросах диагностики здоровья ребёнка.
4. Развитие психолого-медико-педагогической службы школы – интерната для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся.
5. Просвещение родителей (законных представителей) в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.
6. Организация и проведение мероприятий по сохранению и укреплению здоровья.
7. Организация полноценного сбалансированного питания обучающихся.
8. Улучшение материально – технической базы школы для сохранения, укрепления и формирования здоровья школьников.

## Направления деятельности

Медицинское направление предполагает создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья:

- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток на уроках и занятиях;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- организация полноценного питания обучающихся;
- реабилитационную работу: диагностика здоровья, ежегодная диспансеризация.

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с обучающимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями (законными представителями) по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, 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 биологии, географии, СБО, ОБЖ, физической культуры и внеурочную деятельность).

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- обеспечение позитивной адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолого - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной поддержки обучающимся.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся;
- привлечение обучающихся, родителей (законных представителей), социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Диагностическое направление предполагает организацию и проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:

- общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
- режим дня, бытовые условия.

### **Реализация основных направлений Программы**

1. Убеждение обучающихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Дозирование задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Смена видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует правильное расписание уроков.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
6. Еженедельное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой и полдником.
8. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
9. Вовлечение обучающихся к занятиям в спортивных секциях, действующих в школе.
10. Воспитательные мероприятия в классе.
11. Участие в спортивных мероприятиях различного уровня.
12. Деятельность Школы Ответственного Родительства в направлении охраны здоровья детей.
13. Привлечение социальных партнеров для профилактики и пропаганде ЗОЖ.
14. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

## Сроки и этапы реализации Программы

- I этап - 2017 г.
- II этап - 2018 – 2021 г.г.
- III этап - 2021 - 2022 г.г.

### 1 этап – подготовительный (сентябрь – декабрь 2017 год):

- анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

### 2 этап – практический (январь 2018 г.– май 2021 гг.):

- внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ;
- урочная и внеурочная деятельность по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий.

### 3 этап - контрольный (сентябрь 2021 г. – июнь 2022 гг.):

- сбор и анализ результатов выполнения Программы «Школа Здоровья»;
- корректировка Программы.

## Управление реализацией Программы «Школа Здоровья»

<p>Функции работников школы - интерната</p>	<p><u>Функции администрации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;</li> <li>- общее руководство и контроль за организацией питания обучающихся в школе - интернате;</li> <li>- организация преподавания вопросов по профилактике и сохранению здоровья на уроках СБО и занятиях ОБЖ;</li> <li>- организация и контроль уроков физической культуры и занятий ЛФК;</li> <li>- обеспечение работы спортзала во внеурочное время, работы спортивных секций;</li> <li>- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья и пропаганде ЗОЖ обучающихся и ее контроль;</li> <li>- организация работы классных руководителей и воспитателей по Программе «Школа здоровья» и ее контроль;</li> <li>- организация встреч родителей (законных представителей) с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН и ЗП г. Бийска, медработниками, врачами - наркологами.</li> </ul> <p><u>Функции классного руководителя:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;</li> <li>- организация и проведение мероприятий по профилактике частых заболеваний обучающихся;</li> <li>- организация и проведение мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;</li> <li>- организация и проведение занятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;</li> <li>- организация и проведение профилактических бесед с родителями;</li> <li>- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках Программы;</li> <li>- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья обучающихся;</li> <li>- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний обучающимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.</li> </ul> <p><u>Функции учителей физической культуры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;</li> <li>- организация и проведение спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к ЗОЖ;</li> <li>- организация и участие в спортивных мероприятиях различного уровня;</li> <li>- вовлечение обучающихся в спортивные объединения.</li> </ul>
	<p><u>Медицинские работники:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказание медицинского сопровождения обучающимся;</li> <li>- диспансеризация обучающихся и проведение медосмотров в школе, определение группы здоровья;</li> <li>- выполнение требований СанПин в ОО;</li> </ul>

## Ожидаемые результаты Программы «Школа Здоровья»

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся, развитие физического потенциала школьников;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.

Реализация Программы «Школа Здоровья» 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;
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями, контролировать их).

## Прогнозируемая модель личности ученика

### Модель выпускника младшей ступени обучения:

- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;
- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни;
- знание основ строения и функционирования организма человека.

### Модель выпускника средней ступени обучения:

- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;
- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни;
- знание основ строения и функционирования организма человека;
- знание изменений в организме человека в пубертатный период;
- умение оценивать свое физическое и психическое состояние;
- знание пагубного влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;
- гигиена умственного труда.

### Модель выпускника старшей ступени обучения:

- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;
- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни;
- знание основ строения и функционирования организма человека;
- знание изменений в организме человека в пубертатный период;
- умение оценивать свое физическое и психическое состояние;
- знание пагубного влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;
- убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;
- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;
- способность вырабатывать индивидуальную траекторию жизни;
- гигиена умственного труда.

### План мероприятий по Программе «Школа Здоровья»

Направление	Содержание	Сроки	Ответственные	Ожидаемый результат
Медицинское направление	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе-интернате; - выявление обучающихся специальной медицинской группы.	Ежегодно	Медицинский работник	Медицинские карты
	Диспансеризация обучающихся.	Ежегодно	Медицинский работник	План медосмотров
	Медосмотр обучающихся школы, определение уровня физического здоровья.	Ежегодно	Медицинский работник	План медосмотров
	Организация профилактических прививок обучающихся.	Ежегодно	Медицинский работник	Календарь прививок
	Ведение медицинских карт.	Ежегодно	Медицинский работник	Материалы отчетов
	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Ежедневно	Медицинский работник	Материалы отчетов
	Контроль за разнообразием и качеством питания.	Ежедневно	Медицинский работник	Меню
	Витаминация.	Ежегодно	Медицинский работник	План витаминизации
	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание, освещение, отопление, вентиляция, уборка.	Ежедневно	Медицинский работник, учителя, воспитатели	Справка по оценке кабинетов
	Рациональное расписание уроков (соблюдение требований СанПиН).	Ежегодно	Заместитель директора по УВР	Справка по оценке расписания
Просветительское направление	Организация просветительской работы с родителями (законными	Ежегодно	Учителя, воспитатели	Протоколы родительских собраний, журналы

	представителями) по ЗОЖ (родительские собрания)		заместитель директора по ВР	консультаций родителей (законных представителей)
	Вовлечение родителей в деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей.	Ежегодно	Учителя, воспитатели, администрация школы	План работы
	Организация просветительской работы с обучающимися	Ежегодно	Учителя, классные руководители, воспитатели, медицинский работник	План работы
	Совместная работа с органами внутренних дел по профилактике наркомании, курения, алкоголизма употребления ПАВ.	Ежегодно	Заместитель директора по ВР, социальный педагог	План работы
	Пропаганда физической культуры и ЗОЖ через классные уголки, уроки физической культуры, СБО, занятий ЛФК, воспитательные мероприятия.	В течение года	Классные руководители, учителя физической культуры, учителя СБО, инструктор ЛФК, воспитатели	Планы уроков, занятий, обновление информации в классных уголках
	Организация и проведение спецсеминара, педагогического совета по теме «Здоровьесбережение в условиях школы – интерната»	В течение года	Заместители директора по УВР и ВР	Протоколы педсовета, спецсеминара
Психолого-педагогическое направление	Организация психолого-медико-педагогической и социальной помощи обучающимся.	В течение года	Кл. рук., педагог – психолог, учитель – дефектолог, учитель - логопед, социальный педагог, медицинский работник	Карта ППМС помощи обучающимся
	Организация индивидуального	Ежегодно	Педагог – психолог,	Индивидуальная программа психолого –

	сопровождения обучающихся.		учителя, воспитатели, члены ПМПк.	медико - педагогического сопровождения обучающихся
	Конференция по теме «Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе»	Ежегодно	Заместители директора по УВР, ВР, учителя, воспитатели	Материалы конференции
	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебно-воспитательной деятельности.	Ежегодно	Учителя, воспитатели	Планы уроков
	Выявление детей группы риска по социальной дезадаптации,	В течение года	Классные руководители, педагог – психолог, воспитатели, социальный педагог	План работы
	Организация работы школы правовых знаний обучающихся.	В течение года	Социальный педагог	План работы
Спортивно-оздоровительное направление	Организацию спортивных мероприятий.	В течение года	Учителя физической культуры, инструктор ЛФК	План работы
	Разработка системы дополнительного образования, внеурочной деятельности, внеклассной и внешкольной работы по формированию ЗОЖ обучающихся.	Ежегодно	Заместитель директора по УВР, ВР	План работы кружков и секций
	Привлечение обучающихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	Ежегодно	Педагогический коллектив	План работы

	Организация урока физической культуры с учётом мониторинга уровня физического здоровья и индивидуальных особенностей обучающихся.	Ежегодно	Заместители директора по УВР и ВР, учитель физической культуры, медицинский работник	Планы уроков
	Оснащение материально-технической базы спортивным инвентарем.	Ежегодно	Директор школы, заместитель директора по АХР, учитель физической культуры	Отчет о проделанной работе
Диагностическое направление	Мониторинг состояния здоровья детей.	Ежегодно	Медицинский работник, классные руководители, учителя, воспитатели	Результаты мониторинга
	Оформление классных уголков «Охрана жизни и здоровья детей», Паспорта здоровья.	Ежегодно	Классные руководители, воспитатели	Материалы отчетов
	Сравнительный анализ показателей здоровья обучающихся на конец учебного года, перспективы	Медицинский работник, администрация школы	Ежегодно	Конечные результаты мониторинга

## Заключение

Формирование здоровой личности возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

На протяжении школьного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью, школьный возраст является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.