



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ гимназия № 70
Н.В.Миногина
« 31 » августа 2020г.

ПРОГРАММА

по формированию культуры здорового образа жизни

«Школа – территория здоровья»

Для обучающихся 1-11 классов

Срок реализации: 2020-2025 гг.

г. Екатеринбург

2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Согласно статьям 28, 41, 42 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и здоровье детей, создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья обучающихся.

На протяжении многих лет приоритетным направлением работы педагогического коллектива является создание здоровьесберегающей системы организации образовательной деятельности Гимназии, ориентированной на сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья участников образовательных отношений; формирование мотивационной потребности в здоровом и безопасном образе жизни.

Новая парадигма здоровья четко и конструктивно определена академиком Н.М. Амосовым: «Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя».

В соответствии с требованиями ФГОС к личностным результатам освоения всех предметных областей ООО, среди многих, включают в себя усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах, а также формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. разработана с учетом комплекса факторов, определяющих состояние здоровья подростков, включая:

- неблагоприятные социально - экономические, экологические, демографические условия Уральского региона;
- факторы риска, связанные с возможной перегрузкой учащихся в Гимназии, что приводит к ослаблению здоровья школьников;
- отсутствие в нашей стране культуры здоровья, отсутствие традиций воспроизводства безопасного образа жизни;
- отсутствие сформированности у некоторых гимназистов понимания сущности здорового и безопасного образа жизни, позитивного отношения к здоровью, здоровому образу жизни.

В результате названных факторов каждый пятый гимназист имеет хронические заболевания, у 10 % отмечаются функциональные отклонения в состоянии здоровья.

Данная программа рассчитана на учащихся 1-11 классов. В настоящей Программе понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние физического, душевного и социального благополучия человека.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Цель и задачи Программы.

II. Механизм и этапы реализации Программы.

III. Содержание деятельности по формированию культуры здорового образа жизни.

1. Календарный план профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни. Примерные темы классных часов и родительских собраний по ЗОЖ.

2. Школьное питание – новые формы работы.

3. Медицинское обслуживание.

4. Здоровьесберегающая среда и здоровьесберегающие технологии в методической работе.

5. Развитие физической культуры учащихся.

6. Работа педагогов-психологов по проблеме здоровьесбережения.

IV. Ожидаемые конечные результаты Программы.

I. Цель и задачи Программы

Цель: сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов, формирование у обучающихся навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в гимназии.

Задачи:

- разработать методическое обеспечение функционирования системы воспитания по формированию основ здорового образа жизни у обучающихся, координировать деятельность гимназии, семьи, общественности в формировании здорового образа жизни;
- реализовать систему программных мероприятий здоровьесберегающей направленности, оценить степень их эффективности;
- соблюдать гигиенические нормы организации учебного процесса, нормирование учебной нагрузки в соответствии с требованиями санитарных правил и норм, осуществлять профилактику утомления обучающихся;
- продолжить внедрение эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков, повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- осуществлять систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физическим здоровьем обучающихся, использовать комплекс оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни;
- формировать доброжелательные и справедливые отношения в коллективе, гуманный подход к каждому ученику, предупреждение влияния негативных явлений на личность и оказывать психологическую помощь;
- создать благоприятные условия для формирования здорового образа жизни, профилактики преступности, наркомании, алкоголизма и иных антиобщественных проявлений среди молодежи;
- обобщить педагогический опыт работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся.

II. Механизм и этапы реализации Программы (2020-2025гг.)

<i>Этап</i>	<i>Наименование мероприятий</i>	<i>Сроки реализации</i>	<i>Исполнитель</i>
1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья обучающихся			
1.1.	Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиНа	Постоянно	Администрация ОУ, ответственный за питание, медицинские работники
1.2.	Составление рационального расписания уроков и внеурочной деятельности школьников, не допускающего перегрузок	Ежегодно	Зам. директора по УВР
1.3	Обеспечение качественного и рационального питания обучающихся в столовой	Постоянно	Администрация ОУ, медицинские работники, работники столовой, ответственный за питание
1.4.	Обеспечение и организация профилактических прививок (в соответствии с календарем профилактических прививок и сезонных), ежегодных профилактических осмотров обучающихся	Постоянно	Медицинские работники
1.5.	Организация и проведение неспецифических профилактических мероприятий в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа	Постоянно	Администрация ОУ, классные руководители, учителя-предметники, медицинские работники
1.6.	Информационное и эстетическое оформление интерьера класса, столовой, коридоров (информационные стенды, уголки здоровья, обустройство столовой, смотр кабинетов)	Постоянно	Администрация ОУ, классные руководители, социальный педагог
1.7.	Разработка и издание методических рекомендаций по применению	В течение учебного года	Методическое объединение классных руководителей учителей предметников по кафедрам

	здоровьесберегающих технологий на различных уроках и при проведении внеклассных мероприятий		
2. Организация и проведение диагностических мероприятий			
2.1.	Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся	Ежегодно	Администрация ОУ, медицинские работники Педагоги-психологи
2.2.	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и педагогических работников на основе комплексной оценки	Ежегодно	Администрация ОУ, медицинские работники Педагоги-психологи
2.3.	Анализ занятости обучающихся физкультурой и спортом	Ежегодно	Классные руководители, учителя физической культуры
3. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий с обучающимися			
3.1.	Проведение классных часов, бесед, встреч, «круглых столов» по вопросам ЗОЖ, о правильном питании, участие в ЕДП	Ежегодно	Классные руководители, учителя-предметники, медицинские работники, педагог-психолог, социальный педагог
3.2.	Проведение уроков физической культуры в соответствии с учебной программой	Постоянно	Учителя физической культуры
3.3.	Осуществление дифференцированного подхода на учебных занятиях к обучающимся, имеющим слабое физическое развитие и ограничения по состоянию здоровья	Постоянно	Учителя физической культуры
3.4.	Проведение месячника «Здоровый образ жизни»	Ежегодно По отдельному плану в соответствии с Рабочей программой воспитания	Зам. директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог учителя физической культуры, классные руководители
3.5.	Проведение динамических пауз на уроках и переменах (гимнастика, подвижные игры)	В течение учебного года	Классные руководители, учителя физкультуры
4. Формирование системы знаний о здоровьесбережении			
4.1.	Внедрение разнообразных и новых форм урочной и внеурочной деятельности	Постоянно	Администрация ОУ

4.2.	Организация и проведение олимпиад, спортивных праздников и состязаний для обучающихся с участием педагогов и родителей (законных представителей)	Ежегодно По отдельному плану	Заместитель директора по ВР, учителя физической культуры, классные руководители
5. Работа с родителями (законными представителями) обучающихся			
5.1.	Проведение всеобуча и лекториев о ЗОЖ, профилактике вредных привычек с приглашением сотрудников лечебных и профилактических учреждений, правоохранительных органов	Ежегодно По отдельному плану	Зам. директора по ВР, родительский комитет, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог
5.2.	Организация участия родителей (законных представителей) в соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья», спортивных праздниках, туристических походах и прогулках и др.	Ежегодно	Родительский комитет, классные руководители
5.3.	Проведение родительских собраний с рассмотрением вопросов о ЗОЖ, гигиене, правильном питании, возрастных особенностях, психическом и физическом развитии обучающихся	Ежегодно	Классные руководители, педагог-психолог

III. Содержание деятельности по формированию культуры здорового образа жизни

1. Календарный план профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни.

В рамках тематических декад и месячников проводятся мероприятия, связанные со здоровым образом жизни (спортивные соревнования, конкурсы плакатов и рисунков, классные часы, беседы, кинолектории и др.).

Сентябрь - профилактика алкоголизма «Будущее своими руками», «Школа без наркотиков», декада профилактики детского дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!»;

Октябрь – «Подросток и закон», месячник пожарной безопасности и гражданской обороны.

Ноябрь - месячник правовой культуры, профилактики преступлений и правонарушений, «Единство разных», Международный день отказа от курения, Единый день правовой помощи

Декабрь – «Жизни-да!», «Здоровая инициатива. Молодые-молодым!» Международный день прав, День Конституции РФ.

Январь – Мы ждем тебя в реальности!

Февраль – Мечтай! Действуй! Двигайся! , военно-патриотический месячник.

Март – Свобода мнений.

Апрель – Твое здоровье-твой выбор.

Май – Екатеринбург-город, свободный от табачного дыма

Формы работы:

№ п / п	Название мероприятия	Сроки проведения	1-4 классы	5-8 классы	9-11 классы
1.	Классные часы и беседы о пользе физических упражнений, закаливании организма, избавлении от вредных привычек, сбалансированном питании, правильном режиме труда и отдыха, гигиене	в течение года по планам КР	+	+	+
2.	Лекции, беседы, встречи с медработниками лечебных и профилактических учреждений и организаций	в течение года	+	+	+

3.	Лекции, беседы, встречи с работниками ПДН, МЧС, наркоконтроля	в течение года	+	+	+
4.	Тренинги-беседы (педагоги-психологи)	в течение года	+	+	+
5.	Социально-психологическое тестирование на наличие ПАВ	Распоряжение Министерства Свердлов. обл	-	+	+
6.	Тестирование, анкетирование по вопросам ЗОЖ (педагог-психолог, социальный педагог)	в течение года	+	+	+
7.	Демонстрация мультфильмово ЗОЖ и профилактике вредных привычек (классные руководители 1-4 классов)	в течение года	+	-	-
8.	Походы, экскурсии. «Зарядка со звездой»	в течение года	+	+	+
9.	Встречи с интересными людьми социально-значимых профессий. Профессиональные пробы. Образовательные сессии	в течение года	+	+	+
10.	Спортивные соревнования по различным видам спорта, «веселые старты»	в течение года	+	+	+
11.	Родительские собрания по вопросам ЗОЖ, профилактике употребления ПАВ, алкоголя, табака	в течение года	+	+	+
12.	Классное мероприятие с приглашением родителей «Здоровые дети в здоровой семье»	октябрь	+		
13.	Конкурс - выставка социальных плакатов, рисунков о ЗОЖ, профилактике употребления табака, алкоголя, ПАВ	ноябрь	+	+	+
14.	Классные мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы со СПИДом, лекции медработников	декабрь		+	+

15.	Викторина «Соблюдай правила ЗОЖ»	январь	+		
16.	Викторина, посвященная Всемирному Дню здоровья	апрель		+	+
17	Комплекс мероприятий по здоровому питанию	В течение года	+	+	+
18.	Семейный спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	май	+	+	+
18.	Фотоконкурсы «Как прекрасен этот мир!», «Счастливая семья»	апрельмай	+	+	+

Примерные темы классных часов и родительских собраний по ЗОЖ

I. Младший школьный возраст (1-4 классы)

1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.
2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза.
3. Организация работы по профилактике детского травматизма.

II. Младший подростковый возраст (5-6 классы)

1. Приобщение к здоровому образу жизни. Правильное питание.
2. Организация профилактики детского травматизма на дорогах.

III. Средний подростковый возраст (7-8 классы)

- 1 Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.
Как научить ребенка сказать «Нет».
Организация мероприятий по профилактике травматизма.
3. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.
4. Ответственность несовершеннолетних и их родителей.

IV. Старший подростковый возраст (9-11 классы)

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Профилактика наркомании, алкоголизма.
3. Профилактика преступности.

2. Школьное питание – новые формы работы

Статистика показывает, что все больше семей отказываются от натуральных продуктов, предпочитая в повседневном питании различного рода полуфабрикаты, консервы, и продукты длительного хранения. Низкий уровень знаний и культуры родителей в вопросах рационального питания делает детей заложниками элементарной безграмотности и существенно ухудшает условия для нормального развития детского организма.

Обеспечить детей полноценным, сбалансированным питанием, повысить уровень образованности населения в вопросах питания на данном этапе возможно только в условиях организованных коллективов в образовательных учреждениях.

Комплексные мероприятия в образовательном учреждении:

- проведение родительских собраний-конференций совместно с детьми по вопросам организации питания учащихся, роли питания в формировании физического и психического здоровья человека, особенности современного рынка продуктов питания и его влияние на здоровье человека;
- проведение бесед, уроков с обучающимися «разговоры о питании»;
- оформление стенгазет и проведение конкурсов на лучшую стенгазету по вопросам рационального питания и здорового образа жизни;
- проведение анкетирования старшеклассников и родителей (законных представителей) по вопросам организации питания в столовой
- организация и проведение мастер -классов по приготовлению салатов в столовой

3. Медицинское обслуживание

В образовательном учреждении осуществляется медицинское обслуживание ДГБ № 11. Для данных целей имеется медицинский и процедурный кабинеты.

Задачи:

- Организация систематического врачебного контроля над состоянием здоровья учащихся.
- подбор и организация комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни.
- Оказание лечебно-профилактических действий

Направления	Формы работы
Лечебно-профилактическое	Регистрация документов, ведение журналов, составление планов. При организации профилактической работы решаются вопросы: — Оздоровления в курсе преподавания различных предметов. — Создания здоровьесберегающей среды и здоровьесберегающих технологий в методической работе. — Развитие физической культуры обучающихся. — Организация и проведение спортивных занятий с обучающимися специальных медицинских групп. — Работа педагогов-психологов по проблеме оздоровления. — Организации внеклассной работы. — Организации работы с обучающимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, СПИДа. — Работа с родителями и общественностью.
Противоэпидемическое	Учет, осмотр учащихся, наблюдения, работа с картотеккой, обследование, контролируемые лечения, прививки.
Организация режимных моментов	участие в составлении расписания, санитарные проверки состояния гимназии, пищеблока, консультации учителям, организация проверок соблюдения правил личной гигиены.
Работа с учителями	: выступления на педсоветах, консультации, работа с методическими материалами, санпросвет работа.
Работа с родителями	Беседы, информирование, консультации

4. Здоровьесберегающая среда и здоровьесберегающие технологии в методической работе

В МАОУ гимназии № 70 помимо решения педагогических задач соотносится учебная нагрузка и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействие охране и укреплению их здоровья.

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.

Гигиенические показатели, характеризующие урок:

1) Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.

2) Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание,

рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма: 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение - более творческая задача, и коэффициент утомления при этой форме работы несколько ниже. Наоборот: частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий.

3) Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут.

4) Число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма - не менее трех.

5) Чередование видов преподавания. Норма - не позже чем через 10-15 минут.

6) Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из "потребителей знаний" в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

7) Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

8) Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке - их место, содержание и продолжительность. Норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения.

9) Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.

10) Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации.

11) Психологический климат на уроке.

12) Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п.

13) Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма - не ранее чем через 25-30 минут в 1-м классе; 35-40 минут в начальной школе; 40 минут в средней и старшей школе.

15) Темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, "скомканность", нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;
- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;
- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

5. Развитие физической культуры обучающихся

Физическая культура и спорт играют значительную роль в формировании личности обучающихся. 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.

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.

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

Задачи:

- Формирование осознанного отношения и потребности у учащихся в систематическом занятии физической культурой и спортом;
- Содействие развитию образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала учащихся на занятиях по физической культуре на основе внедрения новых педагогических технологий;
- Развитие массового спорта среди учащихся, родителей и педагогов;
- Обеспечение систематического мониторинга физического состояния учащихся за счет совершенствования применения «Паспорта физического состояния учащегося»;

- Улучшение учебно-материальных, организационно-педагогических и кадровых условий для развития физической культуры в ОУ;
- Популяризация среди учащихся здорового образа жизни средствами физической культуры.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Задачи:

- Укрепление здоровья, содействие правильному всестороннему физическому развитию и закаливанию организма.
- Повышение физиологической активности органов и систем организма школьников, ослабленных болезнью.
- Расширение функциональных, компенсаторных возможностей организма путем постепенной тренировки больных органов систем органов и организма в целом.
- Воспитание сознательного отношения школьников к занятиям физической культурой.

Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися специальной группы:

Основная часть помимо тех задач, которые стоят перед обычным уроком физкультуры, должно носить лечебный характер.

Уроки, должны носить смешанный характер, т.е. на одном и том же уроке должны быть элементы гимнастики, легкой атлетики, игр с учетом усвоения одного из видов программного материала в основной части урока.

Занятия с обучающимися специальной медицинской группы должны иметь тренирующий эффект. Щадящий подход должен заключаться не столько в снижении плотности урока, сколько в снижении дозировки. Все движения должны выполняться спокойно, без лишнего напряжения. Дополнительными формами занятий с учащимися специальной группы являются:

Гигиеническая гимнастика по индивидуальным комплексам упражнений, составленных с учетом заболевания.

Лечение с применением лечебных укладок в домашних условиях.

Индивидуальные занятия лечебной гимнастикой дома или в кабинетах лечебно-профилактических учреждений по рекомендации врача лечебной физкультуры, школьного врача и преподавателя физической культуры.

6. Работа педагогов-психологов по проблеме здоровьесбережения

Создание благоприятного психологического климата в учебном процессе, применение лично-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.

Цели:

- Изучение школьников на протяжении всего периода обучения в целях обеспечения к ним *индивидуального подхода*.
- Формирование основ *психологических знаний* у педагогов, учащихся и их родителей.
- Полноценное личностное развитие учащихся на *каждом возрастном этапе*, успешная адаптация к школе.
- Необходимость ранней *профилактики и коррекции* отклонений в развитии, поведении и деятельности учащихся.
- Своевременная помощь по *оздоровлению сотрудников и педагогов* с целью формирования благоприятного психологического микроклимата, оптимального учебного процесса и управления.

Задачи:

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

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) Диагностика готовности к обучению в среднем звене.
- 4) 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.
- 5) Индивидуальное семейное консультирование.
- 6) Работа по предупреждению психологической перегрузки школьников.
- 7) Работа по оптимизации общения в педагогическом коллективе. (Учитель-ученик, Учитель-родитель, ученик-ученик, учитель-учитель).
- 8) Работа по предупреждению возможных осложнений в связи с переходом на следующую возрастную ступень.
- 9) Работа по психологическому оздоровлению педагогов и сотрудников: Занятия по повышению культуры общения, индивидуальное психологическое консультирование педагогов и сотрудников.

Консультативное:

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

2) Просвещение родителей в рамках цикла бесед:

- Как подготовить ребенка к школе.
- Особенности подросткового возраста.
- Как помочь ребенку лучше адаптироваться к школе.

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

4) Групповое консультирование родителей на родительских собраниях.

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

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.

IV. Ожидаемые результаты реализации Программы

В результате осуществления программы ожидается:

- изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни;
- повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе;
- увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях;
- повышение уровня знаний школьников по вопросам здорового образа жизни и здоровьесбережения;
- формирование у обучающихся осознанной потребности в здоровом образе жизни;
- повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;
- улучшение здоровья учащихся;
- повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;
- создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы;
- поддержка родителями деятельности гимназии по воспитанию здоровых детей.