Казенное общеобразовательное учреждение Орловской области

«Орловская общеобразовательная школа для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № \_\_\_\_\_  к АООП образования обучающихся с умственной отсталостью;  к АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР;  к АООП образования обучающихся с умственной отсталостью, вариант 1;  к АООП образования обучающихся с умственной отсталостью, вариант 2; |

**Программа**

**формирования экологической культуры,**

**здорового и безопасного образа жизни**

**«Школа здоровья»**

Орел

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение……………………………………………………………. | 3 |
| Прогнозируемый результат……………………………………….. | 3 |
| Содержание программы…………………………………………… | 5 |
| Реализация основных направлений программы…………………. | 6 |
| План деятельности по реализации программы…………………... | 7 |
| Календарный план реализации программы……………………… | 9 |
| Ожидаемые результаты……………………………………………. | 10 |
| Литература………………………………………………………….. | 11 |

1. **Введение**

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, 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 и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы программы здоровьесбережения выступает забота о сохранении здоровья воспитанников и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относится к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

1. **Цель программы**

Сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

1. **Задачи программы**
2. Пропаганда здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
3. Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
4. Разработка системы мер, уменьшающих риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни учащихся и минимизирующих влияние стрессообразующих факторов образования.
5. Привитие обучающимся знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.
6. Организация учебно-воспитательного процесса в школе с учётом результатов медико-психологического обследования учащихся.
7. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
8. **Прогнозируемый результат:**

* повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;
* рост   уровня   физического   развития   и   физической подготовленности школьников;
* повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
* повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
* повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

1. **Участники программы:**

* учащиеся;
* классные руководители;
* учителя-предметники;
* врачи-специалисты;
* родители.

1. **Функции различных категорий работников школы в контексте реализации программы.**

*1.Функции медицинской службы:*

* проведение диспансеризации учащихся школы;
* медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
* выявление учащихся специальной медицинской группы.

*2.Функции администрации:*

* общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
* общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
* организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
* организация и контроль уроков физкультуры;
* обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
* разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
* организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
* организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
* организация работы психологической службы в школе.

*3.Функции классного руководителя:*

* санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
* организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
* организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
* организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
* организация и проведение профилактической работы с родителями;
* организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, конкурсы) в рамках программы здоровьесбережения;
* организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
* организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

1. **Срок реализации программы**

Данная программа «Здоровье» рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию.

1. **Основные направления программы и их краткое содержание**

*Медицинское направление предполагает:*

1. создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья:
2. составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
3. проведение физкультминуток;
4. гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
5. четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
6. планомерная организация питания учащихся;
7. реабилитационную работу:
8. обязательное медицинское обследование;
9. мероприятия по очистке воды.

*Просветительское направление предполагает:*

1. организацию деятельности с учащимися и родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
2. пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, дни здоровья);
3. совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;
4. пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры.

*Психолого-педагогическое направление предполагает:*

1. предупреждение проблем развития ребенка;
2. использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
3. обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
4. развитие познавательной и учебной мотивации;
5. формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
6. совершенствование деятельности психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровье сберегающих технологий обучения.

*Спортивно-оздоровительное направление предполагает:*

1. организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
2. привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
3. широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

*Диагностическое направление предполагает:*

1. 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).

*Профилактическое и коррекционное направление предполагает:*

1. предупреждение и своевременное выявление отклонений в состоянии здоровья учащихся;
2. профилактика заболеваемости и коррекция здоровья утренняя зарядка, физкультминутки, динамические паузы, витаминотерапия;
3. мониторинг естественной и искусственной освещённости учебных кабинетов.
4. разработка комплексов упражнений лечебной гимнастики для разных групп, обучающихся по показателям здоровья;
5. организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.
6. **Реализация основных направлений программы**

* убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника;
* проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня;
* посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе;
* контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков;
* проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями;
* ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений;
* обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой;
* контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений;
* привлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях во внеурочное время;
* в рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров;
* создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса;
* обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

1. **План деятельности по реализации программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Направления | Мероприятия | Сроки | Ответственные |
| Медицинское | 1. Оформление листков здоровья в журналах  2. Анализ случаев травматизма в школе  3. Организация и проведение контроля за выполнением санитарных правил  4. Анализ посещаемости и пропусков уроков по болезни  5. Медосмотр учащихся  6. Контроль за работой школьной столовой.  7. Рациональное расписание уроков (соблюдение требований СанПиНа)  8. Организация профилактических прививок. | Ежегодно  в течение года  Ежегодно  в течение года  Ежегодно  в течение года  Ежегодно  в течение года  Ежегодно  Ежегодно  в течение года  Ежегодно  Ежегодно  в течение года | Медицинский работник  Администрация школы  Администрация школы  Классные руководители  Мед. работник  Директор  Зам. директора  Медицинский работник |
| Просветительское | 1. Родительский всеобуч.  2. Просветительская работа с учащимися (классные часы, беседы).  3. Совместная работа с учреждениями здравоохранения, ОВД по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения.  4. Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.  5. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни. | Ежегодно  в течение года  Ежегодно  в течение года  Ежегодно  в течение года  Ежегодно  в течение года  Ежегодно  в течение года | Классные руководители  Классные руководители  Администрация школы, социальный педагог  Классные руководители, администрация школы  Классные руководители, учителя-предметники |
| Психолого-педагогическое | 1. Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся.  2. Определение влияния учебной нагрузки на здоровье детей.  3. Изучение психологических возможностей и готовности детей к школе.  4. Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности. | Ежегодно  в течение года  Ежегодно  в течение года  Ежегодно  Ежегодно  в течение года | Педагог-психолог  Классные руководители  Педагог-психолог  Учителя-предметники |
| Спортивно-оздоровительное | 1.Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены).  2. Организация спортивных мероприятий.  3. Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни.  4. Привлечение учащихся, родителей к физической культуре и спорту.  5. Организация дней здоровья, экскурсий, прогулок.  6. Организация школьных соревнований. | Ежегодно  в течение года  Ежегодно  в течение года  Ежегодно  Ежегодно  в течение года  Ежегодно  в течение года  Ежегодно  в течение года | Учителя-предметники  Учитель физкультуры  Администрация школы  Администрация школы, учитель физкультуры  Администрация школы, учителя-предметники, воспитатели в ГПД  Учитель физкультуры |
| Диагностическое | 1.Мониторинг состояния здоровья учащихся. | Ежегодно | Классные руководители,  педагоги-психологи |
| Профилактическое и коррекционное | 1.Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.  2. Профилактика нарушений осанки, травматизма. | Ежегодно  в течение года  Ежегодно  в течение года | Школьная ПМПК, учителя-предметники,  педагоги-психологи  Учитель физкультуры,  учителя-предметники. |

1. **Календарный план реализации программы здоровьесбережения**

*Сентябрь*

* Организация дежурства по школе и по классам.
* Налаживание работы кружков и секций.
* Включение в планы родительского всеобуча, методических объединений, внеклассных мероприятий и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровье сбережению детей.
* Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
* Организация горячего питания учащихся.
* Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах, минуток безопасности.
* Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.
* Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
* Экологический десант.
* День Здоровья.

*Октябрь*

* Организация работы по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
* Подготовка классов к зиме.
* Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований.
* Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию здорового образа жизни.
* Физкультминутки (ежедневно).
* Подвижные игры на переменах.

Ноябрь

* Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».
* Проведение профилактических классных часов и мероприятий по теме «Курение - вред».
* Выпуск плакатов по профилактике вредных привычек.
* Физкультминутки и динамические паузы (систематически).
* Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

*Декабрь*

* Проведение классных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
* Проведение конкурса «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященного празднованию Дня семьи.
* Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
* Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

*Январь*

* «Весёлые старты».
* Физкультминутки и динамические паузы.
* Соревнования по шашкам.
* Родительский всеобуч «Режим дня и гигиенические нормы».

*Февраль*

* Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
* День защитника Отечества.
* Физкультминутки и динамические паузы.
* Масленичные гуляния – праздничное мероприятие со спортивными играми и конкурсами.

*Март*

* Физкультминутки и динамические паузы.
* Подготовка ко Дню Здоровья.
* Организация экскурсий.

*Апрель*

* День смеха. Воспитательное мероприятие «Смех продлевает жизнь.
* Всемирный день здоровья.
* Динамические паузы, физкультминутки.
* Субботник «Чистота вокруг нас».

*Май*

* Благоустройство школьной территории.
* Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
* Мероприятия, посвященные дню Победы в ВОВ.
* Проведение экскурсий на природу.\
* Экологический десант.
* День Здоровья.

*Июнь*

* Организация школьного оздоровительного лагеря «Солнышко» с дневным пребыванием детей.
* Игра-эстафета ко дню защиты детей.
* Всемирный день защиты окружающей среды.

**Тематические классные часы**

***1-4-е классы***

1. Режим дня.

2. Закаливание организма.

3. Культура поведения в общественных местах.

4. Культура поведения за столом.

5. Культура питания.

6. Мой друг - Мойдодыр.

7. Культура одежды.

8. Профилактика простудных заболеваний.

9. Береги здоровье смолоду.

***5-9-е классы***

1. Режим дня.

2. Что такое здоровье?

3. Способы укрепления здоровья.

4. Культура питания.

5. Культура одежды.

6. Гигиена мальчика и девочки.

7. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения.

8. О вредных привычках.

9. О вреде никотина.

10. О вреде алкоголя.

11. Имя беды - наркотик.

12. Покончить с грубостью.

13. Определение здорового образа жизни.

14. Береги здоровье смолоду.

15. О вкусах не спорят, о манерах надо знать.

16. Роль спорта в жизни человека.

17. Как одеваться: стильно, модно, удобно?

18. Система питания старшеклассника.

19. Победить зло.

20. Почему принимают наркотики.

21. Наркотики и их жертвы.

**Тематика родительских собраний**

1. Психологические особенности учащегося (по возрастам).

2. Режим дня и гигиенические нормы.

3. Режим питания.

4. Встреча с сотрудниками ПДН ОВД

5. Здоровые дети в здоровой семье.

6. Семейные конфликты

7. Как уберечь вашего ребенка от наркотиков.

**Конкурсы, викторины**

1. Конкурсы рисунков:

• «Осторожно, дети!» (по правилам дорожного движения);

• *«Я* за здоровый образ жизни!»;

• «Зеленая аптека».

2. Конкурсы плакатов:

• «Жизнь без наркотиков»;

• «Нет вредным привычкам!».

• «Экология вокруг нас».

3. Викторины:

• «Красный, желтый, зеленый»;

• «Кушайте на здоровье».

4. Ролевая игра «Суд над наркотиками».

5. Веселые старты.

6. Спортивные соревнования «Моя спортивная семья».

7.Соревнования команд, эстафеты, подвижные и спортивные игры.