

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА - ИНТЕРНАТ  
«ЛИЦЕЙ - ИНТЕРНАТ Г.БАЛАШОВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**Комплексная программа оздоровления  
«Лицей - Семья - Здоровье»  
(2014 - 2019 г.г.)**

**Балашов 2014 г.**

Комплексная программа «Лицей – семья - здоровье» позволяет создать целостную систему формирования культуры здоровья обучающихся, вести эту работу последовательно и непрерывно на различных этапах обучения лицеистов, учитывая особенности национально-регионального компонента, осуществлять подготовку обучающихся к здоровому образу жизни в различных аспектах:



**Назначение программы** - расширение организационно-педагогических возможностей для сохранения здоровья и физического развития обучающихся на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

**Основная идея программы** - создание в лицее условий для максимального вовлечения обучающихся в спортивно-оздоровительную работу с учетом их индивидуальных, возрастных особенностей, личностных интересов, уровня физического развития и состояния здоровья.

**Цель программы:** сохранение и качественное улучшение здоровья и физического развития обучающихся и сотрудников лицея на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

#### **Основные задачи, которые решаются в ходе реализации программы:**

- Создание системы мониторинга здоровья обучающихся и сотрудников лицея и оценки эффективности здоровьесберегающей деятельности лицея.
- Формирование потребности у обучающихся, родителей и педагогического коллектива в сохранении, укреплении и развитии здоровья за счет совершенствования системы просветительской и методической работы.
- Разработка и внедрение в учебно-воспитательный процесс технологий, сберегающих здоровье обучающихся, методов профилактики утомляемости, повышения моторной и психоэмоциональной активности школьников с учётом индивидуальных и возрастных особенностей.
- Совершенствование системы управления и научно-методического сопровождения здоровьесберегающей сферы деятельности в лицее.
- Создание в учебном заведении комфортного микроклимата для развития интеллектуальной культуры детей, расширение воспитательного пространства.
- Обеспечение профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, заболеваний органов зрения, отклонений психического здоровья.

- Совместные и синхронные межведомственные действия по профилактике дорожно-транспортного травматизма, девиантного поведения.



#### **Основные концептуальные положения программы:**

- реализация основных положений Декларации прав ребёнка, защиту здоровья и получение полноценного образования;
- сотрудничество и консолидация деятельности органов образования, здравоохранения, правоохранительных органов, общественности, лица и родителей;
- обучение обучающихся методам прогнозирования и моделирования своего физического развития и здоровья, адекватного поведения в экстремальных ситуациях;
- вовлечение всех членов педагогического коллектива лица в активную работу по здоровьесбережению обучающихся;
- формирование ключевых компетенций, призванных облегчить вступление выпускника в социо-экономическую и этно-культурную среду;
- социализация обучающихся лица.

#### **Ключевые задачи реализации программы:**

- Создание условий жизнедеятельности лица, наиболее благоприятных для саморазвития, самосовершенствования личности и повышения уровня здоровья обучающихся.
- Разработка и внедрение организационно-педагогических мероприятий по здоровьесбережению в учебно-воспитательную и образовательную сферы деятельности лица на дифференцированной основе.

- Объединение усилий педагогов лицея и системы дополнительных образовательных учреждений, обучающихся, родителей, общественности в расширении сфер спортивно-оздоровительной деятельности в лицее.
- Включение в образовательный процесс новых активных технологий, обеспечивающих развитие культуры здоровья и самореализации каждого ребенка как индивидуальности.
- Разработка системно - комплексной диагностики качества здоровья и уровня физического развития лицеистов в условиях предлагаемой программы.
- Обеспечение безопасности детей в связи с угрозой террористических актов и ухудшением криминогенной обстановки.
- Снижение учебной перегрузки в условиях реализации ФГОС и профилизации обучения в старшей лицее.

### Ключевые направления реализации программы:

Диагностика и мониторинг состояния образовательного и воспитательного процесса и спортивно-оздоровительной работы	Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья и качества жизни	Инструментарий оценки эффективности мероприятий, направленных на улучшение здоровья
1. Совершенствование механизмов проведения мониторингов четырех направлений: <ul style="list-style-type: none"> <li>• медицинского;</li> <li>• педагогического;</li> <li>• психологического;</li> <li>• физического развития</li> </ul>	1. Дальнейшее развитие инфраструктуры для более эффективной реализации идей программы на уровне: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ребенка</li> <li>• семьи</li> <li>• лицея;</li> <li>• микрорайона;</li> <li>• города;</li> <li>• региона.</li> </ul>	1. Разработка методов объективной социальной, психологической и экономической оценки программы.
2. Диагностика среды жизнедеятельности лицеистов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• образовательной;</li> <li>• психологической;</li> <li>• семейной;</li> <li>• экологии места.</li> </ul>	2. Совершенствование нормативной базы деятельности, обеспечивающей качественное выполнение проекта (договора, положения, соглашения и другие локальные акты)	2. Оценка работы созданной системы психолого-медико-педагогической защиты на основании ожидаемого снижения общей заболеваемости и улучшения

<p>3. Выявление обучающихся «группы риска» (поведенческого, социальной дезадаптации)</p>	<p>3. Дальнейшая разработка и внедрение в УВП технологий, сберегающих здоровье обучающихся, методов профилактики утомляемости, возникновения нарушений зрения, опорно-двигательного аппарата, повышения моторной и психоэмоциональной активности обучающихся лица с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.</p>	<p>3. Разработка критериев оценки результативности и эффективности спортивно-массовой работы на уровне</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• класса</li> <li>• лица</li> <li>• города/региона</li> </ul>
<p>4. Работа по созданию распределённой базы данных для различных служб лица:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• физкультурно-спортивной;</li> <li>• медицинской;</li> <li>• социально-психологической;</li> </ul>	<p>4. Обеспечение охраны жизни детей во время пребывания в лицее и обучение поведению в экстремальных ситуациях.</p>	<p>4. Разработка механизмов оценки состояния работы по обучению безопасному поведению, снижению травматизма.</p>
<p>5. Мониторинг эффективности внедрения в УВП технологий, методов профилактики утомляемости с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.</p>	<p>5. Совершенствование структурного деления обучающихся на группы при организации уроков физкультуры.</p>	<p>5. Оценка эффективности занятий в спецгруппах.</p>
<p>6. Создание на основе анкетирования базы данных о родителях обучающихся лица, желающих вести просветительскую и спортивно-оздоровительную работу среди детей в классе, в лицее.</p>	<p>6. Дальнейшая работа в рамках реализации программы «Разговор о правильном питании»</p>	<p>6. Разработка оценки эффективности индивидуально-типологического подхода в ходе проведения уроков физкультуры</p>
	<p>7. Обеспечение безопасного пользования ПК и оргтехникой, сетью INTERNET и обучение правилам безопасной работы с ПК.</p>	<p>7. Организация осуществления обратной связи о качестве и эффективности проводимой работы с родителями, учащимися, педагогами в форме тестирования, анкетирования.</p>
	<p>8. Профилактика жестокости и насилия среди подростков.</p>	<p>8. Анализ поведенческих факторов риска, опасных для здоровья и сопоставление показателей за несколько лет.</p>

	9. Профилактико-просветительская работа по предупреждению употребления психоактивных веществ.	
--	---	--

## **Функции различных категорий работников лицея**

### **Функции медицинской службы лицея:**

- проведение диспансеризации обучающихся лицея;
- медосмотр обучающихся лицея, определение уровня физического здоровья;
- выявление обучающихся специальной медицинской группы.

### **Функции администрации:**

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания обучающихся в лицее;
- 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 обучающихся 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;

### **Функции классного руководителя:**

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в лицее;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний обучающихся;
- 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 профилактических работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, ОДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья обучающихся;

- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний обучающимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

### **Участники программы:**

- обучающиеся
- педагогическое сообщество
- родители.
- социальные партнеры

### **Этапы реализации программы**

#### 1 этап (2014- 2015 г.г.)

Совершенствование комплекса мер по материально-техническому оснащению, психолого-медико-педагогической защите и разработка методического обеспечения программы.

Результат: Разработка и обоснование более совершенной программы образовательно-воспитательной деятельности лица, направленной на улучшение условий жизнедеятельности лица, самосовершенствования личности и повышения уровня здоровья обучающихся.

#### 2 этап (2015 – 2018 г.г.)

Функционирование и развитие комплекса мер, обеспечивающих введение педагогических мероприятий по здоровьесбережению в образовательную сферу деятельности лица на дифференцированной основе.

Результат: Организация работы по здоровьесбережению в лицее на основе предлагаемой программы. Снижение общей заболеваемости и улучшение показателей здоровья и спортивных достижений обучающихся.

#### 3 этап (2018-2019 г.г.)

Обобщение и распространение опыта внедрения программы на разных уровнях.

Результат: Предполагается трансляция опыта лица по организации работы в рамках данной программы в масштабах региона в форме проведения семинаров, публикации материалов в методических сборниках и на страницах педагогических изданий, размещение информации на сайте.

### **Критерии отбора содержания и планирование мероприятий в рамках данной программы**

Комплексный отбор содержания и планирование работы осуществляется на основе анализа реальных социально-экономических, экологических факторов, организационной структуры и материальной базы лица, состояния здоровья обучающихся, профессионального уровня педагогического коллектива и экологической обстановки в регионе. Содержание, формы и сроки проведения комплекса мероприятий, направленных на создание здоровьесберегающей среды обусловлены различными факторами:

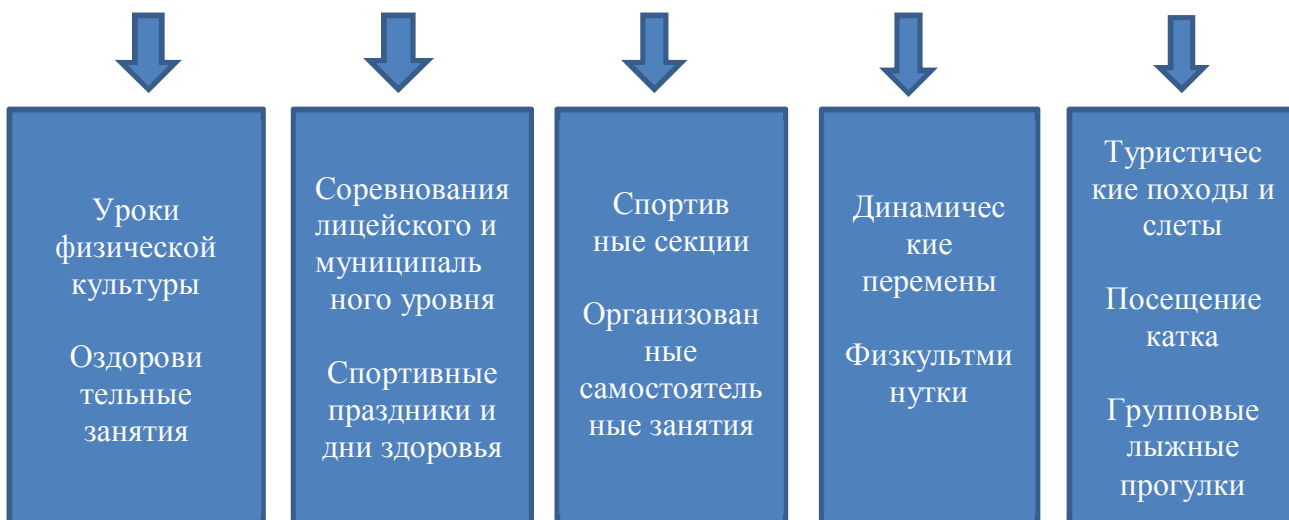


Работа педагогического коллектива лицея по воспитанию нравственно, физически и духовно здорового поколения может быть эффективна, если она проводится по системе, элементы которой взаимосвязаны и дополняют друг друга в организационном, образовательном и воспитательном воздействии.

### Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Дифференцированный подход соблюдается при делении обучающихся на группы на уроках физической культуры. Для проведения уроков физического воспитания и спортивно – оздоровительных мероприятий в лицее имеются два спортивных зала и тренажёрный зал.

### Формы организации массовой спортивной работы





Для работы с обучающимися, мотивированными на достижение высоких спортивных результатов привлекаются тренеры – профессионалы, которые проводят на базе лицея специализированные секции по направлениям: греко-римская борьба, баскетбол, шахматы, волейбол.

### **Построение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по возрастным уровням**

<b>Уровни</b>	<b>Возраст</b>	<b>Примеры реализации физкультурно-спортивной деятельности</b>
<b>Уровень начального общего образования</b>	6,5 - 11 лет	Уроки физкультуры; оздоровительные кружки; спортивные кружки по легкой атлетике, греко-римской борьбе, шахматам; подвижные перемены; физкультпаузы и физкультминутки; “День здоровья”; “День лыжника”; “Веселые старты” и т.д.; эстафеты и игры на свежем воздухе
<b>Уровень основного общего образования</b>	11 – 16 лет	Уроки физкультуры; спортивно-оздоровительные занятия в тренажерном зале; спортивные секции по баскетболу, волейболу, настольному теннису туризму, греко-римской борьбе, шахматам; участие в соревнованиях лицейского и городского уровня; товарищеские встречи; спортивные праздники “День здоровья”, “День защитника Отечества”, «Лицейская спартакиада» и т.д.,
<b>Уровень среднего общего образования</b>	16 – 18 лет	Уроки физкультуры; спортивно-оздоровительные занятия в тренажерном зале; спортивные секции по баскетболу, волейболу, туризму, настольному теннису; участие в соревнованиях школьного и городского уровня; товарищеские встречи; спортивные праздники “День здоровья”, “День защитника Отечества”, “Лицейская лыжня”; “; самостоятельные занятия по видам спорта
<b>Межуровневый</b>	6,5 лет – пенсионный возраст	“Папа-мама-Я”; Дни здоровья; спортивные праздники в программе летнего лагеря; разновозрастные товарищеские встречи по спортивным играм;
<b>Педагогический коллектив</b>	23года – пенсионный возраст	Участие в общелицейском дне здоровья, посещения катка, участие в районных туристических слетах, групповые лыжные прогулки, спортивно-оздоровительные занятия в

**Реализация программы 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 (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами)

и эмоциями); культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их);

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

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

1. Совершенствование и дальнейшее развитие системы комплексного мониторинга состояния здоровья лицестов и эффективности здоровьесберегающей деятельности лица.

2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в детском возрасте заболеваний.

3. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья:

- корректировка работы социально-психологической службы лица в соответствии с проблемами, возникающими в молодёжной среде;
- продолжение работы по коррекции речи, выработке навыка беглого чтения, грамотного письма и предупреждению неуспеваемости в начальной школе.

4. Информационно-аналитическое обеспечение управленческих решений:

- организация осуществления обратной связи о качестве и эффективности проводимой работы с родителями, обучающимися, педагогами;
- разработка механизмов оценки состояния работы по здоровьесбережению и обучению безопасному поведению, снижению травматизма.

5. Обеспечение статистического учета, контроля и анализа на всех уровнях: регулярное обновление информации банка данных состояния здоровья обследуемого контингента обучающихся с ежегодным анализом изменений в состоянии здоровья и внесение соответствующих корректив в имеющийся банк данных.

6. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода: организация работы различных

спортивных секций, кружков и групп здоровья с максимальным учетом индивидуальных возможностей и склонностей ребёнка.

7. Стимулирование повышения внимания лицеистов, их родителей к вопросам здоровья, питания, ЗОЖ, рациональной двигательной активности.

- проведение общешкольных «Дней здоровья» с организацией различных конкурсов, соревнований, эстафет, викторин;
- проведение регулярных тематических классных часов по проблемам здоровья здорового образа жизни;
- поддержание тесного контакта с родителями по вопросам здоровья детей, профилактики поведенческих рисков;
- организация пропаганды здорового питания и повышение доли лицеистов, охваченных горячим питанием в столовой.
- работа лектория для родителей по вопросам здоровьесбережения детей.

8. Снижение уровня перегрузки обучающихся:

- введение щадящего режима дня для обучающихся, перенесших острые респираторные заболевания и вирусные инфекции.
- проведение в процессе урока физкультпауз для снятия мышечного утомления и проведения гимнастики «Зоркость»;
- регулярное проведение динамических пауз между уроками в начальной школе с использованием элементов спортивных и народных игр.

9. Улучшение социально-психологической ситуации в микрорайоне лицея и повышение престижности учреждения в социуме.

10. Повышение эффективности психолого-педагогической, социальной и медицинской помощи детям.

- увеличение количества учителей, включившихся в работу по новым здоровьесберегающим педтехнологиям (коллективно-групповые способы обучения, уровневая дифференциация, метод проектов, модульная технология);
- уменьшение количества простудных и инфекционных заболеваний;
- раннее выявление и коррекция дезадаптивных состояний здоровья.

11. Снижение поведенческих рисков на дорогах, профилактика дорожно-транспортного травматизма.