

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 30  
Н.В. Сухова  
" 01 " \_\_\_\_\_ 2022 г.



## **ПРОГРАММА**

**по формированию культуры здорового образа жизни**

**«Школа – территория здоровья»**

Для обучающихся 1-11 классов

Срок реализации: 2022-2026 гг.

Хабаровск

2022 г.

## 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.

В условиях сохраняющейся тенденции ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения деятельность по сохранению, укреплению и формированию здоровья школьников рассматривается как необходимое условие национальной безопасности и развития российского общества. В состоянии здоровья детей и подростков, являющихся интеллектуальным, кадровым, оборонным потенциалом общества и государства, сформировались устойчивые негативные тенденции: растет заболеваемость, ухудшается физическое развитие, прогрессивно увеличивается распространенность факторов риска формирования здоровья и развития. В настоящее время число здоровых детей школьного возраста в целом по стране не превышает 10%.

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.

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 социально-психолого-педагогической службы 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 школе.

### **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

| <i>Этап</i>   | <i>Наименование мероприятий</i> | <i>Сроки реализации</i> | <i>Исполнитель</i> |
|---|---------------------------------|-------------------------|--------------------|
| <i>1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья обучающихся</i> |                                 |                         |                    |

|      |   |                               |  |
|------|---|-------------------------------|--|
| 1.1. | Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиНа  | Постоянно<br>2022-2026        | Администрация ОУ,<br>ответственный за питание, медицинские работники                           |
| 1.2. | Составление рационального расписания уроков и внеурочной деятельности школьников, не допускающего перегрузок  | Ежегодно<br>2022-2026         | Зам. директора по УВР  |
| 1.3  | Обеспечение качественного и рационального питания обучающихся в столовой  | Постоянно<br>2022-2026        | Администрация ОУ,<br>медицинские работники,<br>работники столовой,<br>ответственный за питание |
| 1.4. | Обеспечение и организация профилактических прививок (в соответствии с календарем профилактических прививок и сезонных), ежегодных профилактических осмотров обучающихся | Постоянно<br>2022-2026        | Медицинские работники  |
| 1.5. | Организация и проведение неспецифических профилактических мероприятий в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа   | Постоянно<br>2022-2026        | Администрация ОУ,<br>классные руководители,<br>учителя-предметники,<br>медицинские работники   |
| 1.6. | Информационное и эстетическое оформление интерьера класса, столовой, коридоров (информационные стенды, уголки здоровья, обустройство столовой, смотр кабинетов)         | Постоянно<br>2022-2026        | Администрация ОУ,<br>классные руководители,<br>социальный педагог                              |
| 1.7. | Разработка и издание методических рекомендаций по применению  | В течение<br>учебного<br>года | Методическое объединение классных руководителей  |

|  |   |                                    |   |
|--|---|------------------------------------|---|
|  | здоровьесберегающих технологий на различных уроках и при проведении внеклассных мероприятий   |                                    |   |
| <b>2. Организация и проведение диагностических мероприятий</b>                                     |   |                                    |   |
| 2.1.   | Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся   | Ежегодно<br>2022-2026              | Администрация ОУ,<br>медицинские работники  |
| 2.2.   | Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и педагогических работников на основе комплексной оценки                                      | Ежегодно<br>2022-2026              | Администрация ОУ,<br>медицинские работники  |
| 2.3.   | Анализ занятости обучающихся физкультурой и спортом   | Ежегодно<br>2022-2026              | Классные руководители,<br>учителя физической культуры   |
| <b>3. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий с обучающимися</b> |   |                                    |   |
| 3.1.   | Проведение классных часов, бесед, встреч, «круглых столов» по вопросам ЗОЖ  | Ежегодно<br>2022-2026              | Классные руководители,<br>учителя-предметники,<br>медицинские работники,<br>педагог-психолог,<br>социальный педагог |
| 3.2.   | Проведение уроков физической культуры в соответствии с учебной программой   | Постоянно<br>2022-2026             | Учителя физической культуры   |
| 3.3.   | Осуществление дифференцированного подхода на учебных занятиях к обучающимся, имеющим слабое физическое развитие и ограничения по состоянию здоровья | Постоянно<br>2022-2026             | Учителя физической культуры   |
| 3.4.   | Проведение месячника «Здоровый образ жизни»   | Ежегодно<br>(декабрь)<br>2022-2026 | Зам. директора по ВР,<br>педагог-психолог,<br>социальный педагог,   |

|   |  |                        |   |
|---|--|------------------------|---|
|   |  |                        | учителя физической культуры, классные руководители  |
| 3.5.  | Проведение динамических пауз на уроках и переменах (гимнастика, подвижные игры)  | Постоянно<br>2022-2026 | Классные руководители, учителя физкультуры  |
| <b>4. Формирование системы знаний о здоровьесбережении</b>            |  |                        |   |
| 4.1.  | Внедрение разнообразных и новых форм урочной и внеурочной деятельности   | Постоянно<br>2022-2026 | Администрация ОУ  |
| 4.2.  | Организация и проведение олимпиад, спортивных праздников и состязаний для обучающихся с участием педагогов и родителей (законных представителей)                           | Ежегодно<br>2022-2026  | Заместитель директора по ВР, учителя физической культуры, классные руководители                         |
| <b>5. Работа с родителями (законными представителями) обучающихся</b> |  |                        |   |
| 5.1.  | Проведение всеобщих лекториев о ЗОЖ, профилактике вредных привычек с приглашением сотрудников лечебных и профилактических учреждений, правоохранительных органов           | Ежегодно<br>2022-2026  | 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<br>2022-2026  | Родительский комитет, классные руководители   |
| 5.3.  | Проведение родительских собраний с рассмотрением вопросов о ЗОЖ, гигиене, возрастных особенностях, психическом и физическом развитии обучающихся                           | Ежегодно<br>2022-2026  | 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** - декада профилактики детского дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!»;

**Октябрь** - месячник пожарной безопасности и гражданской обороны.

**Ноябрь** - месячник правовой культуры, профилактики преступлений и правонарушений.

**Декабрь** - месячник здорового образа жизни.

**Январь** - Декада Мужества (посвящена Дню снятия блокады Ленинграда).

**Февраль** - военно-патриотический месячник.

**Март** - месячник трудового воспитания и профориентации.

**Апрель** - экологический месячник.

**Май** - декада «Никто не забыт, ничто не забыто» (посвящена Дню Победы).

#### Формы работы:

| №<br>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   | +          | +          | +           |
| 2.       | Лекции, беседы, встречи с медработниками лечебных и профилактических  | в течение года   | +          | +          | +           |



|     |   |                |   |   |   |
|-----|---|----------------|---|---|---|
|     | учреждений и организаций  |                |   |   |   |
| 3.  | Лекции, беседы, встречи с работниками ПДН, МЧС, наркоконтроля                                       | в течение года | + | + | + |
| 4.  | Тренинги-беседы с сотрудниками хабаровского центра развития психологии и детства "Псилогия"         | в течение года | + | + | + |
| 5.  | Тестирование, анкетирование по вопросам ЗОЖ ( педагог-психолог), социальный педагог)                | в течение года | + | + | + |
| 6.  | Демонстрация мультфильмов о ЗОЖ и профилактике вредных привычек (классные руководители 1-4 классов) | в течение года | + |   |   |
| 7.  | Походы, экскурсии   | в течение года | + | + | + |
| 8.  | Встречи с интересными людьми социально-значимых профессий   | в течение года | + | + | + |
| 9.  | Спортивные соревнования по различным видам спорта, «веселые старты»                                 | в течение года | + | + | + |
| 10. | Родительские собрания по вопросам ЗОЖ, профилактике употребления ПАВ, алкоголя, табака              | в течение года | + | + | + |
| 11. | Социально-психологическое тестирование подростков с 13 лет (педагог-психолог)                       | октябрь        |   | + | + |
| 12. | Классное мероприятие с  | октябрь        | + |   |   |

|     |   |               |   |   |   |
|-----|---|---------------|---|---|---|
|     | приглашением родителей<br>«Здоровые дети в здоровой<br>семье»   |               |   |   |   |
| 13. | Конкурс - выставка<br>социальных плакатов,<br>рисунков о ЗОЖ,<br>профилактике употребления<br>табака, алкоголя, ПАВ | ноябрь        | + | + | + |
| 14. | Классные мероприятия,<br>посвященные Всемирному<br>дню борьбы со СПИДом,<br>лекции медработников                    | декабрь       |   | + | + |
| 15. | Викторина «Соблюдай<br>правила ЗОЖ»   | январь        | + |   |   |
| 16. | Викторина, посвященная<br>Всемирному Дню здоровья   | апрель        |   | + | + |
| 17. | Семейный спортивный<br>праздник «Папа, мама, я –<br>спортивная семья»   | май           | + | + | + |
| 18. | Фотоконкурсы «Как прекрасен<br>этот мир!», «Счастливая<br>семья»  | апрель<br>май | + | + | + |

### **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.
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.

3. Организация мероприятий по профилактике травматизма.
4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.

#### 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 учащимися старших классов «Беседы 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.

### **3. Медицинское обслуживание**

В образовательном учреждении осуществляется медицинское обслуживание. Для данных целей имеется медицинский кабинет.

#### **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.

### **Направления:**

#### **1. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ**

*Формы работы:* 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 учащихся.
- Организация и проведение спортивных занятий с учащимися специальных медицинских групп.
- Работа социально-психолого-педагогической службы по проблеме оздоровления.
- Организации внеклассной работы.
- Организации работы с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, СПИДа.
- Работа с родителями и общественностью.

#### **2. ПРОТИВОЭПИДЕМИЧЕСКАЯ**

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

#### **3. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ**

*Формы работы:* участие в составлении расписания, санитарные проверки состояния гимназии, пищеблока, консультации учителям, организация проверок соблюдения правил личной гигиены.

#### **4. РАБОТА С УЧИТЕЛЯМИ**

*Формы работы:* выступления на педсоветах, консультации, работа с методическими материалами, санпросвет работа.

### **4. Здоровьесберегающая среда и здоровьесберегающие технологии в методической работе**

Каждое образовательное учреждение помимо решения педагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать 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 учащихся**

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.

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 учащимися 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 социально-психолого-педагогической службы 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 социально-психолого-педагогической службы (далее – СПС):**

- 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 СПС школы:**

- 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 учащихся 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.