

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №324  
Курортного района Санкт-Петербурга

**Комплексная программа  
по здоровьесбережению  
«Наше здоровье в наших руках»**

*Лучший способ сделать детей счастливыми  
— сделать их здоровыми!*

Авторы: Гордейчук Т.В, Муравьева М.Е.

Санкт-Петербург  
2015

## Пояснительная записка

### **Актуальность:**

По данным диспансеризации, проведенной Министерством здравоохранения, около 60 % учащихся страдают хроническими заболеваниями. Их число возрастает. С другой стороны мы заметили, что не все школьники и их родители имеют правильное представление о здоровом образе жизни. Причинами ухудшения здоровья являются нарушение режима дня, неправильное питание, недостаточное количество физических нагрузок, перегруженность учебной деятельностью. Наряду с проблемами здоровья можно выделить психологические проблемы, как отсутствие понимания с родителями, учителями, неумение взаимодействовать с одноклассниками. На решение этих вопросов и направлена программа.

**Цель программы:** Сохранение и укрепление здоровья, формирование понимания необходимости ведения здорового образа жизни, создание условий для полноценного физического развития детей.

### **Задачи:**

Формирование потребности здорового образа жизни у обучающихся, педагогов и их родителей, здоровых взаимоотношений с окружающим миром, обществом и самим собой;

Просвещение родителей в вопросах формирования здорового образа жизни ребенка, его психологического развития ;

Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся

Осуществление медико – физиологического, социального и психологического контроля за состоянием здоровья обучающихся;

### **Материальная база:**

большой современный стадион районного значения

- спортивный и тренажерный залы
- компьютерный комплекс "Здоровый школьник"
- медицинский кабинет

### **Направление деятельности:**

Организация творческой и проектно-исследовательской деятельности учащихся по вопросам здоровьесбережения, представление результатов на школьных и Интернет - конференциях

Использование интернет - технологий для организации психологической и медицинской поддержки учащихся и их родителей

Организация встреч со спортсменами, врачами и психологами для учащихся, учителей и их родителей по вопросам здоровьесбережения и нормального психологического развития учащихся

Проведение классных часов, школьных конференций и бесед по вопросам здоровьесбережения

## Систематическая диагностика состояния здоровья школьников

Информирование на родительских собраниях, днях открытых дверей, индивидуальных беседах по вопросам формирования здорового образа жизни ребенка и направлениях работы в этом направлении

Организация работы спортивного клуба.

Организация и проведение инновационных спортивно-массовых мероприятий (участие во Всероссийском лонг - мобе, школьном флешмобе, спортивных акциях и т.д.)

Проектно-оздоровительные мероприятия по здоровьесбережению: походы, велопоходы, интерактивные игры на свежем воздухе.

### **Ожидаемые результаты:**

Реализация программы позволит:

- повысить в педагогическом и родительском коллективах понимание приоритетов формирования здорового образа жизни детей;

- оказать содействие обучающимся, испытывающим трудности в развитии, адаптации, обучении и общении, в получении психологической помощи;

- осуществить активизацию деятельности вспомогательных служб школы по усилению просветительской работы в области здорового и безопасного образа жизни детей

- привлечение учащихся к систематическим занятиям в спортивных секциях ОДОД, учреждениях Курортного района спортивной направленности, фитнес - центрах

- осуществить сетевое взаимодействие со школами регионов России, участие в международных проектах.

В ходе реализации проекта учащиеся начальной школы смогут получить информацию о работе школьного спортивного клуба и клубов Курортного района, выбрать для себя секцию, стать участниками школьных конференций по здоровьесбережению.

Учащиеся среднего звена активно вовлекаются в проектно-исследовательскую деятельность, в спортивные соревнования и праздники различного уровня. Продолжают заниматься в спортивных клубах и секциях, получают необходимую психологическую поддержку и формируют представление о здоровом образе жизни.

Учащиеся старшего звена активно принимают участие в проектно-исследовательской деятельности, в физкультурно-спортивных мероприятиях районного и городского уровня, помогают организовывать конференции и тематические беседы для учащихся младшего и среднего звена.

## План реализации программы

№	Наименование мероприятия	Классы	Сроки	Ответственные
1	Презентация программы педагогическому коллективу школы		Август 2014 года	Гордейчук Т.В., Кузнецова О.И.
2	Определение перечня творческих и проектно-исследовательских работ на 2014-2015 учебный год	4-11	Сентябрь 2014	Гордейчук Т.В., Кузнецова О.И.
3	Реализация проектно-исследовательских работ	4-11	Октябрь 2014 – Март 2015	Гордейчук Т.В., Кузнецова О.И. Капалыгина Т.В.
4	Анкетирование учащихся на тему «Мой образ жизни», «Мои психологические проблемы»	4-11	Сентябрь - октябрь 2014	Гордейчук Т.В., Кузнецова О.И.
5	Исследование страниц учащихся в социальных сетях и выявление их психологических проблем	4-11	В течение года	Гордейчук Т.В., Кузнецова О.И.
6	Проведение итоговой конференции и публикации результатов исследовательской деятельности в Интернет	4-11	Апрель 2015	Гордейчук Т.В., Кузнецова О.И. Капалыгина Т.В.
7	Участие в конкурсах и проектах районного и городского уровней	4-11	В течение года	Гордейчук Т.В., Кузнецова О.И. Капалыгина Т.В.
8	Создание и ведение виртуального медицинского кабинета на сайте школы	1-11	В течение года	Гордейчук Т.В., Кузнецова О.И. Муравьева М.Е.
9	Создание и ведение психологической страницы на сайте школы для родителей и учащихся	1-11	В течение года	Цурикова Е.В. Лукашкина М.В. Кузнецова О.И. Муравьева М.Е.
10	Организации и проведение встреч со специалистами для родителей и учащихся по темам: «Составляющие здоровья школьника», «Психология подростка», «Пример для подражания», «Безопасное поведение в Интернете»	1-11	В течение года	Гордейчук Т.В., Макарова Н.Г, Цурикова Е.В. Маликова Н.М.

<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Классы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
11	Организации и проведение встреч со специалистами для учителей по темам: «Тайм - менеджмент», «Современный подход к общению с учащимися».	1-11	В течение года	Гордейчук Т.В., Кузнецова О.И.
12	Организация информационных встреч с представителями спортивных организаций и учреждений Курортного района	1-11	В течение года	Гордейчук Т.В.,
13	Проведение классных часов	1-11	В течение года	Классные руководители, Цурикова Е.В. Маликова Н.М.
14	Проведение конференций по реализуемым темам.	1-11	1 раз в полугодие	Гордейчук Т.В., Кузнецова О.И., Цурикова Е.В. Маликова Н.М.
15	Саногенетический мониторинг учащихся		1 раз в полугодие	Капалыгина Т.В.
16	Организация и проведение внеклассных и внеурочных мероприятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности	1-11	В течение года	Классные руководители, Гордейчук Т.В., Афанасьева Н.А.
17	Организация работы ОДОД на базе школы	1-11	В течение года	Гордейчук Т.В.
18	Ведение интернет - ресурсов спортивно-эстетической направленности «Быстрее, Выше, Сильнее», Сайт спортивного клуба школы, «По родному краю на велосипедах», Блог «Спортсмены Санкт-Петербурга»	1-11	В течение года	Гордейчук Т.В.
19	Публикация информации о мероприятиях на официальном паблике газеты "В НАШЕМ ГОРОДЕ", в районных СМИ, освещение на «Сестрорецком кабельном телевидении»	1-11	В течение года	Гордейчук Т.В., Цурикова Е.В. Маликова Н.М., Макарова Н.Г, Муравьева М.Е.

<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Классы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
20	Участие педагогов и учащихся школы во Всероссийских и Международных проектах и конкурсах	1-11	В течение года	Гордейчук Т.В., Цурикова Е.В. Маликова Н.М., Макарова Н.Г, Муравьева М.Е.
21	Обмен опытом с педагогами за рубежом		В течение года	Коллектив школы
22	Сетевое взаимодействие с гимназией № 10 города Симферополя		Август-Сентябрь	Кузнецова О.И. Гордейчук Т.В. Цурикова Е.В. Муравьева М.Е.