Утверждаю:

Директор гимназии

Нуцалов Р.Г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приказ №\_\_\_от \_\_\_\_\_\_2020г

**Воспитательная программа**

**«Здоровье»**

**МКОУ «Гимназия Культуры мира» им. Нуцалова К.Г**

**с. Гуни Казбековского района Республика Дагестан**

**2020-2021**

**учебный год.**

**Пояснительная записка**

Развитие полноценной личности немыслимо без сохранения и поддержания здоровья. Отсутствие здоровья часто лежит в основе отчуждения, ограниченной коммуникации, недостаточного самоуважения. Сохранение здоровья каждого-залог здоровья нации.

Статистические данные за последние годы показывают высокую заболеваемость детского населения. Анализ показывает, что это обусловлено ухудшение социально-экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, снижении уровни здоровья родителей и детей, наследственностью. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется не достаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни. Это делает необходимым ведение в воспитательную программу гимназии модуля «Здоровье», призванного обеспечить сохранение и улучшение физического, психического и социального здоровья.

Для успешной реализации идеи модуля воспитательной программы «Я-толерантная личность», «Здоровье» в гимназии надо создать «Центр здоровья», который непосредственно участвует в работе этого модуля. Это позволяет систематически вести просветительскую работу, целенаправленно воспитывать установку на здоровый образ жизни, формировать понятие о здоровье, как о жизненной ценности, вести профилактику девиантного поведения, формировать социальную активность, воздействовать на сохранение и укрепления здоровья ребенка. Данная программа призвана показать достижения физического и духовного совершенства, сделать так, чтобы спорт, здоровье, гармония и красота стало несовместимой хамством, сквернословием, вымогательством.

В первой ступени работает направление « Азбука здоровья», второй ступени «Золотые правила здоровья», третьей ступени «Быть здоровым и красивым».

**Цели программы:**

1. Сохранение здоровья детей.
2. Привлечение внимание общественности к проблеме сохранения и укреплении здоровья детей.
3. Создание и апробация здоровье сберегающих технологий в образовательном процессе.

**Задачи:**

1. Сформировать правильное отношение к своему здоровью. Восприятие здоровья как жизненной ценности.
2. Сформировать способность к самодиагностике состояния здоровья и устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни.
3. Обучить учащихся самостоятельно снимать с себя психическое напряжение, подготовить к встрече со стрессами, опасностями и трудностями.
4. Формировать у педагогов, родителей и учащихся здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты:**

1. Снижение уровни заболеваемости детей школьного возраста.
2. Формирование здорового образа жизни в семье.
3. Улучшение организации питания учащихся.

**Перечень направления работы:**

1. Материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
2. Мониторинг и коррекция развития учащихся.
3. Организация рационального питания.
4. Формирование валеологических знаний у учителей, учащихся и их родителей (беседы врачей-специалистов)
5. Профилактика заболеваний детей и подростков.
6. Предупреждение зависимого поведения (Курение, алкоголизация, употребление псих активных веществ).
7. Воспитание культуры потребления медицинских услуг.
8. Соблюдение валеологических требований на занятиях и во внеурочной деятельности.
9. Профилактика травматизма и основы личной безопасности.
10. Совершенствование системы спортивно-оздоровительной работы.
11. Мониторинг и совершенствование гигиены помещения, школьного двора, спортивных сооружений.
12. Контроль над выполнением мероприятий по укреплению и сохранению здоровья учащихся.

**Содержание работы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-4 классы «Азбука здоровья»** | | **5-8 классы «Золотые правила здоровья»** | | | **9-11 классы «Быть здоровым и красивым»** | | | |
| **Первая четверть** | | | | | | | | |
| 1. **Диагностика** | | | | | | | | |
| Состояние зрительного утомления (мониторинг позы) | | Состояние здоровья на начало учебного года | | | | | | |
| Мониторинг соматического здоровья | | | | | | | | |
| 1. **Режим учебного процесса** | | | | | | | | |
| Составление расписания занятий с учетом санитарных норм | | | | | | | | |
| Формирование банка данных на учащихся группы риска и больных детей | | | | | | | | |
| Мониторинг на классных часах с целью выявления психологического климата в классе, детей нуждающихся в индивидуальном подходе | | | | | | | | |
| Экологический субботник | | | | | | | | |
| 1. **Урок и здоровье.** | | | | | | | | |
| Уроки Мойдодыра (1 кл)  Уроки Айболита (2 кл)  Уроки Знайки (3-4 кл) | | | | Твое психическое здоровье | | Умей контролировать эмоции | | |
| Проведение специальной гимнастики на осанку | | | | Проведение бесед о здоровом образе жизни | | Проведение бесед о здоровом образе жизни | | |
| 1. **Методическая работа с педагогическим коллективом** | | | | | | | | |
| Выступление на педагогических советах с анализом результатов проведенных диагностик | | | | | | | | |
| Проведение обучающих семинаров   * Охрана зрения ребенка | | | | | | | | |
| **5 Работа с родителями** | | | | | | | | |
| Выступление на родительском собрании с результатами диагностик | | | | | | | | |
| Проведение родительского лектория | | | | | | | | |
| * Как любить ребенка | | | * Особенности возраста | | | | | * На пороге юности |
| Индивидуальные консультации | | | | | | | | |
| **6 Оздоровительная работа** | | | | | | | | |
| Спартакиада гимназии: соревнования по футболу, по легкой атлетике (5-11 кл) | | | | | | | | |
| Викторина «Юный пешеход», «Красный, желтый, зеленый» | Викторина «Спорт» | | | | | | Олимпиада «Здоровый образ жизни» | |

**Вторая четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Диагностика** | | | | | | | |
| Диагностика общей утомляемости | | | | Состояние зрительного утомления (мониторинг позы) | | | |
| 1. **Режим учебного процесса** | | | | | | | |
| Проверка режима проветривания школьных помещений | | | | | | | |
| Отслеживание чистоты и безопасности пешеходных дорожек в зимний период | | | | | | | |
| Смотр экологичности школьных помещений | | | | | | | |
| 1. **Уроки и здоровье** | | | | | | | |
| Уроки Мойдодыра (1 кл):-уход за руками и ногами | | | Как не заболеть (профилактика инфекционных заболеваний) | | | | |
| Уроки Айболита (2 кл):-прививки от болезней-безопасность при любой погоде | | | Профилактические беседы с медицинскими работниками | | | | Всемирный день борьбы со СПИДом |
| Уроки Знайки (3-4 кл):-надо уметь сдерживать себя | | | Интегрированные уроки по истории, биологии, математики и ОБЖ по материалам серии книг «Здоровье», составитель проф. Касаткин В.Н | | | | |
| 1. **Методическая работа с педагогическим коллективом.** | | | | | | | |
| Проведение обучающих семинаров   * Утомление и переутомление школьника | | | | | | | |
| Встреча со специалистами центров профилактики здоровья | | | | | | | |
| 1. **Работа с родителями** | | | | | | | |
| Проведение родительского лектория | | | | | | | |
| * Как помочь ребенку сделать домашнее задание | | * Типы нарушений семейного воспитания | | | | * Проблемы возраста | |
| Индивидуальные консультации | | | | | | | |
| Встречи родителей со специалистами, врачами по теме «Здоровье детей в наших руках!» | | | | | | | |
| 1. **Оздоровительная работа** | | | | | | | |
| Спартакиада гимназии соревнования по теннису, шашкам, шахматам, и по вольной борьбе. | | | | | | | |
| Занятие «Ребенок в мире вредных привычек» | Зимние забавы | | | | Курение: «дань, мода, привычка, болезнь» | | |
| Проведение экскурсий «Золотая осень» | | | | | | | |

**Третья четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Диагностика** | | | | | |
| Склонности к девиантному поведению (наркотики и психотропные вещества) | | | | | |
| 1. **Режим учебного процесса** | | | | | |
| Контроль освещенности классах и коридорах | | | | | |
| 1. **Уроки и здоровье** | | | | | |
| Зимние забавы | Беседы «О вреде курения, алкоголя. Наркотиков» | | | Деловая игра «Умей сказать НЕТ!» | |
| Уроки Айболита | Лекция «Болен-лечись, а здоров-берегись» | | | Мини-сочинение по профилактике зависимого поведения. | |
| Интегрированные уроки по истории, биологии, математике и ОБЖ по материалам серии книг «Здоровье», составитель проф. Касаткин В.Н | | | | | |
| 1. **Методическая работа с педагогическим коллективом** | | | | | |
| Проведение обучающих семинаров   * Профилактика сезонного обострения заболеваемости. | | | | | |
| Итоги диагностики склонности к девиантному поведению | | | | | |
| МО класс. Руководителей: Деловые игры по профилактике девиантного поведения и ЗОЖ | | | | | |
| 1. **Работа с родителями** | | | | | |
| Проведение родительского лектория | | | | | |
| * Что надо знать о своем ребенке | | * Семейная профилактика появления негативных привычек | | | * Как помочь в самоопределении |
| Индивидуальные консультации | | | | | |
| 1. **Оздоровительная работа** | | | | | |
| Игра на свежем воздухе «Снеговик-года» | | | Спартакиада гимназии: Соревнование по пионерболу, волейболу, «Рекордсмен гимназии» | | |
| Конкурс агитбригад. Конкурс плакатов « Нет наркотику, сигарете». | | |

**Четвертая четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Диагностика** | | | | | |
| Состояние здоровья на конец учебного года | | | | | |
| 1. **Режим учебного процесса.** | | | | | |
| Организация динамических пауз на свежем воздухе | | | | | |
| Экологический субботник | | | | | |
| 1. **Уроки и здоровье** | | | | | |
| Уроки Мойдодыра: как правильно вести себя на воде | Интегрированные уроки по истории, биологии, математики и ОБЖ по материалам серии книг «Здоровье», составитель проф. Касаткин В.Н | | | | |
| Уроки Айболита: первая помощь при травмах | Уроки-практикумы «Умей сказать нет» | | | Как готовится к экзаменам | |
| Неделя ПДД и ОБЖ | | | | | |
| 1. **Методическая работа с педагогическим коллективом** | | | | | |
| Проведение обучающих семинаров   * Методы релаксации для взрослых и детей | | | | | |
| 1. **Работа с родителями** | | | | | |
| Проведение родительского лектория | | | | | |
| * «Лето кузнеца здоровья» | | | * Как помочь ребенку во время экзаменов * Как организовать летний отдых ребенка | | |
| 1. **Оздоровительная работа** | | | | | |
| Игры на свежем воздухе | | Спартакиада гимназии: национальные виды, футбол | | | |
|  | | Турслет | | | Турслет |

**Систематически в течение года осуществляется.**

* Работа спортивных секций
* Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм
* Динамические паузы во время занятий
* Физминутки во время уроков
* Игры на свежем воздухе и динамический час в начальных классах
* Функционирование кабинета релаксации
* Работа педагогических групп
* Вести занятия спецкурсов «Основы здорового образа жизни»
* Цикл классных часов по материалам Центра здоровья
* Разработка Центром здоровья, материалов по здоровье сберегающим технологиям и просветительской деятельности
* Агитационная работа через информационный стенд Центра здоровья и сменные выставки плакатов и бюллетеней
* Профилактические мероприятия в начальной школе
* мероприятия ежегодной диспансеризации
* валеологическая паспортизация кабинетов
* Мониторинг заболеваемости
* Отслеживание качества и организации горячего питания
* Инструктирование по ТБ учителей и школьников
* Регулярная дезинфекция помещений
* Работа медицинского кабинета
* Совершенствование материально-технической базы