Программа физического здоровья школьников

МОУ «Сумпосадская СОШ»

***«Сегодня – здоровые дети,***

***завтра – здоровое общество!»***

**Пояснительная записка**

**Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка, - это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества.**

**В. А. Сухомлинский**

Общеизвестно, что одним из основных показателей уровня развития государства и его социального благополучия является состояние здоровья, а как результат - продолжительность жизни. Деградация современного человека – недостаток естественных движений. А это патология сердечно-сосудистой системы и отклонения в осанке, быстрая утомляемость, вялость, огромное число простудных заболеваний и, как следствие, плохое усвоение учебного материала, отклонения в психике. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) определяют сохранение и укрепление здоровья детей, создание комфортной образовательной среды как приоритетные задачи образовательного учреждения.

Здоровье понимается как совокупность составляющих: физическое, психическое, духовное и социальное. Нет какой-то одной уникальной теории здоровьесбережения. Здоровьесбережение выступает как одна из задач образовательного процесса в нашей школе.

МОУ «Сумпосадская СОШ» - сельская школа, объединяющая всех детей, в том числе и детей дошкольной группы. В МОУ «Сумпосадская СОШ» реализуется программа **«Сегодня – здоровые дети, завтра – здоровое общество!»,** так как здоровье является естественным состоянием и неотъемлемым правом человека, стремящегося формировать, сохранять и укреплять свое здоровье. Школа обеспечивает возможность сохранения здоровья за период обучения, формирует у учащихся необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, учит использовать эти знания в повседневной жизни. МОУ «Сумпосадская СОШ» - место для формирования здорового образа жизни, реализации оздоровительных программ по дополнительному образованию, учебных программ по предмету физическая культура. Но так как на состояние здоровья обучающихся оказывают существенное влияние неблагоприятные социальные условия жизни поселка: отсутствие других объектов по развитию и укреплению здоровья, недостаточное влияние родителей на воспитание детей, низкий уровень общей культуры населения, школа берет на себя миссию по сохранению, укреплению здоровья обучающихся.

В МОУ «Сумпосадская СОШ» созданы все необходимые условия для занятий физической культурой и спортом:

***помещения***

* спортивный зал в здании школы;
* физкультурно-оздоровительный комплекс «Онего» (находящийся за пределами школы);
* спортивная площадка;
* спортивный городок;
* полоса препятствий;
* хоккейная коробка.

***наличие материально-технической базы***

* спортивный инвентарь: скакалки, мячи, гимнастические снаряды и другое;
* тренажеры;
* лыжная база и др.

***кадры***

* учителя физической культуры;
* педагог дополнительного образования;
* учитель ОБЖ;
* классные руководители;
* педагог-психолог

***создание благоприятных условий (режимных моментов)***

сдвоенные уроки лыжной подготовки, волостные, муниципальные и республиканские соревнования, привлечение родителей, общественности

**ЦЕЛЬ:** поддержание и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья и здорового образа жизни.

**ЗАДАЧИ:**

1. формировать устойчивый интерес к занятиям физической культуры, привлекать школьников, родителей, общественность, учителей к пропаганде занятиями физической культурой и спортом;
2. приобщать детей к здоровому образу жизни через урочную и внеурочную деятельность;
3. совершенствовать формы сотрудничества ученического коллектива со взрослыми: педагогами, родителями, общественностью с целью приобретения умений и навыков, готовящих подростков к взрослой жизни;
4. создавать условия для физически одаренных детей;
5. повышать физиологическую активность систем организма, содействовать оптимизации умственной и физической работоспособности;
6. укреплять здоровье как комплекс таких факторов, как: работоспособность, психолого-социальная комфортность, устойчивость к заболеваниям;
7. раскрывать и совершенствовать индивидуальные двигательные способности детей с ослабленным здоровьем.

Планируемые результаты:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **предметные** | **метапредметные** | **личностные** |
| сила, ловкость, выносливость, способы контроля за своим развитием | работоспособность, устойчивость к заболеваниям | способность справиться со стрессом, качество отношений с окружающими людьми |
| опыт участия в физкультурно-оздоровительных, санитарно-гигиенических мероприятиях, экологическом туризме | умственная работоспособность, эмоциональное благополучие | забота о своём здоровье как будущего родителя |
| оказание первой помощи при несчастных случаях | резко негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ); | интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм; |
|  | отрицательное отношение к лицам и организациям, пропагандирующим курение и пьянство, распространяющим наркотики и другие ПАВ. | устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом; самообразованию; труду и творчеству для успешной социализации; |

**Компоненты программы**

* уроки;
* внеурочная деятельность;
* исследовательская деятельность;
* дополнительное образование;
* Дни здоровья;
* олимпиады;
* соревнования разного уровня;
* спортивные праздники;
* спортивные игры (Президентские игры, Президентские состязания, биатлон и др.)

**Основные направления программы**

«***Сегодня – здоровые дети, завтра – здоровое общество!»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***направление*** | ***характеристика деятельности*** | ***реализация (компонент)*** | ***ожидаемый результат*** |
| организация здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса | физпаузы на уроках;  смена видов деятельности на уроках;  соблюдение СанПиНов по созданию расписания, освещенности, тепловому режиму, питьевой режим, соблюдение правил ТБ;  ежегодный медицинский осмотр учащихся;  создание банка данных по заболеваемости учащихся (по листам здоровья) | уроки;  дополнительное образование;  соревнования разного уровня; | поддержание уровня здоровья учащихся;  рост личностных результатов по физической культуре |
| психолого-педагогическая поддержка воспитательно-образовательного процесса | беседы, диспуты, тренинги; знакомство и анализ публицистической литературы о здоровье;  педагогический всеобуч для учителей, педагогов, воспитателей (применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе), родителей о профилактике переутомления, нервных и инфекционных заболеваний, закаливание, соблюдение режима и т.д. | семинары, методические совещания, родительские собрания, уроки, индивидуальные беседы с родителями, сотрудничество с медицинскими работниками, исследовательские работы | интенсивный рост и развитие молодого человека;  сформированное мировоззрение готовности к трудовой, спортивной деятельности;  социализация и социальное благополучие |
| адаптивная физическая культура | особенности организации занятий по физической культуре с учащимися специальной медицинской группы | **гимнастика**, **легкая атлетика, подвижные игры, лыжная подготовка, баскетбол:**  теоретические сведения, навыки и умения по каждому разделу  , | снижение утомляемости при физическом напряжении (спад: резкое переутомление- значительное утомление – небольшое физиологическое утомление) |
| формирование культуры здоровья участников образовательного процесса | массовое вовлечение в спортивную деятельность всех участников образовательного процесса | уроки;  внеурочная деятельность;  исследовательская деятельность;  дополнительное образование;  Дни здоровья;  олимпиады;  соревнования разного уровня;  спортивные праздники;  спортивные игры | здоровые дети - здоровое общество |

**Качественный мониторинг**: результаты анкетирования (самочувствие, удовлетворённость занятиями физической культуры и др.), индекс здоровья (анализ пропусков уроков, листов здоровья), результаты самоконтроля (Паспорт здоровья), пополнение портфолио (достижения).

**Механизм реализации программы (краткое содержание работы)**

Основным механизмом реализации программы является работа по плану физкультурно - оздоровительной работы муниципального общеобразовательного  учреждения Беломорского муниципального района «Сумпосадская средняя общеобразовательная школа» в сотрудничестве с Беломорским центром детского творчества и спорта, Детско-юношеской спортивной школой г. Беломорска, станцией туризма и краеведения г. Беломорска, республиканскими спортивно-оздоровительными организациями.

**Научно-методическое обеспечение программы:**

* рабочая учебная программа по адаптивной физической культуре;
* план работы образовательного учреждения (цикл мероприятий на учебный год);
* обеспечение рабочими программами всех видов деятельности;
* разработка, апробация и внедрение здоровьесберегающих технологий, соответствующих возрастным особенностям детей;
* накопление методик проведения спортивных мероприятий;
* создание рекламных мероприятий на спортивные темы (стенды, рисунки, газеты, информационный материал статей о спорте, анкеты для родителей, Дни открытых дверей, родительские собрания, Дни Здоровья и др.);
* организация и проведение праздничных мероприятий, посвященные итогам соревнований, состязаний, праздников, олимпиад и др.

**Ожидаемые результаты реализации Программы**

1. повышение индекса здоровья учащихся;
2. повышение ценностного отношения к своему собственному здоровью;
3. повышение физического потенциала каждого ребенка;
4. увеличение количества учащихся, занимающихся физической культурой и спортом, повышение их результативности;
5. привлечение родителей к занятию физической культурой и спортом вместе с детьми;
6. повышение уровня общей заинтересованности физкультурой и спортом всех участников образовательного процесса