МОУ Северная основная общеобразовательная школа

УТВЕРЖДЕНО:

Директор:

Т.И. Архипова.

Приказ от №

ПРИНЯТО:

Протокол

Педагогического совета

От №

Программа

Внеурочной деятельности

«Спорт и здоровье»

Автор-составитель:

Степанова Мария Сергеевна

учитель математики

Северное 2019 год

1. **Введение.**

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психологического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся и педагогов, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и приобрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относится к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

1. **Цель программы:**

Сформировать личность, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья.

1. **Задачи программы:**
2. Пропаганда здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
3. Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
4. Разработка системы мер, уменьшающих риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни учащихся и минимизирующих влияние стрессообразующих факторов образования.
5. Привитие обучающимся знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.
6. Организация учебно-воспитательного процесса в школе с учётом результатов медико-психологического обследования учащихся.
7. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
8. **Прогнозируемый результат:**

- повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;

- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;

- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;

- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;

- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

1. **Участники программы:**

- учащиеся;

- классные руководители;

- учителя-предметники;

- медицинские работники;

- родители.

1. **Функции различных категорий работников школы в контексте реализации программы:**
2. *Функции медицинской службы:*

- проведение диспансеризации учащихся школы;

- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;

- выявление учащихся специальной медицинской группы.

1. *Функции классного руководителя:*

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;

- 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 профилактической работы с родителями;

- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, 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 учащихся;

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

1. **Срок реализации программы:**

Данная программа «Спорт и здоровье» рассчитана на 1 год и предполагает работу по её дополнению и совершенствованию.

**Модель выпускника второй ступени обучения:**

- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;

- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни;

- умение оценивать своё физическое и психическое состояние;

- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;

- поддержание физической формы;

- навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости.

1. **Реализация программы направлена на формирование у учащихся 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 движениями);

- 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.

1. **Основные направления программы и их краткое содержание:**

*Медицинское направление предполагает:*

1. Создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирования их здоровья;
2. Проведение физкультминуток;
3. Чёткое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы;
4. Планомерная организация питания учащихся;
5. Обязательное медицинское обследование;
6. Мероприятия по очистке воды.

*Просветительское направление предполагает:*

1. Организацию деятельности с учащимися и родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
2. Пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, дни здоровья);
3. Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;
4. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры.

*Спортивно-оздоровительное направление предполагает:*

1. Организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
2. Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
3. Широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

*Диагностическое направление предполагает:*

1. Проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:

- общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;

- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается ко врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей).

*Профилактическое и коррекционное направление предполагает*

1. *Предупреждение и своевременное выявление отклонений в состоянии здоровья учащихся;*
2. Профилактика заболеваемости и коррекция здоровья, утренняя зарядка, физкультминутки, динамические паузы, витаминотерапия;
3. Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.
4. **Реализация основных направлений программы:**

- убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника;

- проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня;

- ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений;

- обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой;

- привлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях во внеурочное время;

- в рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнёров;

- создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса;

- обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

1. **Календарный план реализации программы здоровьесбережения.**

**2019-2020 учебный год**

*Сентябрь*

- Классные часы по сдоровьесбережению.

- Родительское собрание «Здоровье детей в наших руках»..

- Организация питания учащихся.

- Осенний легкоатлетический кросс.

- Проведение физкультминуток, гимнастики до занятий.

- Сдача норм ГТО.

*Октябрь*

- Олимпиада по физкультуре «Пять олимпийских колец».

- Проведение бесед, классных часов по профилактике ОРЗ.

- Физкультминутки, гимнастика до занятий.

- Спортивные игры (Волейбол).

- Антинаркотическая профилактика «Наркотикам – нет!»

*Ноябрь*

- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

- Подвижные игры.

- Физкультминутки и гимнастика до занятий (систематически).

- Спортивные игры (Баскетбол)

- Классные часы по антиалкоголю, табакокурению.

*Декабрь*

- Классные часы по профилактике СПИДа.

- Физкултминутки и гимнастика до занятий (ежедневно).

- Соревнование «Весёлые старты».

- Организация каникулярного отдыха и оздоровление детей.

- Лыжная прогулка.

*Январь*

- Проведение лекций, бесед, классных часов на тему: «Правильно питайся!»

- Соревнования по лыжным гонкам.

- Физкультминутки и гимнастика до занятий.

- Игра «По дорогам Олимпиады».

*Февраль*

- Оформление стенда, посвящённого Олимпийским играм.

- Мероприятие ко Дню защитника Отечества.

- Турпоход на лыжах.

- Физкультминутки и гимнастика до занятий.

- Катание с гор на лыжах.

*Март*

- Физкультминутки и гимнастика до занятий.

- Подвижные игры.

- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

- Гимнастика и акробатика.

- Классные часы «Профилактика вредных привычек».

*Апрель*

- Всемирный день здоровья.

- Соревнования по силовому многоборью.

- Выпуск плакатов, конкурс рисунков на оздоровительную тематику.

- Гимнастика до занятий.

- Прыжки в длину и высоту.

*Май*

- Благоустройство школьной территории.

- Весенний легкоатлетический кросс.

- Проведение экскурсий на природу.

- Игры на свежем воздухе.

*Июнь*

- Международный день защиты детей.

- Работа летнего школьного лагеря.