

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6»  
Бавлинского муниципального района Республики Татарстан



**ПРОГРАММА**  
по формированию культуры здорового образа жизни  
**«Школа - территория здоровья»**

Для обучающихся 1-11 классов  
Срок реализации: 2023-2028 гг.

Бавлы, 2023 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.

Эт ап	Наименование мероприятий	Сроки реализации	Исполнитель
<b>1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья обучающихся</b>			
1.1	Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиНа	Постоянно	Администрация ОУ, ответственный за питание, медицинская сестра
1.2	Составление рационального расписания уроков и внеурочной деятельности школьников, не допускающего перегрузок	Ежегодно	Методист по расписанию
1.3	Обеспечение качественного и рационального питания обучающихся в столовой	Постоянно	Администрация ОУ, медицинская сестра, работники столовой, ответственный за питание
1.4	Обеспечение и организация профилактических прививок (в	Постоянно	Медицинские работники

	соответствии с календарем профилактических прививок и сезонных), ежегодных профилактических осмотров обучающихся		
1.5	Организация и проведение неспецифических профилактических мероприятий в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа	Постоянно	Администрация ОУ, классные руководители, учителя-предметники, медицинские работники
1.6	Информационное и эстетическое оформление интерьера класса, столовой, коридоров (информационные стенды, уголки здоровья, обустройство столовой, смотр кабинетов)	Постоянно	Администрация ОУ, классные руководители, социальный педагог
1.7	Разработка и издание методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий на различных уроках и при проведении внеклассных мероприятий	В течение 2023-2024 учебного года	Методическое объединение классных руководителей
<b>2. Организация и проведение диагностических мероприятий</b>			
2.1.	Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся	Ежегодно	Администрация ОУ, медицинские работники
2.2.	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и педагогических работников на основе комплексной оценки	Ежегодно	Администрация ОУ, медицинские работники
2.3.	Анализ занятости обучающихся физкультурой и спортом	Ежегодно	Классные руководители, 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	Классные руководители, учителя-предметники, медицинские работники, социальный педагог
3.2	Проведение уроков физической культуры в соответствии с учебной программой	Постоянно	Учителя физической культуры
3.3	Осуществление дифференцированного подхода на учебных занятиях к обучающимся, имеющим слабое физическое развитие и ограничения по состоянию здоровья	Постоянно	Учителя физической культуры
3.4.	Проведение месячника «Здоровый образ жизни»	Ежегодно (ноябрь)	Зам. директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог,
3.5.	Проведение недели психологии	Ежегодно (2 раза в год)	Зам. директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог,
3.6	Проведение утренней зарядки, динамических пауз на уроках и переменах (гимнастика, подвижные игры)	Постоянно	Классные руководители, учителя физкультуры, активисты Движения

<b>4. Формирование системы знаний о здоровьесбережении</b>			
4.1	Внедрение разнообразных и новых форм урочной и внеурочной деятельности	Постоянно	Администрация ОУ
4.2	Организация и проведение олимпиад, спортивных праздников, фестивалей ГТО, Театров здоровья и состязаний для обучающихся с участием педагогов и родителей (законных представителей)	Ежегодно	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	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», «ГТО всей семьей» и др., в спортивных праздниках, туристических походах и прогулках и др.	Ежегодно	Родительский комитет, классные руководители
5.3	Проведение родительских собраний с рассмотрением вопросов о ЗОЖ, гигиене, возрастных особенностях, психическом и физическом развитии обучающихся	Ежегодно	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 здорового образа жизни.

Декабрь - месячник правовой культуры, профилактики преступлений и правонарушений.

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

Февраль - военно-патриотический месячник.

Март - месячник трудового воспитания и профориентации. Апрель - экологический месячник.

Май - декада «Вахта памяти» (посвящена Дню Победы).

#### **Формы работы:**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>1-4 классы</b>	<b>5-8 классы</b>	<b>9-11 классы</b>
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 учреждений и организаций	в течение года	+	+	+
3.	Лекции, беседы, встречи с работниками ПДН, МЧС, КНД	в течение года	+	+	+
4.	Тренинги-беседы с психологом школы	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», ГТО, Спартакиада	в течение года	+	+	+
10.	Родительские собрания по вопросам ЗОЖ, профилактике употребления ПАВ, алкоголя, табака	в течение года	+	+	+
11.	Социально-психологическое тестирование подростков 7-11 кл(социальный педагог)	сентябрь		+	+
12.	Акции СМС-дети по пропаганде ЗОЖ	В течение года		+	+
13.	Соревнования по волейболу среди отцов и матерей	Октябрь, ноябрь	+	+	+
14.	Конкурс театров Здоровья	ноябрь	+	+	
15.	Конкурс - выставка социальных плакатов, рисунков о ЗОЖ, профилактике употребления табака, алкоголя, ПАВ	ноябрь	+	+	+
16.	Мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы со СПИДом, лекции медработников, акция Красная лента	декабрь	+	+	+
17.	Викторина «Соблюдай правила ЗОЖ»	январь	+		
18.	Викторина, посвященная Всемирному Дню здоровья	апрель		+	+
19.	Семейный спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья»	май	+	+	
20.	Фотоконкурсы «Как прекрасен этот мир!», «Счастливая семья»	апрель 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 лечебнопрофилактических 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 личностно-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 - СППС):**

- 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.