

**Дорожная карта «Путь к здоровью и долголетию!»,
реализуемая в МБОУ «Хмелевская ООШ».**



**Дорожная карта формирования
здоровьесберегающего образовательного
пространства для обучающихся
«Путь к здоровью и долголетию!»**

МБОУ «Хмелевская ООШ»

Девиз: «Учим и учимся быть здоровыми».

Цель: Формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста, пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта в семье.

Задачи подпрограммы:

Получение знаний

- о здоровом образе жизни и опасностях, угрожающих здоровью людей;
- об устройстве человеческого организма, способах сбережения здоровья;
- о влиянии слова на физическое и психологическое состояние человека («слово может убить, слово может спасти»);

Формирование умения:

- овладеть комплексами упражнений, разнообразными навыками двигательной активности, спортивных игр, а также понимание их смысла, значения для укрепления здоровья;
- укрепления и сбережения здоровья в процессе учебной работы;
- осмысленного чередования умственной и физической активности в процессе учебы;
- ограждения своего здоровья и здоровья близких людей от вредных факторов окружающей среды;
- соблюдать правила личной гигиены, чистоты тела и одежды, оказывать корректную помощь в этом младшим, нуждающимся в помощи;
- составлять и следовать здоровьесберегающему режиму дня – учебы, труда и отдыха;
- отказаться от вредящих здоровью продуктов питания, стремления следовать экологически безопасным правилам в питании, ознакомление с ними своих близких;

Ценности: уважение родителей; забота о старших и младших; здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни, здоровье нравственное и социально-психологическое.

Пути реализации дорожной карты

«Путь к здоровью и долголетию!»



Пояснительная записка.

Здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Важность этой проблемы в системе образования школы чрезвычайно высока, поскольку, согласно данным ОГБУЗ «Корочанская ЦРБ, лишь 20% детей практически здоровы, в том время как более 80% имеют различные функциональные отклонения, из них 31% - хронические заболевания. Последствия интенсификации учебного процесса в общеобразовательных учреждениях ведут к дисгармоническому физическому развитию учащихся (дефицит массы тела, снижение функциональных показателей сердечно – сосудистой дыхательной мышечной систем), создают проблемы с общей умственной и физической работоспособностью, психофизической перегрузкой обучающихся школы.

Социально-значимыми факторами, непосредственно влияющими на здоровье человека, являются пьянство, курение, психоэмоциональные стрессы, ДТП, экология. Закономерно, что продолжает расти число детей с грубыми порожденными аномалиями нервной системы, которые являются следствием пьянства родителей. Глубокую тревогу вызывает отклоняющееся поведение подростков. Мы постоянно будем поддерживать в качестве реальных практических шагов в этом направлении усилия органов исполнительной власти по изменению социального статуса здоровья в нашем обществе, в том числе и среди подрастающего поколения. Решением данной проблемы должна явиться программа «Я и здоровье».

Важнейшим результатом программных мероприятий будет повышение активности учащихся к занятиям физической культурой и спортом, стремление вести здоровый образ жизни. Выполнение мероприятий программы позволит снизить процент инфекционных заболеваний, а также простудных и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В значительной степени сократится вовлечение молодежи в преступную среду.

Ребенок, рано утративший здоровье - это человек с комплексом проблем, ибо на пути его самореализации возникает непреодолимая преграда - болезнь, борьба с которой может отнять все силы. Усилиями одних медиков тут не обойтись. Достижение этой непростой цели станет возможным только через создание принципиально нового образа мышления детей на разных ступенях воспитания, через привитие и детям, и учителям мотива сохранения собственного здоровья.

«Путь к здоровью и долголетию!»

Наименование подпрограммы	«Я и здоровье»
Заказчик	Совет школы
Основные разработчики	Рабочая группа из классных руководителей, ШСК «Олимп», и педагогов
Цель	Формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста, пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.
Задачи	<ul style="list-style-type: none">- укрепление материально- технической базы школы, приведение условий обучения в полное соответствие с санитарно - гигиеническими нормами;– формирование у школьников через цикл учебных дисциплин и внеучебных форм деятельности системы знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни, мотивации на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей;- осуществление медико - физиологического и психолого- педагогического мониторинга состояния здоровья обучающихся, создание информационного банка «Состояние здоровья учащихся»;- разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических мероприятий
Сроки реализации программы	2020-2023г.
Орган, ответственный за реализацию программы	Администрация школы, классные руководители, учителя - предметники
Источники финансирования	Бюджет, спонсорские средства
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	Создать предметно-развивающую среду, способствующую повышению уровня физического, психического и социального здоровья обучающихся; соблюсти оптимальный режим учебного труда и активного отдыха детей. Дети, родители и педагоги осознанно относятся к своему здоровью как основному фактору успеха на последующих этапах жизни в современном гражданском обществе.

	<p>Формируемые компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; • знания о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека; • личный опыт здоровьесберегающей деятельности; • знания о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества; • знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.
--	---

Этапы выполнения дорожной карты «Путь к здоровью и долголетию!»

Этап	Наименование мероприятий	Сроки реализации	Исполнитель
1	2	3	4
1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья школьников в образовательном учреждении			
1.1	Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиНа	Весь период	Медицинский работник сельского ФАП
1.2	Проведение экспертной оценки хода реализации инновационных педагогических технологий	2020-2023гг.	Методические объединения
1.3	Развитие материально-технической базы школы -приобретение для компьютерного класса мультимедийного оборудования -приобретение спортивного инвентаря -обновление ямы для прыжков	Весь период	Администрация школы, совет КФК, учитель физической культуры

	-обновление разметок футбольного поля -ремонт всей осветительной системы школы -ремонт канализации, туалетов школы -частичная замена оборудования столовой		
1.4	Повышение квалификации педагогов по вопросам культуры сбережения здоровья. Повышения уровня знаний педагогического коллектива школы через семинары, лекции и др. формы работы	2020-2023гг.	Директор школы, руководители МО
1.5.	Изучение и исполнение «Методики ориентировочной оценки состояния здоровья учащихся в школе»	2020-2023 гг.	Директор школы, классные руководители
1.6.	Обсуждение проблем здоровья на педагогических советах, конференциях, семинарах, консультациях. Обмен опыта работы по сохранению здоровья детей с педагогами других образовательных учреждений.	Весь период	Руководители МО, учитель физической культуры

2. Организация и проведение диагностических мероприятий

2.1	Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся	2020-2023гг.	Директор школы, классные руководители
2.2	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся на основе комплексной оценки	2020-2023гг.	Администрация школы, медработник ФАП, классные руководители
2.3	Мониторинг состояния здоровья детей, проводимый периодичностью 2 раза в год (май, декабрь). Учёт заболеваемости детей, контроль	Весь период	Учитель физкультуры

	физической подготовленности.		
3. Организация профилактических, оздоровительных мероприятий для обучающихся			
3.1	Обеспечение качественного и рационального питания школьников	Весь период	Медработник ФАП, работники столовой, директор школы
3.2	Профилактика основных отклонений в состоянии здоровья школьников	Весь период	Учитель физической культуры, ОБЖ
3.3	Работа, направленная на повышение степени устойчивости при стрессовых ситуациях	2020-2023гг.	Классные руководители, психолог
3.4	Формирование системы знаний о здоровьесбережении	2020-2023гг	Медработник ФАП, учитель физкультуры, классные руководители
3.5	Работа по закаливанию обучающихся младших классов	2020-2023гг.	Учитель физкультуры и начальных классов
3.6	Внедрение оздоровительной системы В.Ф.Базарного в классы с целью коррекции отклонений в развитии, а так же сохранения и укрепления здоровья учащихся.	До 1 ноября	Учителя начальных классов
4.	Организация и проведение олимпиад, спортивных праздников и состязаний для школьников с участием педагогов и родителей обучающихся	Регулярно	Учитель физкультуры, учителя внеурочной деятельности, КФК «Олимп»

4.1	Различные формы урочной и внеурочной деятельности	Согласно графика школы	Учителя физкультуры, классные руководители
5. Работа с родителями обучающихся			
5.1	Различные формы работы с родителями, обучающихся	1 раз в месяц	Администрация школы, родительский комитет, классные руководители
6. Внешние связи школы в рамках реализации подпрограммы «Здоровым быть - здорово!»			
6.1	Установление связей и сотрудничество с районным комитетом по делам молодежи, ДЮСШ, другими организациями	Весь период	Администрация школы
6.2	Популяризация форм здоровьесберегающей деятельности.	2020-2023гг	Администрация школы

Механизмы реализации программы

Мероприятия	Исполнитель
1. Создание совета по оздоровительным и профилактическим мероприятиям	Учитель физической культуры
2. Укрепление материальной базы диагностическими программно-техническими средствами и др.	Директор школы
3. Увеличение количества уроков физической культуры до 3 часов в неделю за счет часов вариативной части учебного плана	Директор школы
4. Оптимизация расписания уроков и внеурочной деятельности школьников	Директор школы
5. Изменения в структуре уроков, позволяющие включать в них различные виды физкультурных	Учителя предметники

и оздоровительных пауз	
6. Организация совместной деятельности школы, медпункта и районной больницы	Администрация школы

Предполагаемые результаты реализации программы.

- 1) 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;
- 2) повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе;
- 3) повышение уровня обученности школьников и качества знаний;
- 4) повышение информированности обучающихся по вопросам здоровьесбережения.
- 5) Разработка системы лечебно-оздоровительных мероприятий для детей от 6 до 15 лет по сохранению и укреплению здоровья.

Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов

- Наличие в учебном плане курсов, направленных на повышение уровня знаний по здоровьесбережению и имеющих прикладной характер.
- Количественный и качественный показатели участия школьников в районных соревнованиях.
- Динамика изменений в состоянии психофизического и нравственного здоровья обучающихся
- Динамика изменений в состоянии психофизического здоровья педагогов.
- Уровень социальной и психологической адаптации обучающихся .

Формы представления результатов программы

- Ежегодные аналитические отчеты о ходе реализации подпрограммы.
- Написание педагогами методических разработок по проблеме здоровьесбережения.
- Материалы научно-практических семинаров, проведенных в школе.
- Рассмотрение вопросов реализации программы на Совете школы, родительских собраниях.

-Проведение районных семинаров – практикумов на базе школы по реализации программы.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ		
	Перечень оборудования	Должно быть	Имеется Кол-во
Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	4 шт.	-
	Маты гимнастические	1 на 2чел.	2
	Скамейки гимнастические	4 шт.	3
	Канаты для лазания 1-6 м	1 шт.	-
	Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	-
	Перекладины	2 шт.	3
	Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	-
	Гантели 1 кг (пара)	1 на 2чел	-
	Палка гимнастическая	На каждого	10
	Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	-
	Свистки судейские	2 шт.	1
	Секундомеры	2 шт.	-
Комплект для занятий по гимнастике	Устройство для подъема флага	1 шт.	+
	Жерди гимнастических брусьев школьных - параллельные	1 пара	+
	Козел гимнастический школьный	1 шт.	-
	Мостик гимнастический	1 шт.	-
	Обручи гимнастические	На каждого	15
	Скакалки гимнастические	На каждого	5
	Бревно гимнастическое (универсальное)	1 шт.	-
Комплект для занятий по легкой атлетике	Эстафетные палочки	1 на 2чел.	-
	Оборудование полосы препятствий	1 комп.	-
	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	-

	Мячи малые теннисные	1 на 2чел.	5
Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	1 на 2чел.	1
	Мячи набивные весом 1 кг	1 на 2чел.	-
	Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.	-
	Сетка волейбольная	2 шт.	1
	Стойки волейбольные	1 пара	+
	Мячи волейбольные	1 на 2чел.	2
	Мячи баскетбольные	1 на 2 чел.	2
	Щиты баскетбольные	2 шт.	-
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	4 шт.	-
	Канат для перетягивания	1 шт.	-
	Измеритель высоты сетки	1 шт.	-
	Доска показателей счета игры	1 шт.	-
	Стойки для обводки (деревянные)	10 шт.	10
	Футбольные ворота для мини футбола	1 пара	+
Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи детские с универсальными креплениями	На каждого	+
	Палки лыжные детские в соответствии с ростом	На каждого	+

7.	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)	
7.1	Игровое поле для мини-футбола, лапты	1
7.2	Площадка игровая	1
7.3	Площадка волейбольная	1
7.4	Гимнастическое оборудование (перекладина разновысокая, брусья параллельные, гимн. стенка, баланс навесной, барабан беговой)	1

Наличие лыжных трасс, длина дистанции	
Вблизи школ	На внутришкол. территории
500 м, 1500 м.	500 м

Мероприятия, проводимые классными руководителями с детьми и родителями по реализации программы «Я и здоровье».

Профилактика по сохранению и укреплению здоровья школьника
<p>1. Участие в школьных, районных соревнованиях по видам спорта: зимнее многоборье ГТО, футбол, волейбол, настольный теннис и т. д. по плану.</p> <p>2. Работа спортивных кружков по расписанию</p> <p>3. Соблюдение воздушно-гигиенического режима и норм освещенности.</p> <p>4. Агитационная работа по посещению спортивных секций среди учащихся.</p> <p>5. Проведение физкультминуток на уроках и ежедневные зарядки перед уроками.</p> <p>6. Проведение классных часов, направленных на воспитание бережного отношения к своему здоровью.</p> <p>7. Ежемесячное проведение Дней здоровья.</p> <p>8. Проведение МО классных руководителей с обзором литературы по ЗОЖ.</p> <p>9. Проведение еженедельных санитарных рейдов, организация спортивного досуга для учителей и старшеклассников, постов юных санитаров в начальной школе, прогулки на свежем воздухе.</p>

Профилактика травматизма
<ul style="list-style-type: none"> • тематические классные часы, посвященные проблемам экологии; • экологическая акция «Чистый двор»; «Чистая школа» и др. • посещение краеведческого музея; • экологические субботники; • классные часы «Школа экологической грамотности»; • организация и проведение походов выходного дня; • участие в экологических конкурсах; • дни экологической безопасности; • День птиц; • участие в районных конкурсах проектно-исследовательских работ по экологии; • акция «Перезимуем вместе»; • участие в реализации проекта по благоустройству территории; вовлечение учащихся в кружки и внеурочную деятельность по интересам.

Работа с родителями по вопросам охраны и укрепления здоровья детей

1. Школа-лекторий по классам.
2. Оформление уголка здоровья для родителей.
3. Привлечение родителей к различным видам спортивных развлечений: массовые игры, лыжи, бег, походы.
5. Проведение практических занятий с родителями «Организация здорового досуга в семье» .
6. Помощь родителям в определении профессиональных возможностей ребенка.

**МЕРОПРИЯТИЯ,
планируемые в рамках программы
«Я и здоровье!»**

№	Мероприятия	Исполнители
1	Составление школьного паспорта здоровья	Директор школы
2	Учёт индивидуальных показателей здоровья учащихся	Классные руководители
3	Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий на ближайшую перспективу	Учитель физкультуры
4	Изучение здоровьесберегающих технологий и использование их в деятельности	Руководители МО
5	Принимать участие в районной олимпиаде школьников по физической культуре и ОБЖ.	Учителя предметники
6	Регулярно проводить открытие, закрытие летнего, зимнего спортивных сезонов.	Учитель физкультуры
7	Ежемесячно проводить «Дни здоровья».	Учитель физкультуры
8	С начала учебных занятий проводить утреннюю зарядку, физкультминутки.	КФК «Олимп»
9	Обеспечить целенаправленную подготовку спортсменов и команду школы для участия в районных соревнованиях.	Учитель физкультуры
10	Оборудовать спортплощадку.	Директор школы, учитель физкультуры
11	Провести циклы культурно - массовых конкурсов вечеров семейного отдыха: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Зарница», «Вместе весело шагать!».	Совет физической культуры школы «Олимп»
12	Принимать участие в районных соревнованиях среди школьников	Учитель физкультуры
13	Вести спортивно-оздоровительную работу,	Классные

	согласно графика	руководители, учитель физкультуры, КФК
14	Поддерживать традицию проведения праздника «День села», «Масленица».	Администрация села, школы
15	Реализовать меры по развитию спортивных кружков.	Директор школы
16	Обеспечить медицинский контроль за эффективностью физического воспитания детей и подростков.	Директор школы, работник ФАП
17	Привлекать трудновоспитуемых подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Классные руководители, учитель физкультуры
18	Улучшение материальной базы школы в рамках здоровьесберегающих технологий.	Совет школы
19	Проводить конкурсы рисунков и плакатов	Учитель рисования

**План
организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой
работы школы**

№	Мероприятия	Дата проведения	Ответственные за выполнение
1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня:		
а)	обсудить на педсовете (или совещании при директоре) порядок проведения гимнастики до занятий, физкультминуток, подвижных игр на переменах;	До 3 сентября	Директор школы, учитель физической культуры
б)	назначить инструкторов – общественников (КФК) по организации и проведению оздоровительных мероприятий в школе (оформить приказом) и провести для них инструктаж;	К 5 сентября	Директор школы, учитель физической культуры
в)	провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики до занятий, подвижных игр на переменах и физкультминуток;	1 сентября	Классные руководители
г)	провести семинар для учителей начальных классов по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме дня, планирования и проведения внеурочной работы с младшими школьниками;	До 7 сентября	Учитель физической культуры
д)	определить каждому классу места для проведения гимнастики до занятий и подвижных игр на	До 5 сентября	Учитель физической

	переменах;		культуры
е)	проводить гимнастику до занятий, подвижные игры и занятия физическими упражнениями на больших переменах;	Ежедневно с 5 сентября	Инструкторы - общественники, дежурный учитель
ж)	проводить физкультминутки на общеобразовательных уроках в 1-9 классах.	На 2-4-м уроках в 1-4 классах; На 4-6-м – в 5 - 9 классах	Физорги классов, учителя-предметники
з)	занятия в спортивных кружках.	Согласно расписания кружков	Учитель физической культуры
3.	Спортивная работа в классах и секциях:		
а)	назначить инструкторов-общественников для проведения утренней гимнастики, судейства соревнований, организации спортивных мероприятий, подготовки команд классов (оформить приказом по школе);	К 5 сентября	Директор школы, учитель физ. культуры
б)	составить расписание занятий кружков	К 15 сентября	Директор школы
в)	возобновить работу по подготовке команд школы по видам спорта, включённым во внутри школьную спартакиаду;	С 15 сентября	Физорги классов, КФК
г)	направить сильнейших спортсменов на обучение в МОУ ДОД «ДЮСШ»; осуществлять связь с тренерами ДЮСШ	Сентябрь В течение учебного года	Учитель физической культуры
4	Организация работы по месту жительства учащихся:		
а)	Инструктаж инструкторов – общественников о проведении спортивно-массовой работы;	Один раз в два месяца	Учитель физической культуры
б)	Помощь в оборудовании простейших спортивных площадок, заливке хоккейных полей; разметка беговой дорожки, разметка игровых площадок .	Сентябрь-декабрь	Родители, администрация сельского поселения
5.	Внеурочная работа в школе:		
	Соревнования по русской лапте	9 сентября	учитель физической культуры
	Соревнования по мини-футболу	15 октября	КФК
	Соревнования по шашкам и шахматам	4 ноября	КФК

	Соревнования по гимнастике	2 декабря	учитель физической культуры,
	Зимнее многоборье ГТО	24 января	Классные руководители, учитель физической культуры
	Дни здоровья (приложение № 1);	В течение учебного года	Классные руководители, учитель физической культуры
	Сдача физкультурного комплекса ГТО (приложение №2)	В течение учебного года	учитель физической культуры
	Настольный теннис	До 12 марта	КФК
	Товарищеские встречи сборных команд школы;	По согласованию	Учитель физической культуры
	Участие в районной спартакиаде и соревнованиях по видам спорта;	Согласно календарному плану	Администрация, учитель физической культуры
	Оформление спортсменов – разрядников, юных судей и инструкторов по спорту (приказом по школе).	В течение года	Администрация, учитель физической культуры
б	Агитация и пропаганда		
а)	Оформить уголок физической культуры, стенд «Быстрее, выше, сильнее!»; стенд с призами, выпелами, грамотами, рекордами школы, с разрядными нормативами по лёгкой атлетике и лыжной подготовке, расписанием внеклассных занятий; фотомонтажи;	До 15.01.	Учитель физической культуры, КФК
б)	Оформление уголка ГТО	К 15 сентября	КФК
в)	Создать лекторскую группу из числа учащихся отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной и специально медицинской группе и организовать проведение бесед и лекций по классам на темы: «Утренняя гимнастика школьника», «Олимпийские игры», «Гигиена школьника»....	К 7 сентября	Учитель физической культуры
г)	Выпускать информационный листок спортивных событий в школе, районе, России.	В течение учебного года	КФК

7	Подготовка физкультурно-спортивного актива:		
а)	Провести семинар с инструкторами – общественниками из числа учащихся 8-9 классов;	Сентябрь	Учитель физической культуры
б)	Провести семинар судей на кануне соревнований на первенство школы по: Лёгкой атлетике, Волейболу, Гимнастике, Лыжным гонкам, Подвижным играм;	Октябрь-май Май Декабрь Январь Февраль	Учитель физической культуры
в)	Провести совещание актива по проведению физкультурных праздников, спортивных вечеров, игр на местности.	В течение учебного года	Учитель физической культуры
8	Работа с родителями учащихся и педагогическим коллективом:		
а)	Лекции для родителей на темы: «Личная гигиена школьника», «Распорядок дня и двигательный режим школьника». Воспитание правильной осанки у детей»;	Сентябрь Октябрь Февраль	Медработник Классные рук. Медработник
в)	Приглашать родителей на спортивно-оздоровительные мероприятия	В течение года	Классные руководители
г)	помочь классным руководителям в планировании работы с учащимися с учётом плана физкультурно-спортивной работы школы;	сентябрь	Учитель физической культуры