

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение прогимназия № 698
Московского района Санкт-Петербурга «Пансион»
(ГБОУ прогимназия № 698 Московского района Санкт-Петербурга «Пансион»)

ПРИНЯТО

Решением Совета
Образовательного учреждения
Протокол №1 от 28.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор
И.А.Герболинская



Приказ № 140 от 31.08.2023

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Санкт-Петербург
2023 год

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность тематики. Всем хочется видеть детей здоровыми, бодрыми и счастливыми! Но как этого добиться? Есть один простой способ: здоровый образ жизни. Всемирной организацией здравоохранения в 1940 г. введено новое определение понятия здоровье. *Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.* Верно и то, что благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведет человек. *Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья.* Нелегко бывает побудить взрослого человека вести здоровый образ жизни. Это нужно делать гораздо раньше, еще в детском возрасте. Тема здоровья детей в последнее время часто обсуждается специалистами разного профиля. Этой проблемой занимаются ученые, работники медицины, физиологи, психологи и педагоги, даже политики. Современное общество осознало важность и актуальность данной проблемы. Отрадно осознавать, что в данной ситуации педагоги не остались в стороне. Наоборот, они действуют незамедлительно и решительно, предлагая конкретные решения в сложившейся ситуации, включая в учебно-воспитательный процесс работу по программе **здоровьесозидающей деятельности.**

«Пансион» - школа полного дня, а это значит, что зачастую дети проводят в школе времени больше, чем дома. Это накладывает на педагогический коллектив прогимназии особую ответственность. Планирование внеклассной воспитательной работы строится по направлениям, среди которых есть день спортивно-оздоровительное направление, в рамках которого, проводятся мероприятия в соответствии с разделами программы здоровьесозидающей деятельности.

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21 декабря 2012 года № 273-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. с изм. и допол. в ред. от 01.09.2023.
- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 1 ноября 2011 года № 323-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. с изм. и допол. в ред. от 01.09.2023.
- Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 года № 52-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. в ред. от 24.07.2023.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года № 28 //
- Устав ГБОУ прогимназия №698 Московского района Санкт-Петербурга «Пансион» (далее – ОУ);

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОУ

Цель Программы– создание условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса посредством построения системы здоровьесозидающей деятельности ОУ, а также воспитания культуры здоровья в единстве когнитивного, конативного и деятельностного аспектов.

Задачи Программы

Блок «Здоровьесберегающие»:

Диагностические:

- диагностика функционального состояния отдельных систем организма;
- диагностика психологических особенностей личности;
- оценка адаптационных, физических, психофизиологических резервов каждого школьника;
- выявление факторов риска; и др.
- сбор, хранение, логическая обработка и выдача информации о состоянии здоровья обследуемого контингента в динамике;
- прогноз развития дисфункций организма; и др.

Корректирующие:

- подбор и реализация индивидуальных маршрутов здоровья с целью поддержания и (или) восстановления психофизиологических резервов систем организма.

Блок «Научно-методические»:

- обобщение опыта и разработка учебных материалов (в том числе электронных) по здоровьесберегающей внутришкольной и воспитательной деятельности;
- разработка и внедрение образовательных программ по здоровьесбережению;
- обеспечение условий для организации сетевого взаимодействия по тематике гармоничного развития школьников;
- проведение научно-просветительской работы в области культуры здоровья;
- проведение научных исследований, обобщение и представление опыта.

Блок «Педагогические»:

- обучение школьников основам здоровьесбережения,
- повышение квалификации педагогов в области здоровьесберегающей деятельности.

Блок «Воспитательные»:

- формирование ценностных установок участников образовательного процесса на ЗОЖ;
- разработка и проведение комплекса адресных мероприятий, направленных на воспитание культуры здоровья у участников образовательного процесса;
- организация активной деятельности школьников по здоровьесбережению.

Блок «Информационно-аналитические»:

- создание и развитие единой информационно-методической среды для обеспечения здоровьесберегающей образовательной, научной, инновационной деятельности;
- оценка динамики качества образования,
- разработка и апробация моделей оценки качества результатов обучения на основе здоровьесберегающих технологий,
- организация сетевого взаимодействия ОУ, внедряющих здоровьесберегающие технологии.

ОСНОВНЫЕ ОТПРАВНЫЕ ТОЧКИ ПОСТРОЕНИЯ «ЗДОРОВОГО ОУ»

Подготовка педагогического коллектива, взаимодействие с педагогами

- ценностная ориентация на тематику здоровьесбережения ОУ в целом:
 - провозглашение здоровья в качестве значимой ценности деятельности ОУ, одной из приоритетных задач каждого педагога, включение в миссию ОУ,
 - трансляция принятых норм здоровьесозидающей деятельности в коллектив
- первичная мотивация, формирование готовности к ведению и пропаганде здорового образа жизни:
 - формирование ценностного отношения педагогов к собственному здоровью, готовности к соблюдению основ здорового образа жизни, демонстрации личного примера культуры здоровья,
 - формирование готовности педагогов к ведению внутришкольной здоровьесберегающей деятельности, демонстрация и формирование осознания актуальности деятельности по сохранению и укреплению

- здоровья школьников и ее практической пользы для школьника и качества образовательного процесса,
- повышение квалификации педагогов посредством комплекса мероприятий:
 - курсы повышения квалификации,
 - внутрифирменное обучение: семинары, творческие мастерские, обмен опытом и т.д.
 - создание условий для реализации здоровьесберегающей деятельности:
 - ведение деятельности по сохранению и укреплению здоровья школьников,
 - соблюдение педагогами основ ЗОЖ
 - организация взаимодействия педагогов
 - формирование рабочих и инициативных групп, ведение совместной проектной деятельности,
 - система взаимного обучения, формирование совместного методического банка,
 - система совместной работы по разработке интегрированных уроков и т.д.
 - сопровождение, стимулирование деятельности педагогов

Проектирование здоровьесберегающей деятельности ОУ:

- разработка комплексной программы здоровьесберегающей деятельности ОУ согласно структуре,
- разработка основных тематических подпрограмм по наиболее актуальным направлениям,
- привлечение социальных партнеров: вузы, некоммерческие организации различных направлений, центры творчества юных и т.д.

Ресурсное обеспечение программы

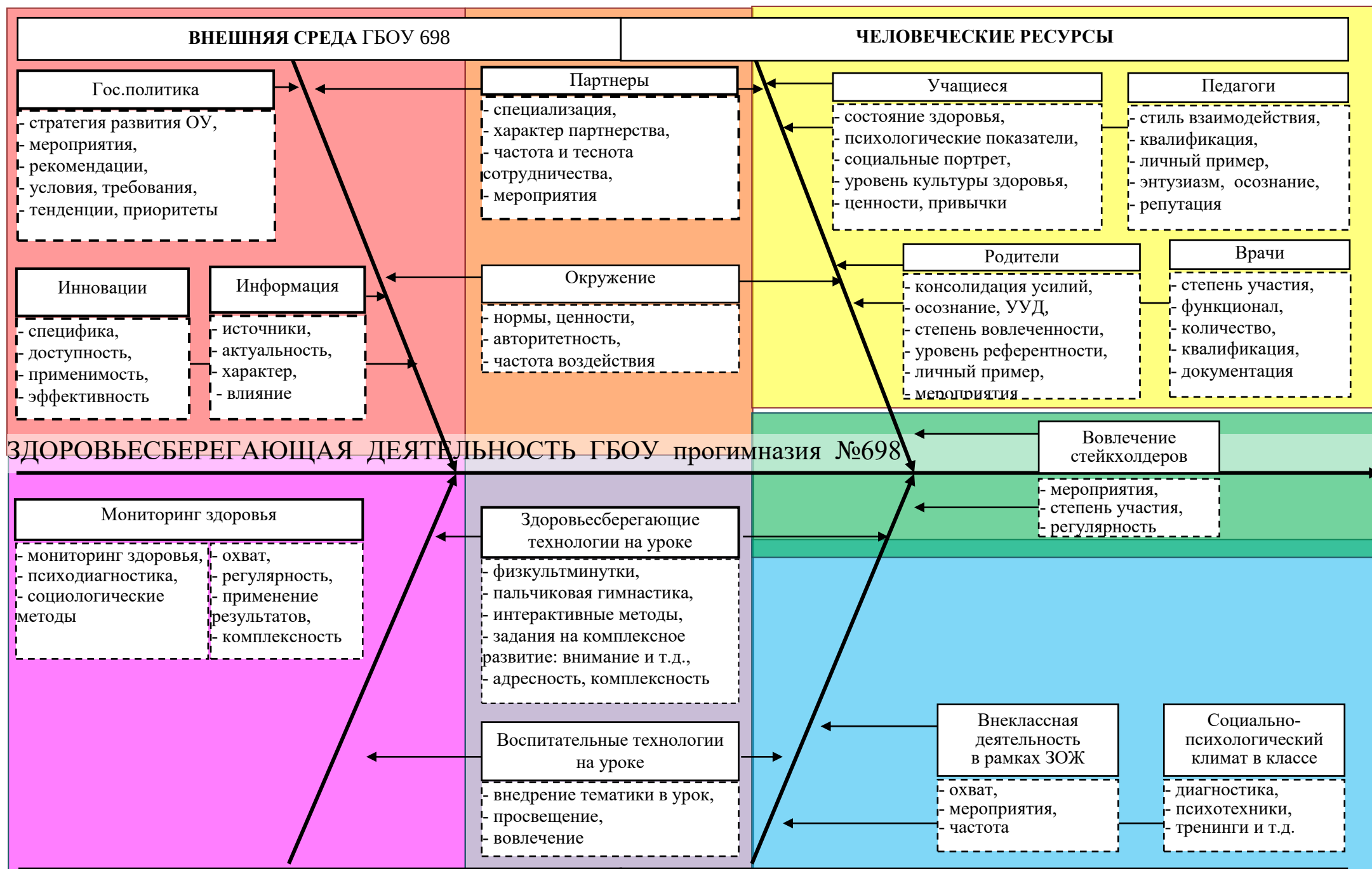
№	Группа ресурсов	Конкретизация
1	Материально-техническая база Информационные ресурсы Кадровый потенциал Интеллектуальный капитал	Наличие помещений и оборудования для деятельности по сохранению и укреплению здоровья школьников, а также необходимого оснащения для организации сопровождения здоровьесберегающей деятельности, а именно: ✓ аппаратная база для мониторинга здоровья - 1 шт в оснащённом медицинском кабинете; ✓ оборудованные внутришкольные помещения - учебные классы – 11 - спортивный зал - музыкальный зал - центр информации - кабинет психолога - игровые зоны в коридорах ОУ ✓ кабинеты, оснащенные проекторами и интерактивными досками - учебные классы – 11 - музыкальный зал - центр информации
2		✓ сайт ОУ, который может быть использован для достижения целей программы http://xn--698-5cd4b3abhfw.xn--p1ai/; ✓ официальная группа ОУ ВКонтакте https://vk.com/progimnazia_pansion; ✓ экспертные системы обработки данных и т.д. http://xn--d1a3aa.xn--698-5cd4b3abhfw.xn--p1ai/diag.html;
3		✓ педагогический и медицинский персонал ОУ, готовый к исследовательской деятельности и иницирующий постоянное http://xn--698-5cd4b3abhfw.xn--p1ai/sluzhba-

		soprovozhdeniya.html ✓ партнеры ОУ, активно участвующие в жизни ОУ
4		Накопленный научный и практический опыт: ✓ квалифицированный персонал http://xn--698-5cd4b3abhfw.xn--p1ai/nachalnaya-shkola/nash-kollektiv.html ✓ обучающие семинары для педагогического коллектива http://xn--698-5cd4b3abhfw.xn--p1ai/pansion-innovatsionnaya-ploshchadka/nashi-seminary.html ✓ проекты педагогов по тематике здоровьесбережению и др http://xn--d1a3aa.xn--698-5cd4b3abhfw.xn--p1ai/

Диагностика деятельности ГБОУ прогимназия №698 по реализации программы

сильные стороны ОУ	возможные сложности	пути преодоления
- опыт ведения инновационной деятельности ОУ на уровне района и города, - проведение открытых мероприятий для привлечения партнеров, представление опыта на семинарах, форумах, конференциях и др. - высококвалифицированные специалисты ГБОУ прогимназия №698, - сетевые связи ГБОУ прогимназия №698, - социальные партнеры ОУ, - научно-методические разработки, - материально-техническая база, - накопленный опыт построения внеурочной деятельности и внеклассной работы	- снижение финансирования,	- поиск финансирования - привлечение стратегических партнеров,
	- негативное влияние на детей внешних по отношению к образовательному учреждению факторов, - динамика социального состава классов	- организация максимально занятого здорового досуга и общения детей для минимизации негативного внешнего влияния, - реализация мероприятий по вовлечению родителей для консолидации усилий
	- затруднение в оценке результативности качественных показателей, как «ценностная ориентация»,	- поиск, разработка и апробация методик диагностики качественных показателей, - проведение комплексных исследований эффективности, - перспективы массового применения результатов за счет тиражирования,
	- трудности в отслеживании результатов после перехода окончания ОУ	- организация сетевого взаимодействия ОУ СПб с целью повышения эффективности здоровьесберегающей деятельности ОУ

Диагностика деятельности ОУ: схема анализа ГБОУ прогимназия № 698 и выявления факторов влияния на здоровьесберегающую деятельность посредством разработки диаграммы Исикавы



Этапы реализации Программы



Этапы реализации Программы

Этап	Задачи этапа	Основное содержание работы	Планируемый результат	Документ о выполнении работ
1. Подготовительный	- детальная проработка программы, - формирование рабочей команды, установление дополнительных контактов, привлечение необходимых лиц и организаций	- проведение более подробных собраний с коллективом ОУ, - определение ответственных лиц и зон их ответственности, - совместная постановка целей и разработка подробного календарного плана, - привлечение партнеров	- сформированная рабочая группа - поставленные цели для каждого участника - установленные сроки выполнения работ - полноценная программа	- принятая рабочей группой программа, - протокол совещаний, - список участников рабочей группы и их практическая роль
2. Организационный	- нормативно-правовое сопровождение - создание условий для реализации программы - привлечение активных школьников, студентов-волонтеров и педагогов	- разработка внутренних нормативных документов, - разработка и заключение совместных планов с привлеченными партнерами, - формирование системы мотивации рабочей группы, - агитационная деятельность	- наличие эффективно функционирующей на практике системы общей документации, - привлеченные школьники и педагоги	- документация по направлениям деятельности - сформированная команда школьников и педагогов
3. Внедрен- ческий	- внедрение запланированных мероприятий (согласно разработанным планам и поставленным задачам)	- реализация мероприятий подпрограмм (согласно планам)	- система успешно проведенных мероприятий - созданные продукты	- промежуточные контрольные карты, - акты о внедрении
4. Анали- тический	- анализ полученных результатов (обобщение данных промежуточного контроля направлений)	- мониторинг достигнутых результатов, изучение документов этапа внедрения, - выявление аспектов, требующих улучшения	- определение и анализ полученных результатов, - сформированный аналитический отчет	- аналитическая карта: комплексные данные о результатах работы

5. <i>Заключительный</i>	- подведение итогов, - предоставление отчетности, - тиражирование опыта, - разработка плана развития	- взаимодействие с заинтересованными лицами, - оформление, представление результатов, - ведение деятельности по развитию, тиражирование	- признание и диссеминация результатов	- заключительный отчет, - план развития
--------------------------	---	---	--	--

КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ЗА ХОДОМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Введение контрольных и экспериментальных групп
2. Введение регулярной отчетности – составления промежуточных контрольных карт.
3. Формирование рабочей группы с регулярными совещаниями, нацеленными на анализ эффективности и проводимыми по эффективной технологии.
4. Проведение анкетирования вовлеченных лиц
5. Аудит (внутренний и внешний)
6. Мониторинг здоровья

Таким образом, мониторинг осуществляется посредством: промежуточных контрольных карт (по этапам проекта), анкетирования, проективных методик, наблюдения, анализа статистических данных, проведения мониторинга здоровья в динамике.

Критерии и показатели эффективности программы и система мониторинга за ходом реализации

№	Конкретизация результата	Методы оценки
1. Категории получателей результата: учащиеся		
1.1.	отрицательная динамика общей заболеваемости	данные диспансерного осмотра, школьной статистики;
1.2.	повышение уровня адаптации к возложенным нагрузкам	данные мониторинга здоровья, психологического тестирования
1.3.	уменьшение числа освобождённых от занятий физической культурой на 15 %	анализ данных школьного журнала;
1.4.	положительная динамика физической подготовки	результаты по физической культуре, опрос;
1.5.	повышение мотивации, ценностного отношения к здоровому образу жизни как к комплексному понятию	проективное тестирование
1.6.	увеличение среднего балла успеваемости за счет: - учета биоресурса в образовательном процессе, - минимализации физиологических причин трудностей с учебой, - построения уроков с позиции здоровьесбережения, - повышения удовлетворенности;	анализ школьной статистики;
1.7.	снижение количества пропусков уроков по уважительной причине (снижение заболеваемости) и без уважительной причины (повышение мотивации к обучению) на 20 %	анализ школьной статистики
1.8.	увеличение школьников, задействованных в системе дополнительного образования до 98 %	анализ посещаемости кружков, школьной статистики
1.9.	улучшение комплексного состояния здоровья за счет применения адресных воспитательных технологий	данные мониторинга здоровья, тестирования и проективных методик
2. Категории получателей результата: родительская общественность		
2.1.	сформированная система ЗУНов по здоровьесбережению у детей	анкетирование, проективные методики;
2.2.	повышение собственной культуры здоровья (как пример своим детям)	анкетирование, проективные методики;
3. Категории получателей результата: педагогический коллектив		

3.1.	сформированная система ЗУНов по здоровьесбережению школьников	тестирование, анкетирование, анализ практического опыта;
3.2.	повышение собственной культуры здоровья по итогам программы «Здоровый учитель»	самоанализ, анкетирование, анализ посещаемости мероприятий программы;
3.3.	сплочение коллектива	тренинговая диагностика;
3.4.	повышение педагогического потенциала	анализ мероприятий, опрос специалистов;
4. Категории получателей результата: ОУ СПб		
4.1.	построение единой образовательной среды и консолидация усилий всех участников образовательного процесса на основе здоровьесбережения	экспертная оценка, метод включенного наблюдения, анкетирование;
4.2.	применение адресных методик воспитания культуры здоровья и диагностики их успешности	анализ мероприятий, результатов мониторинга здоровья, опросов
4.3.	повышение квалификации сотрудников	проективные тестирования, анализ уроков с позиции здоровьесбережения, динамика успехов;
4.4.	комплексная оптимизация деятельности учреждения	анализ школьной статистики, анкетирование;
4.5.	повышение эффективности и качества образования	тестирования, анализ школьной статистики, анкетирование;
4.6.	усиление взаимодействия с партнерами	динамика количества и степени вовлеченности партнеров ОУ;
4.7.	повышение имиджа посредством удовлетворенности образовательным процессом всех его участников	анкетирование, анализ достижений.
5. Категории получателей результата: район, город		
5.1.	повышение эффективности воспитательной деятельности по культуре здоровья учащихся за счет адресности мероприятий и объективной оценки	анализ динамики достижений. Эффективности деятельности ОУ по тематике ЗОЖ
5.2.	построение сетевого взаимодействия между ОУ по проведению саногенетического мониторинга и т.д.	анализ межшкольных связей, анкетирования

Ожидаемые результаты реализации программы

Для учеников:

- восприятие здоровья как осознанной ценности;
- самомотивация к здоровому образу жизни, осознанное соблюдение принципов ЗОЖ,
- овладение мета-навыками командной работы, эффективных коммуникаций, ораторского искусства, организационными умениями и др.
- снижение заболеваемости и риска развития болезней.

Для родителей:

- повышение информированности о составляющих здоровья ребенка (о возрастных физиологических и психологических особенностях, возможных путях комплексного развития ребенка и т.д.);
- оздоровление детей.

Для педагогов:

- повышение квалификации в области здоровьесозидания,
- сплочение коллектива,
- осуществление эффективного обмена опытом.

Для ОУ в целом:

- повышение качества образования за счет учета в процессе преподавания биоресурса ученика,
- повышение культуры здоровья всех участников образовательного процесса,
- оптимизация процесса внедрения здоровьесберегающих технологий;
- консолидация усилий всех участников образовательного процесса (преподавателей, учащихся, родителей) с целью улучшения состояния здоровья школьников;
- повышение уровня знаний в области здоровьесбережения у всех участников образовательного процесса и создание условий для применения полученных знаний на практике,
- возможность объективной оценки применяемых подходов и технологий и их воздействия на состояние здоровья школьника,

- повышение имиджа ОУ

Для ОУ СПб: возможность применения успешного опыта.



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
прогимназия № 698 Московского района Санкт-Петербурга «Пансион»

ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПОДПРОГРАММЫ

ЛОГИКА ВЫДЕЛЕНИЯ ПОДПРОГРАММ

Разработка подпрограмм здоровьесберегающей деятельности ОУ по направлениям

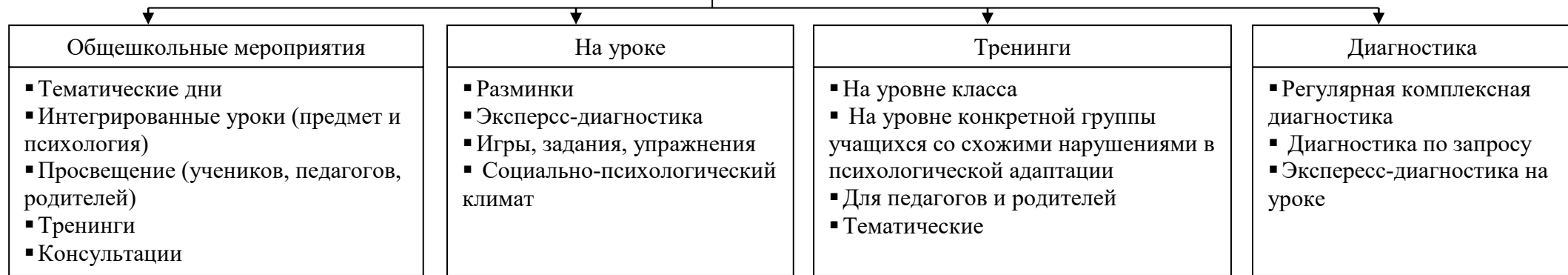
Основные направления здоровьесберегающей деятельности (тематики подпрограмм)

Здоровая и безопасная среда ОУ	Физкультурно-оздоровительная работа	«Равные и разные»	Воспитание культуры здоровья	Взаимодействие с родителями	Здоровье в образовательном процессе	Здоровье педагога	Психологическое направление	Коррекционная работа
- соблюдение СанПиНов, - внутри-школьное пространство	- оптимизация уроков, - организация малых форм активности, - работа с освобожденными, - соревнования, конкурсы, - мотивация	- направления деятельности: * одаренные, * группа риска - общая схема мероприятий: * диагностика, * коррекция, * мониторинг	- адресаты: * учащиеся, * педагоги, * родители - направления: * диагностика, * воспитание: просвещение, вовлечение и т.д.	- анкетирование, - просвещение, - вовлечение в совместные мероприятия, - наглядное направление, - обратная связь	- оптимизация расписания, - социально-психологический климат, - поведение педагога, - внедрение тематики здоровья в предметы, - интерактивные методы обучения	- просвещение, - мотивация - создание условий для ведения ЗОЖ и т.д.	- диагностика - общие мероприятия - тренинги по направлениям	- внедрение адресных рекомендаций, - мониторинг их эффективности, - реализация индивидуальных маршрутов

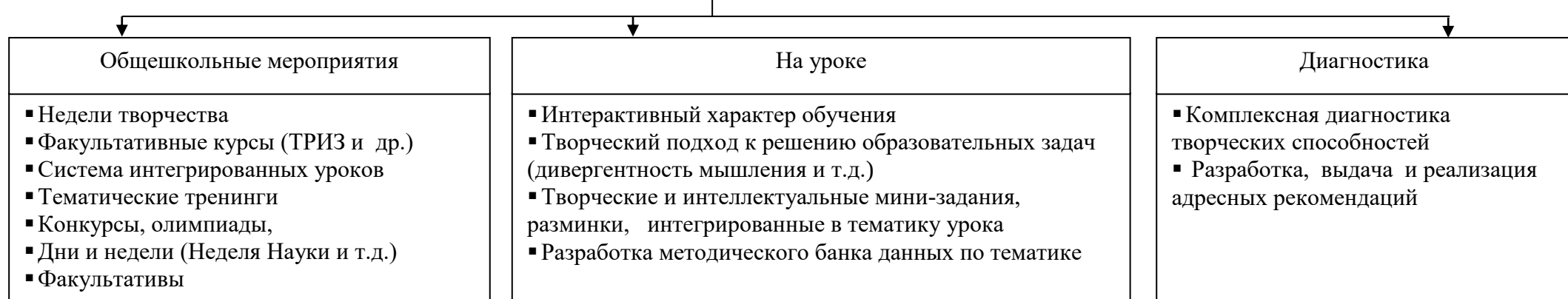
Основные мероприятия в рамках направлений здоровьесберегающей деятельности



Психологическое здоровье



Творческое и интеллектуальное здоровье



ПОДПРОГРАММА 1. «ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА»

Актуальность темы

Сегодня одним из основных понятий здоровьесозидания является понятие культуры здоровья. Под культурой здоровья понимается осознанное восприятие здоровья как ценности и самомотивация к здоровому образу жизни. При этом здоровье рассматривается в единстве соматического, психологического, социального, нравственного и творческого аспектов.

Согласно данным ВОЗ, именно образ жизни в максимальной степени влияет на состояние здоровье человека. Очевидно, что деятельность ОУ по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса должна основываться на восприятии здоровья как ценности. Это обусловлено тем, что воздействия образовательной среды не достигнут степени максимальной эффективности без внутренней самомотивации человека к ведению здорового образа жизни, что обеспечит приверженность к нему, а также устойчивость к негативным воздействиям. Наиболее распространенные причины несоблюдения основ культуры здоровья сводятся к следующим: низкий уровень информированности, а также недостаточной ценностной мотивации. Таким образом, данная программа позволит изучить и отработать на практике способы просвещения школьников и их активного вовлечения в деятельность по воспитанию культуры здоровья с целью формирования внутришкольной моды на здоровый образ жизни.

Цели и задачи подпрограммы

Основная цель подпрограммы: создание условий для осознанного выбора и соблюдения школьниками здорового образа жизни.

Основные задачи программы:

На уровне ОУ:

- повысить уровень культуры здоровья у всех участников образовательного процесса,
- организовать профилактическую и коррекционную деятельность на уровне ОУ в целом, класса, учащихся и педагогов

На уровне школьника:

- создать условия для самореализации школьников в контексте здоровьесозидания,
- предоставить школьникам знания о здоровье,
- создать условия для формирования у учеников осознанной самомотивации к ЗОЖ,
- вовлечь учащихся в деятельность по сохранению и укреплению здоровья

Таким образом, Программа предназначена для формирования ценностного отношения школьников к здоровью, а также сознательной приверженности к здоровому образу жизни.

1. Разработка системы адресных воспитательных мероприятий

Разработка системы адресных воспитательных мероприятий базируется на следующих аспектах:

Диагностика:

- выявление определяющего фактора, влияющего на уровень культуры здоровья (см. пункт 1.1),
- выявление проблем в исходном уровне культуры здоровья школьников, определение ключевых потребностей в рамках воспитания культуры здоровья (см. пункт 1.2),
- определение ведущего канала восприятия ученика,

Выбор мероприятий:

- выбор наиболее оптимальных мероприятий из общей матрицы (см. пункт 1.3)

Выявление схемы выбора наиболее эффективных мероприятий по воспитанию культуры здоровья у школьников направлено на решение проблемы: обилия технологий,

сложности осуществления выбора наиболее оптимальных направлений и методов воспитания культуры здоровья для осуществления наиболее эффективных адресных мероприятий, способных в конечном итоге позитивно повлиять на состояние здоровья участников образовательного процесса.

Таким образом, для того, чтобы спланировать воспитательные мероприятия, которые будут эффективны в отношении конкретного ребенка (группы детей), необходимо проанализировать его индивидуальные потребности, ведущие каналы восприятия, а также факторы, влияющие на уровень культуры здоровья, после чего сформировать и реализовать набор адресных воспитательных мероприятий.

1.1. Факторы, влияющие на уровень культуры здоровья школьников и наиболее эффективные мероприятия

№	Факторы	Мероприятия
1. Внутренние факторы		
1.1	Состояние здоровья	Диагностика и улучшение состояния здоровья
1.2	Прошлый опыт	Проведение бесед и психологических тренингов, направленных на осознание и анализ школьниками прошлого опыта, а также на формирование выводов и извлечение уроков
1.3	Установки	Проведение тренингов по формированию установок, способствующих воспитанию культуры здоровья
1.4	Структура досуга, организация свободного времени	Проведение мероприятий, направленных на содействие в выборе способа проведения досуга: - фестивали «Хобби- и спорториентация», в ходе которого учащиеся и родители могут ознакомиться с различными видами досуга и попробовать себя в тех или иных видах спорта и творчества, - встречи с успешными людьми для агитационных бесед о спорте / творчестве и т.д. как способе времяпрепровождения Создание условий для эффективного времяпрепровождения: - организация системы дополнительного образования, - проведение агитационных акций по привлечению учащихся к посещению кружков, - формирование у учащихся осознанной мотивации к полезному времяпрепровождению
2. Внешние факторы		
2.1	Семья	Проведение мероприятий, направленных на просвещение родительской общественности: - мини-лекторий «Здоровье человека», в ходе которого родители получают основные знания о здоровье человека, - серия тренингов и тематических собраний «Психологическое здоровье ребенка», направленных на формирование у родителей психологической грамотности взаимодействия с ребенком Проведение мероприятий, направленных на вовлечение родителей в деятельность по воспитанию культуры здоровья: - конференции для учащихся и родителей по тематике здоровья, - игры (спортивные и психологические), члены команд в которых – ученики и их родители, - семейные конкурсы по тематике здоровья Превентивные мероприятия по формированию культуры здоровья у родителей: - тематические беседы со школьниками как с будущими родителями
2.2	Круг общения	Трансляция ценностей ЗОЖ через неформальных лидеров Организация активной командной работы посредством проектной

		деятельности по тематике здоровья
2.3	Образовательная среда	Принятие и транслирование общешкольной политики ГОУ, при которой здоровье – один из основных приоритетов: - осознание каждым педагогом своей роли в формировании культуры здоровья у учащихся, - функционирующая система поощрений и мотивации участников образовательного процесса к ведению ЗОЖ Внедрение системы мероприятий по формированию культуры здоровья у участников образовательного процесса
2.4	СМИ	Создание условий для плодотворного влияния СМИ на уровень культуры здоровья школьников: - разработка и издание внутришкольных СМИ по тематике здоровья, - разработка социальных рекламных материалов (буклетов, видеороликов и т.д.) по тематике здоровья Привлечение СМИ к участию в пропаганде ЗОЖ: - участие в пресс-конференциях, - социальные публикации

Мероприятия на стыке факторов:

- Родители + СМИ: «колонка Родителя» в школьных СМИ по тематике здоровья,
- СМИ + досуг: активное вовлечение школьников в деятельность по написанию статей, планированию номеров, оформлению и т.д. как способ организации свободного времени
- СМИ + круг общения: сплочение посредством командной проектной работы по созданию печатных, фото-, видеоматериалов по тематике здоровья
- Родители + образовательная среда: активное вовлечение родителей в вопросы формирования культуры здоровья посредством организации и проведения мероприятий, предусматривающих активное участие родительской общественности

1.2. Выявление проблем в исходном уровне ЗОЖ,

определение ключевых потребностей в рамках воспитания культуры здоровья

При выборе наиболее актуальных мероприятий по культуре здоровья важно провести диагностику исходного состояния культуры здоровья и выявить наиболее острые проблемы:

- низкий уровень информированности, при котором учащиеся не соблюдают основ ЗОЖ по причине их незнания,
- низкий уровень мотивации к соблюдению правил ЗОЖ, при котором школьники осознают основные пути сохранения и укрепления здоровья, однако не проявляют желания следовать им,
- нехватка поддержки референтного окружения в вопросах ЗОЖ,
- потребность в самореализации.

После данных мероприятий становится возможным следующий этап - определение и классификация групп школьников, согласно выявленным трудностям, выбор комплекса мероприятий. Проблемы и способы влияния на них воспитательными мероприятиями можно представить в виде таблицы

№	Выявленная трудность	Методы диагностики	Комплекс мероприятий	Примечания
1	Низкий уровень информированности	Тестирования, анкеты	Просветительская деятельность	- интерактивный курс, - тематика здоровья в предметах
2	Низкий уровень	Проективные	Вовлечение в	Внедрение целого

	мотивации	методики	воспитательную деятельность	комплекса активных методов влечения, описанных в разделе
3	Нехватка поддержки референтного окружения в вопросах ЗОЖ	Опросы, метод включенного наблюдения, экспертные оценки	Вовлечение во все виды командной работы – воспитание культуры здоровья при помощи коллектива	- командные конкурсы, - коллективное обучение и др.
4	Потребность в самореализации	Проективные методики, анкетирования, психологическая диагностика	Вовлечение в деятельность по воспитанию культуры здоровья и возложение организационно-управленческих функций	- участие в Службе здоровья, - представительские функции, - выступление в качестве наставника и педагога в вопросах ЗОЖ для более младших школьников
5	Неправильная организация досуга	Опросы (школьников, родителей, педагогов)	Мероприятия по организации здорового досуга учащихся	- хобби-ориентация, - вовлечение в систему дополнительного образования, - проектная деятельность, - внеклассные мероприятия и т.д.

Из таблицы видно, что для выявленных групп учащихся со схожими трудностями при формировании ЗОЖ проводятся мероприятия, направленные на минимизацию идентифицированной проблемы. Кроме того, в рамках анкетирования выявляется наиболее авторитетный источник получения данных о здоровье. Таким образом, необходимо классифицировать наиболее эффективные мероприятия в зависимости от выявленных трудностей и наиболее авторитетных источников получения информации. Данное сопоставление представлено в таблице «Система наиболее оптимальных мероприятий».

Таким образом, после диагностики потребностей конкретного ребенка или группы детей из набора мероприятий выбираются те, которые будут наиболее эффективными для выбранной группы учащихся.

Таблица «Система наиболее оптимальных мероприятий по критериям выявленных трудностей и авторитетных источников получения информации»
(выявляются в ходе диагностики и анкетирования)

<i>Источники Проблемы</i>	<i>Друзья</i>	<i>Родители</i>	<i>СМИ</i>	<i>Интернет</i>	<i>Врачи</i>	<i>Успешные люди</i>
<i>Низкий уровень информиро- ванности о здоровье</i>	- Выявление неформального лидера и использование его положения для транслирования идей здоровья,	Просвещение родителей с целью последующего просвещения родителями своих детей	- Издание собственных здоровых СМИ, - Инициирование публикаций по тематике здоровья в СМИ с целью предоставления школьникам знаний по тематике здоровья	- Ведение информа- ционного сайта в сети Интернет, - Создание и ведение тематической группы на популярном сайте «В Контакте» - Организация распространения социальной рекламы посредством сети Интернет	Создание условий для построения диалога медицинских специалистов и школьников: - организация регулярных образовательных встреч с врачами, - совместная разработка игровых информационно-методических материалов для школьников и др. (медики предоставляют содержательную часть, педагоги придают ей интерактивную форму)	Организация информационных встреч-бесед с успешными и интересными людьми для обсуждения вопросов здоровья
<i>Низкий уровень мотивации к ведению ЗОЖ</i>		Формирование у родительской общественности ценностного отношения к здоровью детей с целью их влияние на уровень культуры здоровья у школьников	- Поиск и предоставление школьников социальной мотивирующей рекламы, размещенной в СМИ, - Разработка собственной социальной рекламы совместно со школьниками			Формирование базы примеров успешных людей и информации об их отношении к ЗОЖ с целью мотивации школьников к ведению здорового образа жизни, рассмотрение наиболее ярких примеров с учениками

<i>Потребность в самореализации</i>	- Участие в работе Ученической службы здоровья, - Внедрение системы наставничества, при которой средние и старшие школьники выступают наставниками для младших - Применение в работе по здоровьесбережению формата командной работы со сменными ролями, когда роль лидера поочередно исполняют все члены команды	Проведение разъяснительных бесед для комментирования основных возрастных особенностей детей и совместной выработки стратегии обеспечения самовыражения школьников без подавления их личности	Обеспечение выполнения управленческих функций в школьных «Здоровых СМИ»	Предоставление возможности ведения и наполнения странички в сети Интернет		Организация конкурсов для учеников, в жюри которых – успешные личности
<i>Неправильная организация досуга</i>	Проведения мероприятий, на которых школьники смогли бы проинформировать своих одноклассников о методах проведения здорового досуга, опираясь на свой пример	Проведение фестиваля по хобби-ориентации для родителей и учеников для оказания помощи в выборе хобби для своего ребенка	Поиск и инициирование публикация по тематике здорового времяпрепровождения	Подборка базы в сети Интернет и размещение на электронных ресурсах о способах проведения здорового досуга	Пояснение медицинскими специалистами о вреде пустого досуга и пользе здорового времяпрепровождения	Организация внеклассной работы, направленной на формирование культуры здоровья у школьников: - тематические экскурсии, Внеклассные мероприятия, праздники здоровья, тренинги и т.д.

1.3 Мероприятия по воспитанию культуры здоровья

Группы мероприятий можно представить следующим образом (после диагностики выбираются наиболее подходящие для конкретного ребенка или группы детей). Рассмотрим их подробнее.

№	Направление	Мероприятие	Результат	Методы измерения
1. На уровне школьников				
1.1	Вовлечение школьников в деятельность по воспитанию культуры здоровья	Создание волонтерского объединения «Ученическая служба здоровья» как содействующего педагогической Службе здоровья Инициирование проектной деятельности школьников Внедрение системы наставничества: студенты-волонтеры проводят мероприятия для школьников, старшие школьники в свою очередь организуют здоровьесозидающую деятельность младших школьников Внутришкольные конкурсы видеоматериалов, плакатов, агитационных стихотворений, театральных сценок и т.д. по тематике здоровья Регулярное издание школьных «Здоровых СМИ»	Самостоятельное ведение школьниками практической деятельности по здоровьесозиданию Применение полученных знаний о здоровье на практике Формирование моды на здоровый образ жизни	- проективные исследования, - применение контрольных и экспериментальных групп, - анкетирования, - анализ статистики вовлеченных школьников, - метод включенного наблюдения за образом жизни учащихся, - самоанализ
1.2	Просветительская деятельность	Внедрение в практику образовательного процесса комплексного интерактивного курса по здоровьесозиданию согласно учебному плану Проведение регулярных тематических Уроков здоровья Внедрение пятиминуток здоровья Организация встреч с успешными людьми для бесед о здоровье Организация фестивалей по здоровьесбережению	Получение знаний о здоровье в интересной интерактивной форме, что способствует их усвоению и мотивирует на применение Комплексное развитие учеников	Интерактивные тестирования
1.3	Профилактика вредных привычек	Комплексная пропаганда здорового образа жизни, основанная на выявлении спектра потенциальных причин подверженности вредным привычкам и реализации мероприятий относительно	Повышение «иммунитета» школьников к вредным привычкам Снижение количества учеников,	- анкетирования, - анонимный самоанализ

		каждой группы причин	подверженных вредным привычкам	
1.4	Здоровый досуг учащихся	Регулярное проведение «Хобби-и спорториентации» как возможности неопределившимся с досугом школьникам попробовать и выбрать для себя хобби и вид физической активности	Осознанный выбор учениками здорового досугового времяпрепровождения	- опросы, беседы, - анализ статистики
		Функционирование системы дополнительного образования		
		Проведение «здоровых дискотек»		
1.5	Практическая реализация здоровьесберегающих технологий в учебном процессе	Проведение физкульт-минуток на уроках	Воплощение теоретической информации в практику	- наблюдение, - анализ статистики и конспектов уроков, -опросы
		Проведение динамических (игровых) переменок	Организация двигательной активности во время досуга	
		Проведение диагностики психологического состояния и снятия напряжения на уроке	Психологическая адаптация	
2. На уровне педагогов				
2.1	Повышение квалификации педагогов	Повышение квалификации педагогов согласно учебному плану	Наличие необходимых знаний о динамическом состоянии здоровья школьников, возможностях воспитания культуры здоровья и др., а также успешное внедрение полученных знаний в образовательный процесс	- анализ статистики, - самоанализ педагогов - экспертная оценка открытых мероприятий
		Организации постоянно действующих тематических семинаров для педагогического коллектива с целью предоставления знаний в области здоровьесбережения школьников		
		Внедрение системы «Корпоративного обучения»		
		Внедрение тематики здоровья в общеобразовательные предметы		
2.2	Консолидация усилий педагогического коллектива	Разработка и проведение интегрированных уроков по тематике здоровья и профилактике девиантного поведения и воспитания ЗОЖ	- взаимодействие педагогов по тематике здоровья школьников - повышение эффективности общешкольной деятельности по воспитанию культуры здоровья школьников	- анкетирования и опросы, - анализ статистики, - метод включенного наблюдения
		Организация командной проектной научно-методической деятельности педагогов		
		Информационная поддержка		

2.3	Информационно-сопровождение процесса воспитания культуры здоровья	мероприятий по культуре здоровья: разработка презентаций, оформление буклетов и др.	Значительная оптимизация всех этапов процесса воспитания культуры здоровья посредством успешного внедрения информационных технологий	- анкетирования заинтересованных и вовлеченных лиц, - анализ статистики
		Сбор, обобщение и организация доступа к электронной методической литературе по тематике здоровья		
		Организация электронных коммуникаций между участниками воспитательного процесса		
		Электронное тиражирование успешного опыта		
2.4	Обучение собственным примером	Формирование готовности педагогов к ведению ЗОЖ и предоставлению примера учащимся: - отказ от вредных привычек (как минимум, на территории ОУ), - соблюдение основ правильного питания (предпочтение комплексного обеда хлебобулочным изделиям), - поддержание себя в форме, - соблюдение здорового досуга, - психологическая устойчивость	- формирование культуры здоровья педагогов, - предоставление правильного примера учащимся	- опросы, - метод включенного наблюдения
3. На уровне родителей				
3.1	Диагностика	Проведение регулярной диагностики уровня культуры здоровья родителей, их представлений о здоровье детей, предложений по мероприятиям, степени удовлетворенности и т.д.	Получение объективных данных о представлениях родителей для консолидации усилий	- результаты анкетирования, - отзывы, - динамика статистических данных
3.2	Просвещение	Интерактивный лекторий	Предоставление родителям необходимых знаний о здоровье детей	- анализ посещений, - анкетирования
		Организация тематических общих и индивидуальных собраний		
3.2	Вовлечение	Проведение конференций, фестивалей, конкурсов и т.д. при непосредственном участии родителей в команде	Активная роль родительской общественности в воспитании культуры здоровья у школьников, интеграция усилий	- анализ степени участия (статистические данные), - отзывы, - анкетирования
		Организация колонки для родителей в школьных СМИ		

Таким образом, пользуясь методикой подбора наиболее оптимальных воспитательных мероприятий, ОУ сможет значительно увеличить эффективность деятельности по воспитанию культуры здоровья.

Образовательный блок подпрограммы «Воспитание культуры здоровья»

Задачи программы:

- овладение навыками общей культуры, включающей культуру тела, жилища, основы санитарии и гигиены;
- развитие двигательной активности;
- профилактические меры, отказ от вредных привычек;
- использование полезных рекомендаций о рациональном питании;
- знакомство с правилами социальной безопасности;
- овладение простейшими приемами психотерапии.

В соответствии с этим выделяются основные разделы (курсы) данной программы, по которым строится работа в начальной школе ГБОУ прогимназия № 698 «Пансион»:



"Разговор о правильном питании" как часть формирования здорового образа жизни

Цель этого курса – формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни. Работа по данному курсу интересна и полезна для детей.

Занятия проводятся в доступной, интересной, игровой форме. При изучении тем дети опираются на свой опыт, показывая неплохие знания в бытовых сферах жизни. Это создает ситуацию успеха, положительный эмоциональный настрой детей, что очень важно при обучении и воспитании учащихся начальной школы.

Кроме этого, в классных помещениях открыты Уголки здоровья со сменной информацией, которая соответствует возрастным особенностям учащихся данного класса и раскрывает разные аспекты здорового образа жизни в т.ч. и питания. В уголках существует рубрика «Завтра в меню», из которой воспитанники узнают какую пользу приносят продукты, включенные в завтрашнее школьное меню. Помним мы и о соблюдении питьевого режима – для этого в каждом уголке здоровья установлен кулер с питьевой водой.

Детям и взрослым (педагогам и родителям) импонирует такая форма работы, как праздник. В процессе подготовки к праздникам наши дети с помощью родителей получают информацию по тематике праздника.

В прогимназии действует годовой круг праздников, который также позволяет затронуть проблему здорового питания – в частности традиции национальных кухонь.

Понятно, что о вопросах здорового питания логично говорить на уроках Окружающего мира, где есть разделы касающиеся здоровья человека. В курсе «Окружающий мир» под редакцией А.А. Плешакова мы касаемся этих вопросов в темах:

1 класс: «Почему нужно есть много овощей и фруктов?»

«Почему нужно чистить зубы и мыть руки?»

2 класс: «Если хочешь быть здоров»

Строение тела человека

Правила гигиены

Какие бывают продукты.

Берегите зубы

О болях в животе

Как вести себя за столом

3 класс: Наше питание

Это зависит от тебя (Умей предупредить болезни)

Здоровый образ жизни – в т.ч. здоровое питание

Экологическая безопасность (как защититься от загрязнённой воды и продуктов питания, содержащих вредные вещества)

Но когда проблема стоит так остро, как сейчас, мы стараемся найти возможность освещать вопросы «Здорового питания» и на других учебных предметах:

✓ Русский язык (сочинения, синквей)

✓ Английский язык (при изучении тем: спорт, еда, общение)

✓ Математика (составление задач, логические упражнения, классификация закономерности)

✓ ИЗО, Технология – эмоциональный отклик на данную проблему

Особое внимание уделяется планированию внеурочной деятельности, внеклассной воспитательной работы и планов работы в группах ГПД. В рамках работы, проводятся мероприятия касающиеся здорового питания и всех его составляющих.

Примерное тематическое планирование

внеклассных мероприятий по вопросам здорового питания

• 1 класс

№	Темы	дата
1	Как питаться, чтобы быть здоровым.	
2	Витамины на грядках	
3	Растите стройными	
4	Семейная гостиная	
5	Из чего варят кашу?	
6	Режим питания	

• 2 класс

№	Темы	дата
1	Вкусно и полезно – викторина (повторение)	
2	Цветные витамины	
3	Семейная гостиная «Приглашаем в гости»	
4	Конкурс «Полезный бутерброд»	
5	Мой желудок	
6	Традиции застолья	

7	Мороженое – вкус! Полезно?	
8	Семейная гостиния «Приглашаем в гости»	

• 3 класс

№	Темы	дата
1	Законы правильного питания.	
2	Вкусно и полезно – конкурс рисунков	
3	Поддерживайте здоровый вес.	
4	Вкусный праздник	
5	Застольные традиции моей семьи	
6	Органы пищеварения	
7	Почему необходимо употреблять разнообразную пищу?	
8	Здоровые привычки питания. Анкета «Как вы питаетесь?»	

• 4 класс

№	Тема	дата
1	Значение питания для жизнедеятельности человека	
2	Последствия неправильного питания для здоровья человека	
4	Как получить (сохранить) наибольшее количество питательных веществ в продуктах в процессе их приготовления.	
5	Группы питательных веществ, содержащихся в продуктах питания. Презентация	
6	Кулинарный поединок. Основы вкусного и полезного питания.	
8	Планирование рациона питания с содержанием овощей, фруктов и зерновых.	
9	Режим питания	
10	Продукты, содержащие сахар: вредно или полезно.	
11	Употребление солёной пищи. В чем опасность?	
13	Кулинарные традиции разных стран.	
14	Кулинарный поединок. Простые и полезные блюда.	
15	Энергетическая ценность пищевых продуктов.	
16	Питание в неординарных ситуациях (походы, экзамены и т.д.)	
17	Продуктовая «аптека». Продукты питания, рекомендованные во время простудных заболеваний.	
18	Застольный этикет.	
19	Тест «Мой рацион питания»	
20	Продукты, содержащие большое количество жиров и холестерина. В чем опасность?	
21	Продукты, употребление которых надо ограничивать.	
23	Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.	
24	Вкусный праздник.	

Курс «Полезные привычки»

Цель курса - овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями о правильном образе жизни, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам (употребление табака, алкоголя и другим психоактивным веществам). Работа по данному курсу интересна и полезна для детей, так как учит младших школьников решать проблемы и принимать решения, сопротивляться давлению сверстников, контролировать свое поведение, преодолевать стресс и тревогу.

Курс содержит четыре раздела:

- Положительный образ Я
- Общение
- Принятие решений
- Информация о табаке, алкоголе и ПАВ.

На занятиях используются разные формы групповой работы: “мозговой штурм”, групповую дискуссию, ролевое моделирование, презентации. Работая в группах, дети взаимодействуют, совместно решают общую задачу. Это способствует формированию коммуникативной, социальной и личностной компетентности, развивает эмоциональную сферу ребенка. Мозговой штурм использую в рамках заданной темы для стимуляции речевой активности детей. Ученики высказывают идеи или мнения без предварительного обсуждения. Ролевое моделирование осуществляется в форме ролевых игр, телевизионных шоу. В игровой деятельности дети под контролем учителя узнают правила социально желательного поведения. Ученики пытаются действовать так, как это бывает в реальной жизни. Дети, получающие удовольствие от игры, чувствуют себя включенными в работу.

Установлению положительной психологической атмосферы способствует отсутствие оценок на занятиях. Важным элементом подобного обучения является оценка занятий самими учениками. Она отражает, вовлечены ли эмоционально ученики в происходящее, а также то, что они усвоили. Для каждой возрастной ступени разработаны 8 занятий, разделенных на 4 блока, по два урока в каждом. В каждом классе темы уроков повторяются. Это сделано для того, чтобы по мере развития учеников каждая из тем рассматривалась все более полно, что соответствует возрастающему объему знаний. Оптимальная частота проведения занятий – 1 раз в месяц.

Планирование занятий для 1 класса

1. Я – неповторимый человек.
2. Культура моей страны и Я.
3. Чувства.
4. О чем говорят чувства.
5. Множество решений.
6. Решения и здоровье.
7. Нужные и ненужные тебе лекарства.
8. Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор.

Дети должны знать:

- полезные для здоровья поступки;
- вредные для здоровья поступки;
- знать самого себя и свои возможности;
- шаги принятия решений.

Дети должны уметь:

- критически относиться к употреблению табака и алкоголя;
- избегать неприятных чувств;
- делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения.

Планирование занятий для 2 класса

1. Вкусы и увлечения.
2. Учусь находить новых друзей и интересные занятия.
3. О чем говорят выразительные движения?
4. Учусь понимать людей.
5. Опасные и безопасные ситуации.

6. Учусь принимать решения в опасных ситуациях.
7. Реклама табака и алкоголя.
8. Правда об алкоголе.

Дети должны знать:

- полезные для здоровья занятия;
- выразительные движения;
- шаги принятия решений;
- какие вредные для здоровья вещества содержатся в алкогольных напитках.

Дети должны уметь:

- принимать решения в опасных ситуациях;
- отказать человеку, предлагающему попробовать спиртные напитки;
- находить друзей по интересам.

Планирование занятий для 3 класса

1. Мой характер.
2. Учусь оценивать сам себя.
3. Учусь взаимодействовать.
4. Учусь настаивать на своем.
5. Я становлюсь увереннее.
6. Когда на меня оказывают давление.
7. Курение (первая часть).
8. Курение (вторая часть).

Дети должны знать:

- черты характера людей;
- причины неуверенности в себе;
- о вредном влиянии курения для здоровья;
- интересные и безопасные способы времяпровождения;
- последствия курения.

Дети должны уметь:

- оценивать себя; неагрессивно отстаивать свои позиции;
- отказать в ситуации давления; самостоятельно принимать решения в ситуации давления.

Планирование занятий для 4 класса:

1. Самоуважение.
2. Привычки.
3. Дружба (первая часть).
4. Дружба (вторая часть).
5. Учусь сопротивляться давлению.
6. Учусь говорить “нет”.
7. И снова алкоголь.
8. Алкоголь в компании.

Дети должны знать:

- качества, достойные уважения;
- привычки, укрепляющие здоровье;

- важные для дружбы качества;
- виды давления;
- формы отказа от табака и алкоголя;
- последствия употребления табака и алкоголя.

Дети должны уметь:

- проявлять дружбу;
- сопротивляться давлению;
- говорить “нет” в опасных ситуациях.

Курс «Заряд бодрости»

Известно, что для многих детей социальная адаптация к изменяющимся условиям является сложным испытанием. Ситуация новизны вызывает у любого человека некоторую степень внутренней напряженности, попадая в новую социальную среду, он также переживает эмоциональный дискомфорт. В случае несоответствия между требованиями, предъявляемыми новой социальной средой, и возможностями ребенка возникают явления дезадаптации, отражающиеся на здоровье детей, их эмоциональном состоянии и поведении. Способность человека к саморегуляции состояния, психической перестройке обеспечивает и его эффективную адаптацию в окружающем мире, и результативность любой деятельности. Эту способность необходимо начинать развивать с детских лет с помощью упражнений и игр.

Для обучения детей навыками психосаморегуляции предлагается курс «Заряд бодрости».

Основной целью курса является оказание помощи детям младшего школьного возраста в развитии адаптационных возможностей.

Задачи курса:

1. Снижение эмоционально-психического напряжения, тревожности;
2. Осознание своих телесных ощущений и переживаемых чувств;
3. Снятие эмоционального и мышечного напряжения;
4. Оптимизация мышечного тонуса
5. Обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния, внутреннего самоконтроля;
6. Формирование у детей способности к психической самозащите в экстремальных ситуациях, в период перенапряжения и перегрузки;
7. Повышение функционального уровня систем организма (упражнения для тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем, активизации обменных процессов);
8. Формирование позитивных установок;

Курс составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития детей младшего школьного возраста, уровня их знаний и умений.

Этапы работы:

• *Подготовительный этап.*

Индивидуальная работа (2-3 занятия). Обучение навыкам глубокого дыхания и поэтапного расслабления всех мышечных групп.

• *Основной этап.*

Групповая работа (8 -10 занятий), направленная на выполнение конкретных задач программы. Каждое занятие включает в себя:

1. *Вводную часть*

На этом этапе важно настроить детей на занятия в кабинете. Предлагаются задания на установление контакта между детьми, способствующие созданию благоприятной рабочей атмосферы.

2. *Основной этап*

Обучение конструктивным формам снятия стресса и расслабления, снятие психоэмоционального напряжения, телесных зажимов. На этом этапе детей обучают навыкам последовательного расслабления мышц тела, кратковременным способам расслабления (как всего тела, так и отдельных мышечных групп).

Заключительный этап (восстанавливающий) (5-10 мин.).

Дыхательные и стимулирующие упражнения.

Обучение детей четырехфазным дыхательным упражнениям (3-5 раз), содержащим равные по времени “вдох - задержка - выдох - задержка” фазы; соединение дыхания и движения.

Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым бессознательно. При правильном выполнении упражнение успокаивает и способствует концентрации внимания. Со временем отмечается увеличение объема легких, усиливается газообмен и улучшается кровообращение, под воздействием диафрагмы происходит интенсивный массаж внутренних органов, что способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

Стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал:

- хлопки (ладонями, кулаками);
- самомассаж головы;
- самомассаж ушных раковин;
- самомассаж стоп;
- массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
- работа с пальцами (выполнение различных фигурок из пальцев).

Данные упражнения не только направлены на повышение функционального уровня систем организма и потенциального энергетического уровня, но и обогащают знание ребенка о собственном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают и уравнивают психику.

Очень эффективно использование музыкального сопровождения.

ПОДПРОГРАММА № 2 «ОСОБЕННЫЙ ШКОЛЬНИК»

2.1. Цель подпрограммы

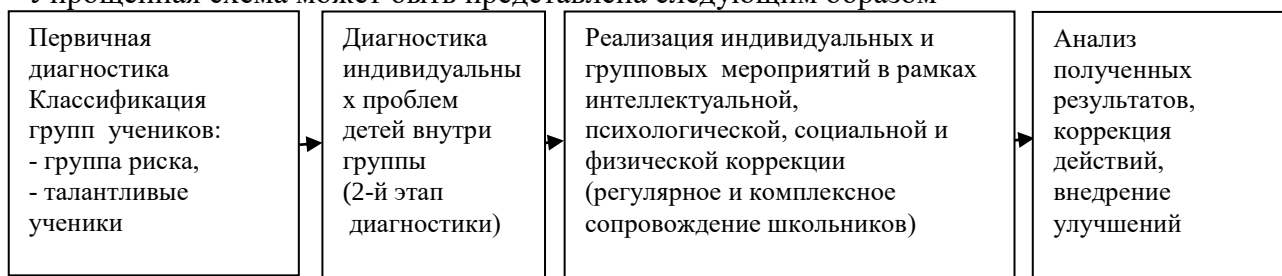
Цель: создание условий для повышения качества жизни каждого школьника посредством выявления, развития и адаптации «особенных» учеников.

2.2. Направления деятельности

Можно выделить следующие направления деятельности по реализации цели:

- диагностика учащихся,
- регулярное сопровождение выявленных групп учеников,
- вовлечение заинтересованных лиц,
- повышение квалификации педагогов,
- взаимодействие с родителями

Упрощенная схема может быть представлена следующим образом



2.3. Перечень мероприятий по реализации направлений

Можно выделить следующие мероприятия по реализации вышеуказанных направлений.

№	Направление	Мероприятие	Результат	Методы измерения
1	Осуществление диагностики учащихся	1.1. Разработка методик диагностики учащихся 1.2. Проведение диагностики учеников. Выявление групп детей: - «группа риска», - талантливые дети 1.3. Организация вторичной диагностики, осуществляемой внутри выделенных групп, с целью выявления индивидуальных проблем, требующих коррекции	Выявление конкретных групп учащихся, отличающихся от большинства либо некоторым отставанием в развитии, либо опережением	Анализ результатов диагностики, беседы по ее итогам с учениками, учителями и родителями для подтверждения результатов и совместного согласования дальнейшей работы
2	Планирование и организация регулярного сопровождения выявленных групп учеников	2.1. Определение направлений работы с выявленными группами учеников: осуществление психологического, интеллектуального, социального и физического развития (см. п. 2.5) 2.2. Планирование и проведение конкретных мероприятий для каждой группы школьников и в рамках направлений развития	Развитие одаренных детей и адаптация «трудных». Социализация и сопровождение всех учащихся для сохранения и укрепления здоровья и повышения вероятности успеха в жизни	- промежуточная диагностика, - анкетирование участников процесса, - беседы, - метод включенного наблюдения
3	Вовлечение заинтересованных лиц	Определение и установление необходимых контактов. 3.1. Для создания условий реализации одаренности детей: - с научными институтами (для практики и обучения одаренных школьников), - с бизнес - структурами, - творческими коллективами и т.д. 3.2. Для содействия в решении проблем «отстающих»: - волонтерскими объединениями, - кружками дополнительного образования и т.д.	Создание условий для развития школьников посредством установления внешкольных контактов	Анализ количества и «качества» установленных контактов и степени их влияние на развитие школьников. Посредством опросов, анализа статистических данных: частоты, тесноты сотрудничества, т.д.
4	Повышение квалификации педагогов	Проведение регулярных семинаров, направленных на: - предоставление знаний об особенностях развития школьников, - повышения терпимости к ученикам, отличающимся от большинства, - стимулирование применения интерактивных методов обучения,	Сформированное представление об особенностях детей, а также наличие банка практических методов коррекции выявленных трудностей и развития выявленных талантов	Анализ степени внедрения индивидуального подхода посредством: - экспертной оценки уроков, внеклассной работы, Д.З., - опросов участников

		- предоставление типовых заданий в рамках подпрограммы, - обмен опытом, рефлексия	Дистанционная поддержка самообразования педагогов	образовательного процесса, - самоанализа
5	Взаимодействие с родителями	- регулярное просвещение родителей посредством мини-лекториев и бесед, - понимания специфики, - предоставление вариантов обучения и воспитания ребенка силами родителей	Осуществление консолидации усилий: со стороны ГОУ и семьи, что значительно повышает эффективность деятельности	Мониторинг, опросы

2.4. Ожидаемые результаты реализации подпрограммы

Для учеников:

- повышение вероятности успешности в жизни и гармоничного развития
- повышение уровня психологического, социального, физического здоровья,
- повышение стремления к развитию,
- профессиональное самоопределение,
- адаптация в коллективе,
- физическая адаптация к возложенным нагрузкам.

Для педагогов:

- повышение эффективности своей работы за счет лучшего усвоения знаний учениками,
- возможность самореализации в проекте научного наставничества,
- положительная атмосфера в классе

Для ОУ в целом:

- повышение качества образования,
- консолидация усилий заинтересованных сторон,
- повышение имиджа ОУ

2.5. Мероприятия по работе с выявленными группами школьников

Направление	Школьники группы риска	Одаренные ученики
Диагностика (2й этап)	Выявление индивидуальных проблем: - психологических (тревожность, завышенная или заниженная самооценка; снижение или повышение индивидуального темпа и т.д.), - интеллектуальных, - социальных (взаимоотношения в коллективе), - физических и т.д.	Определение «сферы одаренности»: - научная сфера, - искусство, - управленческие навыки и т.д. Выявление индивидуальных проблем: психологических, социальных, физических, др.

Интеллектуальное развитие	<i>Индивидуальная работа (возможна, в том числе, посредством дистанционного обучения)</i>	
	1. Предоставление адресных заданий на дом, нацеленных на дополнительное развитие ребенка и возможность «подтянуть» его: развитие внимания, памяти, речи (как комплексные, так и по конкретным выявленным проблемам) и обеспечение проверки этих домашних заданий (как фактор мотивации)	1. Организация углубленного познания ребенком «сферы своей одаренности» посредством предоставления заданий на дом, нацеленных на дополнительное освоение тех тем, которые не освещаются на уроке в рамках общеобразовательной

	2. Задания для работы в группе продленного дня	программы. 2. Организация раннего профессионального самоопределения и создание условий для его реализации (например, заключение договоров с научными лабораториями на прохождение учениками практики и т.д.) 3. Внедрение системы «научных руководителей – наставников» для учеников из числа педагогов
	<i>Занятия в мини-группах (в мини-группу входят дети одной категории: группы риска или одаренные) Возможны в режиме продленного дня и/или кружков в рамках дополнительного образования</i>	
	Занятия на комплексное интеллектуальное развитие в мини-группе, проводимые в формате командной работы	Организация профильных факультативов: - научно-исследовательских, - творческих, - экономико-управленческих и т.д.
Психологическое развитие	Индивидуальная работа	
	Сопровождение ребенка психологом, решение выявленных индивидуальных проблем	Сопровождение ребенка психологом, решение выявленных индивидуальных проблем
	<i>Занятия в мини-группах (в мини-группу входят дети одной категории: группы риска или одаренные) Возможны в режиме продленного дня и/или кружков в рамках дополнительного образования</i>	
	Групповые занятия, направленные на: - профилактику девиантного поведения, - снижение уровня тревожности, оптимизация самооценки, развитие уверенности в себе; - развитие мотивации к работе над собой и самостоятельности как качества личности; - мотивация к успеху и достижению целей; - снижение агрессивного поведения, обучение техникам релаксации и визуализации - развитие произвольного и не произвольного внимания и памяти	Групповые занятия, направленные на развитие: - навыков целеполагания, - рефлексии как качества личности; - толерантных качеств личности, - коммуникативных навыков - адекватной самооценки, - критичного мышления; Минимальная психологическая грамотность (возможно, посредством интерактивных уроков психологии)
Социальное Развитие	Коллективная работа (работа со всем классом)	
	Занятия, игры, тренинги, направленные на: - формирование толерантных установок, в том числе, терпимого отношения друг к другу, - формирование навыков самоконтроля, самоопределения, идентификации потребностей и мотивов, - тренинг эффективных коммуникаций, сплочение коллектива, - отработка навыков эффективного взаимодействия в команде, - снижение агрессии, тревожности, - развитие и закрепление положительной, дружественной атмосферы в классе	
	<i>Занятия в мини-группах</i>	

	- формирование навыков работы в команде, - социализация, - тренинг творческих способностей -развитие коммуникативных качеств, -развитие нравственно-волевых качеств и др.	- формирование навыков работы в команде, - профессиональное самоопределение, - тренинг творческих способностей, - развитие лидерских качеств и др., -развитие нравственно-волевых качеств
Физическое Развитие	Индивидуальная работа	
	- определение наличия трудностей в физическом развитии школьников, - индивидуальный подбор заданий при выявленной необходимости, - содействие в выборе кружка по физической активности (учитывая уровень нервной системы ребенка, его занятость во внеурочное время и тип темперамента), - мониторинг динамики физического развития	
	Занятия в мини-группах	
	Групповые занятия согласно рекомендациям специалистов	

ПОДПРОГРАММА № 3 «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

3.1. Актуальность темы

Психологическое здоровье определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе жизнедеятельности. С одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей (ребенка или взрослого, учителя или предпринимателя, и т.п.), с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, что является одним из основных условий успешной самореализации; предполагает интерес к жизни, свободу мысли и инициативу, увлеченность какой-либо областью деятельности, активность и самостоятельность; ответственность и способность к риску, веру в себя и уважение другого, разборчивость в средствах достижения цели, способность к сильным чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности.

В качестве центральной характеристики психологически здорового человека можно назвать способность к саморегулированию, адаптации к благоприятным и неблагоприятным условиям, воздействиям. Понятие «психологическое здоровье» применимо не только к состоянию отдельной личности, оно также может характеризовать состояние семьи, рабочего коллектива и даже более крупных социальных образований вплоть до страны, цивилизации. Большое значение для развития детей и поддержания нормального психологического климата в семье имеет психологическое здоровье родителей, как одно из основных условий выполнения родительских обязанностей.

Критерии оценки психологического здоровья:

- Соответствие субъективных образов отражаемым объектам действительности, а характера реакций – внешним раздражителям и значению жизненных событий.
- Адекватный возрасту уровень зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер личности.
- Адаптивность в микросоциальных отношениях.

- Способность самоуправления поведением, разумного планирования жизненных целей и поддержания активности в их достижении.

3.2. Цели и задачи подпрограммы

Основная цель подпрограммы: развитие психологической культуры учащихся родителей и педагогов и укрепление психологического здоровья участников образовательного процесса

Задачи подпрограммы:

- повысить уровень психологической культуры у всех участников образовательного процесса
- сформировать представление о взаимосвязи физического и психологического здоровья
- сформировать представление о путях развития и укрепления психологического здоровья
- организовать профилактическую и коррекционную деятельность на уровне ОУ по укреплению психологического здоровья в целом, класса, учащихся и педагогов
- улучшить и поддержать благоприятный психологический климат в образовательной среде
- развить эмоционально-волевую и познавательную сферы личности учащихся
- развить способности учащихся к самоуправлению поведением, разумному планированию жизненных целей и поддержания активности в их достижении.

3.3. Направления деятельности и мероприятия по реализации целей и задач Программы

Можно выделить следующие **направления деятельности** по реализации целей и задач:

- на уровне школьников,
- на уровне педагогов,
- на уровне родителей

Можно выделить следующие **мероприятия** по реализации вышеуказанных направлений:

№	Напр	Мероприятие	Результат	Измерение
1. На уровне школьников				
1.1	Просветительская деятельность	Введение в практику образовательного процесса комплексного интерактивного курса по основам психологии и психологического здоровья	Повышение психологической грамотности учащихся	- итоговые тестирования
		Видео-уроки с последующим обсуждением (ВВС и пр. научно-популярные программы) по следующим тематикам: мозг и психика, сон и сознание, стресс и организм, эффект плацебо, эмоции, иллюзии восприятия и пр.		-эссе по темам занятий -проекты

1.2	Профилактика, развитие, обучение	Проведение регулярных тематических бесед, и мини-тренингов по следующим тематикам: «Для чего нужны знания», «Мои друзья», «Семья», «Какой Я есть», «Эмоции: что это такое и зачем они нужны?», «Как прогнать страхи», «Мой сон», «Уроки творчества», «Настроение и здоровье», «Саморегуляция: воля и эмоции», «Единство тела и души: психологическое здоровье», «Успешное общение», «Самооценка: мои успехи и неудачи. Самопринятие» Построение схем уроков с использованием методов интерактивного обучения: задач на дивергентное мышление и групповую работу (тренировка общения, работы в команде, творческого подхода)	- Адекватный возрасту уровень зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер личности учащихся - Адаптивность в микросоциальных отношениях - Способность самоуправления поведением, разумного планирования жизненных целей и поддержания активности в их достижении	- проведение объективной психологической диагностики, - проведение статистической обработки: корреляции показателей и сравнение результатов с контрольной группой - экспертная оценка -метод включенного наблюдения
1.3	Вовлечение школьников в деятельность по воспитанию психологической культуры	Создание клубов «Ты не один» для детей различного возраста, где при поддержке психолога дети смогут поделиться частью проблем, ощутить поддержку, увидеть, что они не одиноки с данной проблемой Ведение психологической колонки в школьных «Здоровых СМИ»	- Самостоятельное ведение школьниками деятельности развития психологической культуры - Формирование внимательного отношения к собственной психике - Применение полученных знаний о психологии в жизни	- анкетирование, - анализ статистических данных результатов тестов «до/после», «вовлечены /не вовлечены» и т.д., - метод включенного наблюдения - экспертная оценка, - отчёты

1.4	Диагностика	Автоматизированная психологическая диагностика основных психологических свойств и психических функций в соответствии с возрастной спецификой	Объективные данные	- построение динамических профилей - анализ статистики
1.5	Коррекция	Организация консультационного центра. Индивидуальные консультации психолога Применение следующих основных психологических технологий: - сенсорная комната, - песочная терапия, - сказко-терапия, - музыкотерапия, - арт-терапия, - и др.	- Коррекция психоэмоционального состояния ребенка - Релаксация, снятие эмоционального и мышечного напряжения - Стимулирование сенсорной чувствительности и двигательной активности детей, развитие у них зрительно-моторной координации. - Фиксирование и управление вниманием ребенка, поддержание у него интереса и познавательной активности. - Тонизирование психической активности ребенка за счет стимулирования положительных эмоциональных реакций	- объективные тесты - отчёты - отзывы

2. На уровне педагогов

2.1	Обучение, повышение квалификации	Организации постоянно действующих тематических семинаров для педагогического коллектива с целью предоставления знаний в области психологии и дидактических подходов к «особенным» детям Повышение квалификации педагогов в области психологии здоровья, возрастной психологии, психологии в образовательном процессе, организации учебного процесса и внеклассной деятельности Знакомство с психотехническими упражнениями для профилактики эмоционального выгорания и создания благоприятного климата в ГОУ Проведение регулярных мастер-классов: - направленные на знакомство с навыками переключения и концентрации внимания - направленные на развитие навыков	Повышение психологической культуры педагогов Овладение техниками и навыками дидактической работы, направленной на поддержание и укрепление психологического здоровья	- проекты педагогов, - отчёты, - анкетирования
-----	----------------------------------	---	--	--

		конструктивного поведения в стрессовых и конфликтных ситуациях и др.		
		Введение построения схем уроков с использованием методов интерактивного обучения: задач на дивергентное мышление и групповую работу (тренировка общения, работы в команде, творческого подхода и т.д.)		
2.2	Профилактика	Проведение тренингов и семинаров по коррекции психоэмоционального состояния, навыков активного слушания, взаимопонимания, улучшению психологического климата в коллективе	- благоприятный психологический климат - укрепление психологического здоровья педагогов - развитие навыков конструктивного взаимодействия	- самоанализ, - анкетирования, - проективные методики
2.3	Диагностика	Создание собраний для обсуждения и отработки сложностей в работе, обмен опытом		
		Диагностика уровня профессионального выгорания Диагностика удовлетворённости деятельностью Диагностика уровня тревожности и пр.	Получение объективных данных для принятия решений	- построение динамических профилей - анализ статистики
3. На уровне родителей				
3.1	Просвещение	Мини-лектории для родителей по различным тематикам: особенности возраста, гендерное воспитание, как говорить с ребенком на взрослые темы, методы воспитания: поощрения, наказания, правила, ограничения, воспитание личности, как помочь ребенку адаптироваться	- повышение психологической культуры родителей	- анкетирования,
		Организация тематических семинаров-бесед по следующим примерным тематикам: - У меня дома подросток - Мой ребенок агрессивный, как научиться с ним ладить? - Как бороться со страхами ребенка? - О чем мне говорить с моим ребенком? - Понимание и взаимопонимание в семье - Знакомство с конструктивными способами поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях	- развитие навыков конструктивного взаимодействия с ребёнком	- отзывы, - проективные методики
3.2	Вовлечение родителей	Вовлечение в реализацию проектов, участие в ведении психологической колонки в школьных СМИ и др.	- консолидация усилий, - повышение эффективности деятельности	- анализ продуктов деятельности и - анкетирования - отзывы
		Вовлечение в проведение занятий с учащимися в рамках классных часов по всем тематикам		

3.3	Профи- лактика	Организация консультационного центра для родителей	- наблюдение, - возможность коррекции	- анкетирова ние, - анализ динамики показателей
3.4	Диагностика	Осуществление диагностики: - семейных взаимоотношений, - психологического здоровья родителей и т.д. с целью выявления трудностей и получения возможности для коррекции выявленных отклонений	Получение объективных данных	- статисти ческие данные, - корреляцио нный анализ с данными учащихся, - динамическ ие профили

ПОДПРОГРАММА № 4 «ОПТИМИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ»

4.1. Актуальность подпрограммы

Рациональное питание школьников основывается на следующих принципах: что есть, сколько есть и когда есть. В школьном возрасте культура питания еще находится в стадии формирования и базируется на личных предпочтениях ребенка, а не на научно-обоснованных рекомендациях:

- вопрос «что есть» решается в системе координат «полезно-вкусно», решается в пользу вкусного: газированная вода, чипсы и т.д. в ущерб полезного,
- вопрос «сколько есть» решается в пользу переедания на фоне нерациональной структуры питания,
- вопрос «когда есть» решается исходя из наличия свободного времени или желания, а не из оптимальных интервалов приема пищи,

В результате из-за низкой культуры питания у детей развиваются многие патологические процессы, которые приводят к возникновению или прогрессированию заболеваний. Поэтому развитие культуры питания является неотъемлемой частью здоровьесберегающей деятельности ОУ.

4.2. Цели и задачи подпрограммы

Основная цель подпрограммы: создание условий для организации здорового питания внутри образовательного учреждения для каждого учащегося. Задачи подпрограммы:

- оптимизировать деятельность, связанную с питанием посредством улучшения материально-технической базы ГОУ,
- организовать доступ к плану меню для всех категорий вовлеченных лиц,
- предоставить школьникам с особыми потребностями в питании возможность полноценного питания внутри ГОУ,
- воспитать культуру питания у участников образовательного процесса и др.

4.3. Направления и мероприятия подпрограммы

Можно выделить следующие основные направления мероприятий подпрограммы:

- на уровне ОУ в целом,
- на уровне родителей,
- на уровне школьников,
- на уровне классных руководителей

Мероприятия по реализации вышеуказанных направлений сводятся к следующим:

№	Направление	Мероприятие	Результат	Методы измерения
1. На уровне ОУ в целом				
1.1	Материально-техническая база	Анализ и обновление материально -технической базы	Повышение эффективности использования материально-технической базы	- анализ статистики, - инвентаризация
1.2	Информационноесопровождение	Организация регулярного обновления меню на сайте ОУ	Обеспечение доступности и открытости информации, связанной с питанием школьников	- анализ сайта и своевременности обновления меню, - отзывы, - анкетирования
		Организация электронных коммуникаций по тематике питания		
2. На уровне родителей				
2.1	Консолидация усилий	Проведение тематических собраний по тематике организации питания	- убеждение родительской общественности в необходимости питания ребенка в течение учебного дня,	- анкетирования, - анализ посещения мероприятий
		Организация системы получения родителями информации о школьном меню с целью недопущения дублирования блюд в школе и дома		
		Организация эффективных коммуникаций с целью получения обратной связи и пожеланий от родительской общественности	- консолидация усилий ради здоровья учащихся	
3. На уровне учащихся				
3.1	Воспитание	Проведение обучающих мероприятий в игровой форме (тренингов, классных часов и т.д.), а также ученических конференций и семинаров по тематике культуры питания, этикета и др.	Формирование культуры питания и ценностного отношения к здоровью в целом и к правильному питанию в частности	- проективные методики, - анкетирования
4. На уровне классных руководителей				
4.1	Реализация особых потребностей учащихся в питании	Внедрения системы мониторинга классными руководителями потребностей учащихся в особом питании: - выявление учащихся с пищевой аллергией, целиакией и т.д., - изучение и анализ	- анализ и удовлетворение потребностей каждого школьника в определенном рационе, - реализация индивидуального	- анализ статистики, - опросы

		допустимого рациона питания, - сопоставление допустимого рациона с плановым меню, - корректировка меню для конкретных учеников	подхода к питанию школьников	
--	--	--	------------------------------------	--