

**Цель:** формирование личности, обладающей стремлением к заботе о своем здоровье, валеологической активностью, направленной на оздоровление организма, умением вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

1. Гигиена детей и подростков с целью сохранения их высокой работоспособности на уроках.
2. Закаливание и профилактика вредных привычек.
3. Создание оптимального двигательного режима и положительных эмоций на протяжении всего периода обучения в школе.
4. Формирование взглядов обучающихся на здоровый образ жизни, рациональное питание.

Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Учёные считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Нормой каждого должен стать здоровый образ жизни и санитарная культура. Здоровый образ жизни принципиально не совместим с вредными привычками.

Здоровье подрастающего поколения и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время – важнейшая социальная задача. Именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье взрослого населения.

Изучение состояния здоровья различных контингентов детей не выявило положительной динамики за последние пять лет. Напротив, прослеживается увеличение численности детей с хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями, рост желудочно-кишечной, аллергической, эндокринной и нервно-психической патологии, заболеваниями крови, нарушениями зрения.

Ежегодно фельдшером в школе проводится мониторинг состояния здоровья учащихся по основным видам заболеваний и группам здоровья.

Одним из приоритетных направлений деятельности школы является - сохранение и укрепление здоровья учащихся, воспитание потребности здорового образа жизни.

Осуществляются программы и мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся:

- Ежегодная диспансеризация, дополнительная диспансеризация (ДД).
- Мониторинг здоровья учащихся.
- Повышение качества питания учащихся и увеличение числа учащихся, получающих полноценное горячее питание.
- Оборудование спортзала и спортивной площадки современным спортивным инвентарем.

- Оборудование учебных кабинетов специализированным современным оборудованием (биологии, химии, информатики), что позволит повысить интерес к изучаемым предметам.
- Приобретение ростовой мебели.
- Экспертиза расписания.
- Контроль за дозировкой домашнего задания.
- Соблюдение рекомендаций врача.
- Консультации педагога-психолога, учителя-логопеда, стоматолога.
- Профилактика детского травматизма (1 раз в четверть)
- День здоровья (1 раз в четверть).
- Процедуры по укреплению здоровья (специфическая профилактика).
- Спортивные праздники, эстафеты.
- Административный контроль за санитарно – гигиеническим состоянием учебных помещений.
- Лекции для старшеклассников (гинеколог, венеролог, нарколог).
- Научно-практические конференции, диспуты, лектории «Культура здоровья в молодежной среде» и др.

Постоянно ведётся работа по сохранению здоровья учащихся, обучение здоровому образу жизни, внедрению здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс. В результате сформирован основной подход к выбору педагогической технологии для использования в педагогической деятельности каждого учителя: выбираемая технология должна иметь качественную характеристику, так называемый «сертификат безопасности для здоровья» – это совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения.

Основная задача школы по профилактике нарушений здоровья, направлена, прежде всего, на мероприятия по снижению влияния неблагоприятных школьных факторов, связанных с инфраструктурой школы и организацией учебного процесса.

Профилактика и коррекция так называемых «школьных» болезней (близорукость, нарушение осанки) во многом зависит от соблюдения гигиенических норм естественного и искусственного освещения, соответствия размеров школьной мебели возрастнo-антропометрическим параметрам школьника, а также от величины учебной нагрузки.

Педагогами школы широко используются методы профилактики прогрессирования близорукости – гимнастика для снятия зрительного напряжения, занятия с офтальмотренажером.

Профилактика простудных заболеваний в школе проводится, как правило, в осенне-весенний период (включает витаминизацию, соблюдение режимов проветривания и влажной уборки помещений) и позволяет повысить работоспособность, снизить риск развития простудных заболеваний.

Во исполнение распоряжения Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, в целях обеспечения функционирования и развития системы отдыха, оздоровления, творческого досуга, занятости детей и подростков, усиления мер по профилактике безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних ежегодно на базе нашей школы организуется работа летней оздоровительной кампании, в рамках которой проводится оздоровление детей и подростков на базе МБУЗ ЛГБ (дневной стационар).

В целях профилактики гиповитаминозов проводится искусственная витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (витаминный напиток «Золотой шар» и поливитаминные препараты).

В целях оздоровления и полноценного отдыха детей в режим дня обязательно включаются:

- максимальное пребывание детей на свежем воздухе и использование естественных факторов природы;
- проведение оздоровительных, физкультурных мероприятий, кружковой, досуговой деятельности.

Соблюдение санитарно-гигиенических режима организации летнего отдыха обеспечивает условия не только безопасные для жизни и здоровья, но и благоприятные для проведения качественного отдыха и оздоровления детей и подростков.

В школе имеются и реализуются следующие программы по оздоровлению учащихся:

1. Программа «Здоровье», целью которой является создание необходимого инновационного потенциала, организованных, методологических, методических предпосылок для комплексного решения проблемы охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.

2. Программа летнего лагеря с дневным пребыванием детей «В гостях у сказки», целью которой является создание условий для оздоровления, воспитания, занятости и безопасного пребывания детей в каникулярный период.

Здоровье детей с возрастом ухудшается. В начальном и среднем звене школы в основном дети страдают нарушением осанки, понижением остроты зрения и плоскостопием, это является следствием того, что в кабинетах плохое естественное освещение, дети недостаточно двигаются, мало занимаются спортом, неправильно сидят за рабочим столом в школе и дома, проводят много времени за просмотром телепередач, компьютером.

**Выводы:** Для улучшения состояния здоровья обучающихся считаем необходимым строить свою работу по следующим направлениям:

- вести пропаганду здорового образа жизни;
- организовывать физкультминутки на уроках;
- выполнять упражнения для профилактики близорукости;
- соблюдать санитарно-эпидемиологический режим;
- проводить родительские собрания по вопросам охраны здоровья детей, профилактике различных заболеваний, личной гигиене обучающихся.