

РАСМОТРЕНА И ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
МБОУ Качульская СОШ  
Протокол № 1  
от «04» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ Качульская СОШ  
№ 99-ос от «07» августа 2023 г.  
Н. Ф. Полякова



## **Программа здоровьесбережения «Здоровая школа»**

---

срок реализации 2023-2024 год,  
для НОО, ООО, СОО

# Программа здоровьесбережения «Здоровая школа» 2023-2024

## Пояснительная записка

Образование - основной, один из важнейших элементов социально культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, нравственного и психического здоровья подрастающего поколения. Для решения данной задачи Министерство образования Российской Федерации инициировало разработку в образовательных учреждениях специальных программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учётом их возрастных, психофизиологических особенностей. Настоящая программа составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования, президентской национальной инициативы «Наша новая школа». Анализ программ и концепций развития образования федерального и регионального уровней позволяет выделить задачи по управлению качеством образования. Неотъемлемой частью этого процесса является и сохранение здоровья участников образовательного процесса, которые возможно решить на уровне образовательного учреждения. К таким задачам относятся модернизация образовательного процесса (содержания, структуры, методов и отношений, уклада школьной жизни), подготовка педагогов к решению новых задач. Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни. На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Школа должна выпускать не только культурного, высоконравственного, творческого человека, но прежде всего - здорового.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья учащихся и педагогов нашей школы, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения. Для разработки новой программы по здоровьесбережению на 2023-2024 годы был проведён мониторинг заболеваний учащихся за последние три года, исследованы проблемы социального и нравственного характера. Данные исследований свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается. Наиболее важная задача и для ребёнка, и для школы — это формирование здорового образа жизни. Педагогический коллектив нашей школы поставил цель активное формирование мотивации на здоровый образ жизни.

Работа в школе идёт по 2 направлениям:

1. Создание оптимальных условий, рациональная организация труда и отдыха школьников (школьная гигиена).

## 2. Воспитание у школьников сознательного отношения к охране своего здоровья.

На заседании педагогического совета было решено разработать комплексно-целевую программу «Здоровая школа». Элементы программы применялись в школе с 2017 года. Сейчас осуществляется её полное использование путём внедрения в учебные предметы ОБЖ, физическая культура, биология, ознакомление с окружающим миром, изобразительное искусство.

Программа начинается с первого класса и продолжается на всех уровнях обучения. Каждый уровень формирует более глубокое понимание мер по охране здоровья.

Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности органов власти, служит основой сотрудничества образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей. Для ее реализации не требуется дополнительных часов в учебном плане школы, она войдёт в образовательные области, базирующиеся на предметах естественнонаучного, гуманитарного, эстетического циклов, а также через систему дополнительного образования и воспитательные мероприятия.

Программа здоровьесбережение «Здоровая школа» призвана послужить моделью, которую школа и учителя смогут использовать при разработке учебных планов, отвечающих потребностям школьников в этой области знаний, а также при оценке достижений учащихся. Основной задачей нашей школы мы видим не только формирование у учащихся системы знаний учебных дисциплин, но и содействие социализации выпускников средней общеобразовательной школы в сложных и динамично меняющихся условиях современной действительности.

Личностно-ориентированная педагогика направлена на развитие у каждого ученика качеств, необходимых для его успешной самореализации. Проблемная экология, социальная напряженность, размывание нравственных ценностей части социума усложняют традиционные задачи школы. Несмотря на то, что здоровье подрастающего поколения всегда было в центре внимания школы и общественности, сегодня как никогда здоровьесбережение становится актуальным. В фокусе данной программы обучения детей и подростков находится формирование умения вести здоровый образ жизни. Обучение здоровью касается знаний, отношений, навыков и поддержки, в которой дети и подростки нуждаются для того, чтобы действовать в соответствии со здоровыми канонами, строить здоровые отношения, пользоваться необходимыми услугами и создавать здоровую среду обитания. Коллектив школы, ставя перед собой задачу создания здоровьесберегающей среды, исходит из того, что мы должны сделать все, от нас возможное для того, чтобы наши дети были здоровы.

Модель здоровьесберегающей деятельности школы является последовательной системой реализации комплексной программы сохранения и укрепления здоровья школьников. Реализация школы здоровьесберегающего проекта при воплощении данной модели в образовательном пространстве обеспечит переход образовательного учреждения к статусу «Здоровьесберегающее образовательное учреждение»

Предлагаемая программа включает в себя все наиболее распространенные в настоящее время виды здоровьесберегающей деятельности школы, применяемые в системе образования. Система мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения МБОУ Качульская СОШ отвечает основным положениям, оформленным в Федеральных требованиях к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 2106 от 28 декабря 2010 года).

Нормативно-правовая база Программа «Здоровая школа» составлена на основании следующих нормативных документов:

Конвенцию ООН о правах ребенка;

Конституцию Российской Федерации;

Закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;

Закон Российской Федерации «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан»

Национальную доктрину образования Российской Федерации;

ФГОС общего образования второго поколения;

«Основы законодательства РФ по охране здоровья граждан».

Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»

Федеральный закон «Об ограничении курения табака»

Постановление Правительства РФ «Об утверждении Положения о социальногигиеническом мониторинге»

Закон Российской Федерации «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний»;

Постановление Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, развития детей, подростков и молодежи»;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации « О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации»

Приказ Министерства образования российской федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования « О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ.

Основной стратегической **целью** программы школы на 2023 - 2024 год является содействие всем участникам образовательного процесса в создании условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Для достижения стратегической цели должны быть решены следующие стратегические **задачи**:

совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы;

организация методической поддержки педагогам в реализации цели программы;

разработка, внедрение в практику лучшего опыта использования, совершенствования здоровье сберегающих инновационных технологий обучения и воспитания, адекватных возможностям детей;

обеспечение формирования у учащихся мотивации к стремлению заботиться о

своём здоровье и умению вести ЗОЖ;

у педагогов - мотивации к валеологизации учебно-воспитательного процесса, освоению валеологических технологий в учебном процессе, к деятельности по сохранению собственного здоровья;

у родителей - мотивации совместной деятельности по вопросам формирования ЗОЖ детей через систему просветительской работы;

установление эффективных путей взаимодействия с родителями, различными специалистами в области здоровья обеспечения;

мониторинг отслеживания состояния здоровья детей.

Данная программа рассчитана на 1 год и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

**ЦЕЛЬ:** формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

привитие навыков ЗОЖ;

отработать систему выявления уровня здоровья учащихся и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;

создать информационный банк показателей здоровья и образа жизни обучающихся;

организовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с обучающимися, родителями и учителями- предметниками;

формировать у учащихся потребности ЗОЖ через урочную и внеурочную деятельность;

осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностики за состоянием здоровья учащихся;

**Перечень основных блоков:**

- Педагогический (работа классного руководителя, учителя физической культуры, учителей-предметников);

- Социально - психологический (работа педагога-психолога);

- Социальный (взаимодействие с родителями, учреждениями дополнительного образования);

- Блок двигательной активности (физическое развитие) Исполнители. Педагоги школы, родители, учреждения дополнительного образования Ожидаемые результаты:

Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы школы через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника.

Организация систематического контроля состояния здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров.

Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.

Создание компьютерного банка данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования, который будет использоваться для совершенствования модели медико - психолого - педагогического сопровождения учащихся.

Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков.

Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам.

Разработка рекомендаций для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;

Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья (1 раз в полугодие);

Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.

*Система управления и контроля реализации программы.*

Контроль реализации мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет педагогический совет школы, инновационная группа учителей-предметников, социально-психологическая служба.

*Формы контроля:* результативность работы рассматривается 2 раза в год на МО классных руководителей.

Целями программы являются:

создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;

усиление контроля медицинского обслуживания участников образовательного процесса;

создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;

развитие организационного, программного и материально - технического обеспечения дополнительного образования учащихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;

обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;

разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

Задачами программы являются:

четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;

гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;

освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, берегающих здоровье учащихся;

планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;

развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;

привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;

посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике. Функции различных категорий работников школы. Функции медицинской службы: проведение

диспансеризации учащихся школы;

медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья; выявление учащихся специальной медицинской группы.

Функции администрации:

общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;

общее руководство и контроль организации горячего питания учащихся в школе;

организация и контроль уроков физкультуры;

обеспечение работы спортзала и спортивной площадки во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;

разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;

организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;

организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;

Функции классного руководителя: санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

организация и проведение в классах мероприятий по профилактике частых заболеваний;

организация и проведение в классах мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

организация и проведение в классах мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;

организация и проведение профилактических работ с родителями;

организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН и ЗП, медработниками;

организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;

организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;

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

## Ресурсное обеспечение программы:

Кадровые ресурсы	Материально - технические ресурсы	Научно- методические ресурсы
- директор; -заместитель директора по ВР; заместитель директора по УВР; педагог - психолог; - социальный педагог; -завхоз; - классные руководители; - учителя-предметники (биология, ОБЖ, физическая культура); - медицинский работник; - члены родительского совета	-спортзал; -спортивный инвентарь и спортивное оборудование; -столовая; - спортивная площадка; - стадион	- методическая литература, необходимая для подготовки уроков с использованием здоровьесберегающих технологий; -методические разработки уроков, классных часов, родительских собраний.

### **Основные блоки здоровьесберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья в школе:**

Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья учащихся предполагает:

ведение листка здоровья классов, что позволяет видеть статистику состояния здоровья по школе в целом:

регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся:

использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний  
обсуждение данных мониторинга здоровья учащихся на педсоветах

создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья:

составление расписания на основе санитарно -гигиенических требований;

проведение физкультминуток;

гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;

четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;

планомерная организация питания учащихся;

реабилитационную работу:

обязательное медицинское обследование.

*Блок просветительско-воспитательной работы предполагает:*

организацию «Дней здоровья», внеурочной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности;

включение в учебный план школы образовательных программ, направленных на формирование мотивации здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры)

*Блок рациональной организации учебного процесса предполагает:*



соблюдение гигиенических норм в организации учебной нагрузки;  
использование приемов индивидуализации обучения;

строгое соблюдение гигиенических требований к использованию технических средств в учебном процессе;

использование здоровые берегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;

предупреждение проблем развития ребенка;

обеспечение адаптации на разных этапах обучения;

развитие познавательной и учебной мотивации;

формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;

совершенствование деятельности психолога - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровье берегающих технологий обучения;

организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

*Блок организации физкультурно-оздоровительной работы предполагает:*  
регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;

привлечение системы кружковой, внеклассной и внеурочной деятельности к формированию здорового образа жизни учащихся;

организация динамических перемен, физкультпауз на уроках;

эффективная работа с учащимися всех групп здоровья, родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

*Блок здоровье берегающей инфраструктуры школы предполагает:*  
соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;

наличие в образовательном учреждении состава специалистов, обеспечивающих здоровье берегающую работу;

оснащенность физкультурного зала, спортплощадки, медицинского кабинета, школьной столовой.

*Блок организации системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями предполагает:*

проведение в школе постоянно действующих лекториев по различным вопросам роста и развития обучающихся и их здоровья;

повышение уровня знаний в области вопросов здоровье сбережения;  
обеспеченность школы необходимой научно-методической литературой.

## **Структура мониторинга здоровье берегающей деятельности МБОУ Качульская СОШ**

**Раздел 1.** Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся (организация здоровье берегающей деятельности ОУ и готовность учителей к реализации здоровье берегающей деятельности)

Позиционирование школы в качестве здоровьесберегающего ОУ;

Вовлечение школы в сетевое взаимодействие системы здоровьесберегающих школ, научно-педагогических и общественных организаций;

Готовность учителей к участию в здоровьесберегающей работе;  
Организация методической работы по повышению квалификации педагогических кадров в области здоровьесберегающего образования;  
Организация самоанализа школы - внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы;

**Раздел 2.** Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре ОУ.

Выполнение здоровьесберегающих требований к размещению ОУ, земельному участку, зданию школы;

Организация питания учащихся;

Выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно -тепловому режиму школы;

Выполнение здоровьесберегающих требований к естественному и искусственному освещению;

Выполнение здоровьесберегающих требований к состоянию и оборудованию учебных кабинетов и применению в образовательном процессе технических средств обучения.

**Раздел 3.** Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий при реализации образовательного процесса в школе.

Соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации учебного процесса;

Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;

Психологические основы здоровьесберегающей организации учебного процесса.

**Раздел 4.** Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьесберегающей деятельности ОУ

Состояние физкультурно-спортивного комплекса школы;

Организация уроков физической культуры в школе;

Физвоспитание в режиме дня школы;

Внеклассная физкультурно-спортивная работа;

Контроль выполнения учащимися школы нормативов двигательной активности;

Комплексная оценка физической подготовленности учащихся школы.

**Раздел 5.** Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов ЗОЖ учащихся.

Организация образовательной работы в школе в рамках учебных дисциплин здоровьесберегающего блока;

Организация воспитательной работы в ОУ в области формирования культуры здорового образа жизни учащихся;

Участие обучающихся и их родителей в здоровьесберегающей работе ОУ.

**Раздел 6.** Организация профилактики употребления ПАВ в среде обучающихся  
Программа профилактики употребления ПАВ учащимися;

Выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся;  
Организация безопасной поддерживающей образовательной среды.

**Раздел 7. Организация комплексного сопровождения системы формирования ЗОЖ учащихся (система медицинского обслуживания обучающихся)**

Организация медицинского обслуживания учащихся;

Оценка комплексных показателей состояния здоровья учащихся.

**Раздел 8. Организация системы мониторинга формирования культуры ЗОЖ обучающихся (средствами психологических технологий, анкетных методов и социологических опросов)**

Организация психологического сопровождения здоровьесберегающего образовательного процесса в ОУ;

Программа диагностики психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья;

Программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни учащихся;

Оценка формирования у учащихся, их родителей и учителей школы мотивации ведения ЗОЖ, обобщение аналитической информации в форме отчетов ОУ.

**Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения:**

Цель данной работы: привитие норм ЗОЖ на основе отказа от вредных привычек, соблюдение режима дня, спортивного режима, использование оздоровительных сил природы.

*1. Гигиенические средства (санитарно-гигиенические средства здоровьесберегающие технологии)*

Требования к материально-техническому состоянию здания школы;

Организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов;

Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления;

Организация рационального питания учащихся;

Соблюдение общего режима дня учащихся - режима двигательной активности, режима питания и сна;

Формирование ЗОЖ;

Личная и общественная гигиена;

Привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.

Организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций.

*2. Средства двигательной направленности (здоровьесберегающие технологии физкультуры и спорта)*

Уроки физкультуры с комплексами физических упражнений;

Физкультминутки на уроках и подвижные перемены;

Различные виды оздоровительной гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения и пр.), лечебная физкультура;

Эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренинги и др.

*3. Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ (психологические здоровьесберегающие технологии)*

Обеспечение положительного эмоционального климата в учебном коллективе и в

процессе взаимодействия учитель-ученик;

Всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития.

4. *Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса (здоровье сберегающие образовательные технологии)*

Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс;

Системный подход к организации образовательной деятельности;

Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровьесберегающей направленности для всех ступеней обучения.

5. *Профилактические и закалывающие средства (воспитательная работа по формированию ЗОЖ)*

Организация просветительского лектория;

Культурно-массовые мероприятия;

Работа с семьей учащегося (пропаганда ЗОЖ через систему занятий в родительском лектории)

Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивнооздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, экскурсии)

### **Модель личности ученика.**

Подготовка к ЗОЖ ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности школы. В качестве основополагающей линии развития школы в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования. Центром всех учебновоспитательных воздействий является конкретный ученик, и, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям развития его всесторонней личности. Модель технологий обучения в здоровьесберегающей школе существенно отличается от других существующих моделей и педагогических систем. Они предоставляют ученику большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках ученик не подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя. Учитель, обладающий разнообразным технологическим инструментарием, согласует свои приемы и методы работы с познавательным стилем ребенка. Это требует разработки новых подходов к организации учебного процесса в плане дальнейшего развития технологий индивидуализации обучения и здоровьесбережения.

Учет индивидуальных особенностей учащихся в педагогической деятельности - это комплексная задача, требующая перестройки организации учебного процесса, которая может быть решена несколькими путями:

вариативностью образовательной среды на основе принципов профилизации обучения;

дифференциацией обучения;

индивидуализацией учебного процесса с учетом личностных особенностей учащихся;

разработкой индивидуальных образовательных программ для детей с особенностями развития и педагогически запущенных детей;

индивидуальными портфолио в системе дистанционного образования.

Работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения учащихся.

Для этого была создана прогнозируемая модель личности ученика:

Модель выпускника НОО	Модель выпускника ООО	Модель выпускника СОО
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ и выполнение правил личной гигиены;</li> <li>- владение основами личной гигиены и ЗОЖ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ и выполнение правил личной гигиены;</li> <li>- владение основами личной гигиены и ЗОЖ;</li> <li>- знание основ строения и функционирования организма человека;</li> <li>- знание изменений в организме человека в пубертатный период;</li> <li>- умение оценивать свое физическое и психическое состояние;</li> <li>- способность вырабатывать индивидуальный образ состояния;</li> <li>- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;</li> <li>- поддержание физической формы;</li> <li>- телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;</li> <li>- гигиена умственного труда.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профпригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;</li> <li>- убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;</li> <li>- знание различных оздоровительных систем;</li> <li>- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;</li> <li>- способность вырабатывать индивидуальный образ жизни;</li> <li>- гигиена умственного труда.</li> </ul>

**Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:**

культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);

культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);

культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);

культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

*Базовыми компонентами на всех ступенях являются:*

формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и ЗОЖ;

формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;

формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;

формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

*Методы контроля над реализацией программы:*

проведение заседаний Методического совета школы и МО классных руководителей;

создание методической копилки опыта по здоровьесберегающему направлению воспитательной работы;

посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;

мониторинг состояния здоровья учащихся и морально -психологического климата в школе;

сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;

контроль организации учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся по формированию здорового образа жизни.

### **Основные направления деятельности программы и предполагаемые формы работы:**

I. *Организационное направление:* в нём представлены главные общешкольные мероприятия с участием всех членов координационного совета;

II. *Диагностическое направление:* в нём отражена система действий для создания «паспорта здоровья класса»;

III. *Спортивно- оздоровительное направление:* раскрывает основные направления деятельности, содействующей укреплению здоровья, всестороннему развитию личности на основе овладения личной физической культурой

IV. *Медицинское сопровождение:* представлены мероприятия, направленные на профилактику, диагностику и сохранения физического здоровья учащихся;

V. *Просветительское направление* (система просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса): освещает просветительскую деятельность с родителями учащихся и классными руководителями.

VI. *Психолого-педагогическое сопровождение:* в нём освещены мероприятия направленные на организацию психологического сопровождения учащихся. Ниже представлены задачи и мероприятия направленные на реализацию программы «здоровье» по направлениям.

#### **I. Организационное направление.**

**Задача:** обеспечить в комплексе реализацию программы «Здоровая школа». Данное направление работы предполагает:

- заседание и работа координационного совета по разработке критериев здоровьесбережения и этапов реализации программы по здоровьесберегательной деятельностью ОУ;
- проведение общешкольных родительских собраний;
- работа секции по здоровьесбережению в ШМО;
- работа координационного совета контроля реализации этапов программы «Здоровая школа».

#### **II. Диагностическое направление.**

**Задача:** Создание паспорта «Здоровья». текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);

3) режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

*Диагностическое направление предполагает:* проведение мониторинга состояния здоровья, в ходе которого выявляются:

1. общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
2. текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
3. режим дня, бытовые условия; внеурочная занятость дополнительными занятиями.

### **III. Спортивно- оздоровительное направление.**

Задача: содействовать укреплению здоровья, всестороннему развитию личности на основе овладения личной физической культурой.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся; широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

### **IV. Медицинское сопровождение.**

Задача: профилактика и снижение уровня заболеваемости учащихся. Медицинское направление предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультурминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерная организация горячего питания учащихся;
- реабилитационную работу; -обязательное медицинское обследование.

### **V. Просветительское направление.**

Задача: создать систему непрерывного образования классных руководителей и родителей учащихся по программе «Здоровье».

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися и их родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
  - пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, конкурсы рисунков, плакатов, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;
- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры).

### **VI. Психолого-педагогическое сопровождение.**

Организация и сопровождение психолого - педагогического сопровождения учащихся:

Задачи: создать условия для психологической поддержки учащихся и педагогов;

- помочь ребенку в решении личностных проблем возрастного развития;
- помочь педагогу в решении профессиональных и личностных проблем;
- выявить учащихся с трудностями в развитии;
- организовать обучение педагогов освоению приёмов саморегуляции и способов

укрепления здоровья;

- обеспечить психолого-педагогическое сопровождение учащихся с трудностями в развитии.

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;

- предупреждение проблем развития ребенка;

- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;

- развитие познавательной и учебной мотивации;

- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;

- совершенствование деятельности психолога - медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;

- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

### **Реализация основных направлений программы:**

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.

2. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.

3. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.

4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня;

5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.

6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.

7. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений. 8. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием.

9. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, классных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей.

10. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе.

11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

12. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

### **Перечень основных мероприятий по реализации программы «Здоровая школа» на 2023-2024 год**

1. Анализ заболеваний и мониторинг результатов.

2. Составление социологических карт по классам:

Группа «риска»;

Проблемные семьи;

Многодетные семьи;

Малообеспеченные семьи;

Неполные семьи;



Дети с хроническими заболеваниями.

3. Микроисследования: «Здоровье школьника»; «Характеристика уровня здоровья школьников»; «Режим дня»

4. Тестирование психофизического состояния учащихся.

5. Опрос родителей:

Какую помощь могут оказать родители в организации здоровьесберегающей деятельности школы;

Что могут сделать родители по недопущению появления вредных привычек у детей.

6. Родительские лектории «Как сберечь здоровье?»

7. Оформление тематических стендов (выставок, уголков здоровья)

8. Выпуск буклетов, публикаций, методических рекомендаций.

9. Ознакомление с опытом работы других школ по теме.

10. Проведение конкурсов: «Самый здоровый класс»; «Самый спортивный класс», «Лучший спортсмен».

11. Выпуск экрана соревнований по результатам конкурса.

12. Спортивные праздники.

13. Беседы и классные часы о здоровом образе жизни.

14. Проведение динамических пауз.

15. Обеспечение правильного и качественного питания в школе и дома. 16. Работа с обучающимися, мотивированными на успешное обучение, с целью избежания перегрузок.

#### **Применение разнообразных форм работы:**

1. *Учет состояния Детей:*

определение группы здоровья;

учет посещаемости занятий;

контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

2. *Физическая и психологическая разгрузка учащихся:*

организация работы спортивных секций, кружков, проведение дополнительных уроков физической культуры;

динамические паузы;

индивидуальные занятия; организация спортивных перемен; дни здоровья;

3. *Урочная и внеурочная работа:*

открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;

открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно -

оздоровительной направленности;

спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, шашки и шахматы.

#### **Прогнозируемый результат:**

Улучшение состояния физического и психического здоровья учащихся, его коррекция, уменьшение заболеваемости;

Создание представления об индивидуальной карте учащегося, с разработкой индивидуального маршрута здоровья;

Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни;

Повышение уровня физической подготовленности учащихся;

Развитие навыков общения в коллективе на базе спортивных мероприятий, формирование командного духа;

Положительная динамика состояния здоровья учащихся, снижение заболеваемости;

## Календарный план реализации программы «Здоровая школа»

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Разработка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся	сентябрь	Директор школы
2.	Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни	В течение года	Заместитель директора по ВР
3.	Применение на уроках здоровьесозидающих технологий	В течение года	Классные руководители
4.	Систематическая диагностика состояния здоровья учащихся	В течение года	Заместитель директора по ВР
5.	Контроль выполнения норм СанПиНа и охраны труда	1 раз в четверть	Классные руководители
6	Анализ состояния здоровья учащихся	1 раз в полугодие	Заместитель директора по ВР
7	Корректировка учебной программы по физической культуре в соответствии с результатами анализа здоровья учащихся	1 раз в полугодие	Учителя физкультуры
8	Проведение музыкальных и спортивных перемен Организация внеклассной работы по физической культуре после уроков	В течение года	Педагог-организатор, Учителя физической культуры
9	Проведение традиционных общешкольных спортивных соревнований и спортивно оздоровительных мероприятий в школе	Ежегодно по плану школы	Заместитель директора по ВР
10	Организация и проведение туристических слетов и походов Дней здоровья с привлечением родителей учащихся	Сентябрь Апрель	Учителя физической культуры
11	Содействие в проведении медикопрофилактических мероприятий медицинскими работниками	Постоянно	Классные руководители
12	Создание системы информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья и профилактической работы в школе по оздоровлению детей	Постоянно	Классные руководители
13	Организация и проведение лекций и родительских собраний по проблемам возрастных особенностей учащихся	Постоянно	Классные руководители
14	Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены, часы здоровья)	Постоянно	Классные руководители
15	Профилактика травматизма	Постоянно	Заместитель директора по ВР Классные руководители
16	Психологическая помощь учащимся из семей мигрантов и вынужденных переселенцев по	Постоянно	Заместитель директора по ВР,

	адаптации к новой жизненной ситуации		педагог психолог	-
17	Проведение итоговой и промежуточной аттестации в щадящем режиме с учетом здоровья учащихся	Постоянно	Заместитель директора по УВР	
18	Создание зон отдыха и психологической разгрузки для учащихся и учителей	Постоянно	Администрация школы	
19	Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда	Постоянно		
20	Осуществление выборочного косметического ремонта учебных и служебных помещений	Постоянно	Директор школы	
21	Обновление ученической мебели в кабинетах и классах школы	Постоянно	Директор школы	
22	Поддержание здания школы в хорошем состоянии (ежегодные косметические ремонты, замена элементов систем водоснабжения, теплоснабжения, канализации, электрооснащения и др.)	Постоянно	Директор школы	
23	Организация специальных занятий с дошкольниками по подготовке к школе	Постоянно	Директор школы	
24	Преодоление адаптационного периода детей при поступлении в первый класс в щадящем режиме	Постоянно	Директор школы	
25	Лекции для родителей будущих первоклассников «Как подготовить ребенка к школе»	Постоянно	Директор школы	
26	Обеспечение качественным горячим питанием учащихся 1 - 11 классов	Постоянно	Администрация школы	

### Ожидаемые результаты формирования по ступеням образования

Уровень	Задачи педагогов	Прогнозируемые результаты
Примитивно - поведенческий	Формирование навыков санитарногигиенической культуры	Отсутствие вредных привычек
1-2 классы		
3 классы		
4 классы		
Эмоциональный	Приобщение к ЗОЖ	Стремление к ЗОЖ
5-7		
8-9	Формирование полового самосознания и ЗОЖ	
10-11	Воспитание грамотного отношения к медико-профилактическим мерам как средству сохранения здоровья	

## План действий по реализации программы «Здоровая школа»

Для педагогов	Для учащихся	Для родителей
1. Проведение семинара «Основы воспитания и культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя» 2. Совещание при директоре по подготовке проведения совещания «Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания» 3. Составление классными руководителями социального паспорта класса, паспорта здоровья	1. Заседание Совета обучающихся. 2. Проведение медицинского осмотра учащихся. 3. Профилактические беседы с учащимися перед каникулами 4. Тематические классные часы по программе профилактики, ДДТТ, ЛБ.  Анкетирование всех уровней обучения.	1. Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся 2. Родительские собрания на тему: «Роль семьи в воспитании потребности в ЗОЖ» 3. Мониторинг эффективности «Здоровье сберегающая деятельность школы»

### Традиционные мероприятия на всех этапах реализации программы «Здоровая школа»

#### Сентябрь

Выполнение и соблюдение норм и правил СанПиНов (шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, расследование обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий)

Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья).

Организация дежурства по школе и по классам.

Проведение внутришкольных и участие в районных, окружных спортивно - массовых соревнованиях.

Организация внеурочной занятости: работы кружков и секций.

Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровью сбережению детей.

Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровью сбережению.

Организация питания учащихся.

Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.

Проведение месячника по предупреждению дорожно - транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

## **Октябрь**

Организация работы по поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.

Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию ЗОЖ Физкультминутки (ежедневно).

Обеспечение надлежащих психолого-педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.).

Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях

Подвижные игры на переменах (ежедневно).

Организация контроля питания

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

## **Ноябрь**

Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».

Проведение классных часов и мероприятий по теме «Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.

Организация контроля питания

Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов

Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

## **Декабрь**

Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.

Организация контроля питания

Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно). Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

## **Январь**

Открытые классные часы «Тренинг здорового образа жизни».

Физкультминутки и динамические паузы.

Организация контроля питания

Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов

Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях

Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди учащихся.

Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

## **Февраль**

День защитника Отечества.

Физкультминутки и динамические паузы.

Организация контроля питания

## **Март**

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.

Антинаркотический месячник «Будем жить!».

Организация контроля питания

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

## **Апрель**

Всемирный день здоровья.

Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов

Организация контроля питания

Благоустройство школьной территории.

Динамические паузы, физкультминутки.

## **Май**

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.

Мероприятия, посвященные Дню Победы.

Организация контроля питания.

Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

## **Июнь**

Международный день защиты детей.

Всемирный день защиты окружающей среды.

Работа по плану летнего пришкольного оздоровительного лагеря «Эрмид»

### **Результаты реализации программы «Здоровая школа»**

- формирование системы физкультурно- оздоровительной работы школы через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого ребенка;

- осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики;

- снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса;

- создание компьютерного банка данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования;

- повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

### **Заключение**

Данная программа здоровьесбережение «Здоровая школа» рассчитана на 1 год и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.