

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Мигнинская средняя школа имени Полного Кавалера ордена Славы Юферова Григория Прокопьевича»

ПРИНЯТО

решением

педагогического совета

Протокол от 26.08.2023 года № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора от 26.08.2023 года № 01-08-131/1

**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**В СООТВЕТСТВИИ С МЕТОДИЧЕСКИМИ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПО СИСТЕМЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

## Паспорт программы

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <i>Наименование программы</i>        | «Школа – территория здоровья»   |
|                                      |   |
| <i>Цель программы</i>                | Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни.   |
| <i>Задачи программы</i>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;</li> <li>• Формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;</li> <li>• Пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;</li> <li>• Изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение;</li> <li>• Обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения;</li> <li>• четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;</li> <li>• Формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;</li> <li>• Развитие здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды;</li> <li>• Развитие здоровьесберегающей компетентности педагогов;</li> <li>• Воспитание у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни</li> </ul> |
| <i>Срок реализации программы</i>     | 2023-2026 годы  |
| <i>Ожидаемые конечные результаты</i> | Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через  |

|   |   |
|---|---|
| <p><i>реализации программы, их социальная эффективность</i></p> | <p>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.</p> <p>Организация систематического контроля за состоянием здоровья обучающихся и учителей на основе организации профилактических осмотров.</p> <p>Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.</p> <p>Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.</p> <p>Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков;</p> <p>Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам;</p> <p>Разработка рекомендации для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;</p> <p>Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья;</p> <p>Создание комнаты психологической разгрузки для обучающихся;</p> <p>Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.</p> |
| <p><i>Нормы и методы реализации программы</i></p>               | <p>Групповые и индивидуальные занятия, беседы, наблюдения, мозговые штурмы, фоновые мероприятия, внеклассная работа, внеурочная деятельность.</p>   |

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <i>Условия реализации программы</i> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ</li><li>• Учет в любом решении ОУ аспектов, связанных с влиянием данного решения на здоровье школьников</li><li>• Проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья</li><li>• Учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы</li></ul> |
| <i>Управление, контроль</i>         | Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация школы.  |

## Нормативно-правовая база программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

«Конвенция ООН о правах ребенка» 1989г.;

Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;

Конституции Российской Федерации от 12.12.1993г.;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);

Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

## Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Забота о сохранении здоровья обучающихся важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка. Здоровье-основа формирования личности. Таким образом, проблемы сохранения здоровья обучающихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, будут актуальны всегда. 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.

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

Педагогический коллектив школы, уделяя большое внимание в своей образовательной деятельности здоровью обучающихся, пришел к необходимости применения здоровьесберегающих технологий в организации образовательного процесса, и разработать программу «Школа – территория здоровья», способствующую созданию оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

В качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья обучающихся и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы, раздел «Календарный план реализации программы» обновляется каждый учебный год.

Вместе с тем выявлен ряд проблем, среди которых:

- не созданы соответствующие условия для занятий физической культурой и спортом для детей с ослабленным здоровьем, с ограниченными возможностями здоровья;
- отсутствует глубокая медицинская диагностика врачей - специалистов.

Предметом исследования, а также целью данной программы является поиск наиболее оптимальных средств с целью формирования самой важной базовой характеристики, обеспечивающей реализацию всех остальных,- здоровья.

Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.

### **Материально-техническое обеспечение**

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья обучающихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. Здание школы расположено на благоустроенном участке. Территория школы ограждена забором. На территории школы расположена многофункциональная спортивная площадка. Здание подключено к районным инженерным сетям – холодному и горячему водоснабжению, отоплению.

Материально – техническая база - необходимое условие функционирования и развития образовательного учреждения. Совершенствование материально-технического обеспечения современным учебным и спортивным оборудованием, информационно-техническими средствами являются современными требованиями к образовательному учреждению. В школе созданы оптимальные материально-технические условия для осуществления учебно-воспитательного процесса. Школа имеет необходимый набор помещений для изучения обязательных учебных дисциплин. Учащиеся начального общего образования обучаются в учебных помещениях, закрепленных за каждым классом, основного и среднего образования – по классно-кабинетной системе.

В школе просторные, оборудованные кабинеты, компьютерный класс, спортивный зал с инвентарем и необходимым оборудованием, тренажерный зал, раздевалки, душевые, отдельные для девочек и мальчиков, спортивная площадка - стадион для активных игр и прогулок, настольный теннис, столовая (организовано горячее питание, разнообразное меню), медицинский кабинет, актовый зал. В школе имеются кабинеты физики, химии, истории, психолога, учительская и другие, которые оборудованы мебелью. Кабинеты обеспечены необходимым учебным и компьютерным оборудованием, отвечающими гигиеническим требованиям. Школа подключена к сети Internet. Используется лицензионное программное обеспечение.

Информационно-коммуникативные технологии широко используются во внеурочной деятельности школы. Организован доступ обучающихся и педагогов к средствам ИКТ и Интернет-ресурсам для поиска информации, оформление работ, создания фильмов и презентаций с разнообразной тематикой для проведения классных часов, общешкольных научно-практических конференций, вечеров отдыха, родительских собраний и других мероприятий с использованием ПК и ИКТ.

## Функции различных категорий работников школы

### 1. Функции администрации:

- Общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- Общее руководство и контроль за организацией горячего питания обучающихся в школе;
- Организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
- Организация и контроль уроков физкультуры;
- Обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- Разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья обучающихся 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;

### 2. Функции классного руководителя:

- Санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний обучающихся;
- Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- Организация и проведение профилактических работ с родителями;
- Организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- Организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- Организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья обучающихся;
- Организация и проведение диагностик уровня и качества знаний обучающимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.



## **Сроки и этапы реализации программы**

I этап – 2023-2024 гг

II этап – 2024 – 2026 гг

*I этап - определение концептуальной линии развития ОУ (1 год):*

Изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;

Разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

*формирование научно-методической базы ОУ здоровьесберегающего типа (2 года):*

Совершенствование материально-технической базы ОУ;

Разработка научно-методических положений программы здоровьесберегающего образования;

Подбор диагностических методик для определения индивидуального профиля обучающегося;

Программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся

*2 этап – разработка программ деятельности здоровьесберегающего образовательного учреждения (1 год):*

Внедрение программ психофизического сопровождения образовательного процесса в ОУ;

Разработка программы обучения педагогов технологиям здоровьесбережения и индивидуализации обучения;

Обобщение передового педагогического опыта и разработка учителями собственных здоровьесберегающих образовательных технологий с последующим внедрением их на уроках.

*Практическая реализация программы развития ОУ здоровьесберегающего типа.*

Работа педагогов всех МО школы по внедрению технологий здоровьесбережения и индивидуализации обучения;

Проверка результативности внедряемых здоровьесберегающих образовательных технологий и технологий индивидуализации обучения

Разработка программ самоаудита здоровьесберегающей деятельности ОУ;

Публикация полного пакета материалов функционирования собственного здоровьесберегающего ОУ

## **Общее представление о здоровьесберегающей среде в образовательном учреждении**

Приоритетной задачей нашей школы, выбравшей концепцию здоровьесберегающей деятельности, становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни школьников. Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения:

- Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм
- Учет возрастных особенностей обучающихся
- Режим учебно-познавательной деятельности
- Организация питания
- Социально-педагогические условия обучения

*Слагаемые здоровьесберегающей среды:*

- Родители, их взаимоотношения с ребенком
- Школьная среда
- Организация и содержание внеучебного времени
- Педагогическая среда (конкретный процесс на уроках)
- Психологическая среда (общение с учителями и обучающимися)
- Санитарно-гигиеническая среда (состояние здания школы)

## **Основные блоки здоровьесберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья**

*Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья обучающихся* предполагает:

- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся;
- использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний
- обсуждение данных мониторинга здоровья обучающихся на педсоветах
- 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 питания обучающихся;
- реабилитационную работу:

*Блок просветительско-воспитательной работы* предполагает:

- организацию «Дней здоровья», внеучебной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности;
- включение в воспитательный план образовательного учреждения мероприятий, 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, экологии, 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 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 психолого - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся и совершенствованию здоровьесберегающих 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 внеучебной деятельности к формированию здорового образа жизни обучающихся;
- организация динамических перемен, физкультпауз на уроках;
- эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (включая занятия ЛФК), родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

*Блок здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения предполагает:*

- соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;
- наличие в образовательном учреждении состава специалистов, обеспечивающих здоровьесберегающую работу
- оснащённость физкультурного зала, спортплощадки, медицинского кабинета, школьной столовой.

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

- проведение в образовательном учреждении постоянно действующих лекториев по различным вопросам роста и развития обучающихся и их здоровья;
- повышение уровня знаний в области вопросов здоровьесбережения;
- обеспеченность образовательным учреждением необходимой научно-методической литературой

### **Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения**

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

- Позиционирование школы в качестве здоровьесберегающего образовательного учреждения
- 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 самоаудита школы - внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы

*Раздел 2. Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре образовательного учреждения.*

- Выполнение здоровьесберегающих требований к размещению ОУ, земельному участку, зданию школы
- Организация питания обучающихся
- Выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно-тепловому режиму образовательного учреждения
- 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 образовательного учреждения*

- Состояние физкультурно-спортивного комплекса образовательного учреждения
- Организация уроков физвоспитания в образовательном учреждении
- Физвоспитание в режиме дня школы
- Внеклассная физкультурно-спортивная работа
- Контроль за выполнением обучающимися образовательного учреждения нормативов двигательной активности
- Комплексная оценка физической подготовленности обучающихся образовательного учреждения

*Раздел 5. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов здорового образа жизни обучающихся.*

- Организация образовательной работы в ОУ в рамках учебных дисциплин здоровьесберегающего блока
- Организация воспитательной работы в ОУ в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся
- Участие обучающихся и их родителей в здоровьесберегающей работе образовательного учреждения.

*Раздел 6. Организация профилактики употребления психоактивных веществ в среде обучающихся*

- Программа профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися

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

*Раздел 7. Организация комплексного сопровождения системы формирования здорового образа жизни обучающихся (система медицинского обслуживания обучающихся)*

- Оценка комплексных показателей состояния здоровья обучающихся

*Раздел 8. Организация системы мониторинга сформированности культуры здорового образа жизни обучающихся (средствами психологических технологий, анкетных методов и социологических опросов).*

- Программа диагностики психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья
- Программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся
- Оценка сформированности у обучающихся, их родителей и учителей школы мотивации ведения здорового образа жизни, обобщение аналитической информации в форме отчетов образовательного учреждения.

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

#### *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 обучающихся – пища должна быть полноценной по химическому составу. Быть безвредной в химическом отношении и безопасной с точки зрения бактериального состава
- Соблюдение общего режима дня обучающихся – режима двигательной активности, режима питания и сна
- Формирование здорового образа жизни
- 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 обучающихся 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
- Функционирование кабинета психологической разгрузки

4. *Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса* (здоровьесберегающие 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 закаливающие средства* (воспитательная работа по формированию ЗОЖ)

- Организация просветительского лектория
- Культурно-массовые мероприятия
- Работа с семьей обучающегося( пропаганда здорового образа жизни через систему занятий в родительском лектории)
- Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии)

## Модель личности ученика

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности данной программы. В качестве основополагающей линии развития нашей школы в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования. Школа должна стать «антропоцентричной», т.е. центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный ученик, и, соответственно, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям его всестороннего личностного развития. Модель технологий обучения в здоровьесберегающей школе существенно отличается от других существующих моделей и педагогических систем. Она предоставляет ученику большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках не ученик подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя, а учитель, обладая 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 обучающихся 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 обучающихся;
- 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 обучающихся.



| Модель выпускника начальной школы  | Модель выпускника основной школы   | Модель выпускника средней школы   |
|--|--|---|
| <p>-знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;</p> <p>-владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.</p> | <p>- знание основ строения и функционирования организма человека;</p> <p>- знание изменений в организме человека в пубертатный период;</p> <p>-умение оценивать свое физическое и психическое состояние;</p> <p>- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;</p> <p>-поддержание физической формы;</p> <p>- телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;- гигиена умственного труда.</p> | <p>- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;</p> <p>- убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;</p> <p>- знание различных оздоровительных систем;</p> <p>- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;</p> <p>-способность вырабатывать индивидуальный образ жизни;</p> <p>- гигиена умственного труда.</p> |

Реализация программы направлена на формирование у обучающихся 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 здорового образа жизни;
- 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 педагогического совета школы;
- посещение и взаимопосещение уроков, внеклассных мероприятий;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья обучающихся и морально-психологического климата в школе.
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью обучающихся в свете формирования здорового образа жизни.

## План деятельности по реализации программы

| №         | Мероприятия  | Ответственные исполнители                               | Сроки                    | Планируемый результат и выполнение                    |
|-----------|--|---|--------------------------|---|
| <b>1.</b> | <b>Медицинское направление.</b>  |   |                          |   |
| 1.1.      | Медико-педагогическая экспертиза:<br>- анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе;<br>- выявление обучающихся специальной медицинской группы;<br>- ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям. | Классный руководители (согласно предоставленным данным) | ежегодно                 | Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах |
| 1.3.      | Медосмотр обучающихся школы, определение уровня физического здоровья.  | ВАП   | ежегодно                 | План медосмотров                                      |
| 1.4.      | Обеспечение и организация профилактических прививок обучающихся.   | ВАП   | ежегодно                 | план прививок   |
| 1.5.      | Анализ случаев травматизма в школе.  | Заместитель директора по ВР                             | ежегодно                 | Материалы отчетов                                     |
| 1.6.      | Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.  | Классные руководители, заместитель директора по УВР     | ежегодно                 | материалы отчетов                                     |
| 1.7.      | Контроль за качеством питания и питьевым режимом.  | Директор, представители родительского комитета          | ежедневно в течение года |   |
| 1.8.      | Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание;</li> <li>• освещение;</li> <li>• отопление</li> <li>• вентиляция</li> <li>• уборка</li> </ul>  | Завхоз, учителя, зам директора по ВР                    | ежедневно в течение года |   |
| 1.9.      | Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)  | Заместитель директора по УВР                            | ежегодно                 | справка по оценке расписания                          |
| 1.10.     | Постоянный контроль за школьной столовой.  | Директор школы, зам дир по ВР                           | ежедневно в течение года |   |
| <b>2.</b> | <b>Просветительское направление</b>  |   |                          |   |
| 2.1.      | Организация просветительской работы с родителями (лекторий).   | Заместитель директора по ВР                             | ежегодно                 | график проведения лектория                            |
| 2.2.      | Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.   | Заместитель директора по ВР                             | ежегодно                 | тематика лектория                                     |
| 2.3.      | Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.  | Администрация школы                                     | ежегодно                 | план работы   |

|           |   |                             |                |                              |
|-----------|---|-----------------------------|----------------|------------------------------|
| 2.4.      | Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.   | Администрация школы         | ежегодно       | план работы                  |
| 2.5.      | Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»  | Заместители директора       | ежегодно       | протокол педсовета           |
| 2.6.      | Организация просветительской работы с обучающимися (лекторий, тематические классные часы и др.виды работ).  | Заместитель директора по ВР | ежегодно       | план работы                  |
| 2.7.      | Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.   | Заместитель директора       | ежегодно       | план работы                  |
| 2.8.      | Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры.   | учителя-предметники         | в течение года | планы уроков                 |
| <b>3.</b> | <b>Психолого-педагогическое направление.</b>  |                             |                |                              |
| 3.1.      | Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей обучающихся по экспериментальным программам:<br>- определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей;<br>- изучение умственного развития обучающихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах;<br>- изучение психологических возможностей и готовности детей к школе;<br>- выявление профессиональных интересов обучающихся и способностей с целью профессионального самоопределения;<br>- разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией обучающихся к различным формам обучения. | Классные руководители       | ежегодно       | диагностические исследования |
| 3.2.      | Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.  | учителя-предметники         | ежегодно       | планы уроков                 |
| <b>4.</b> | <b>Спортивно-оздоровительное направление.</b>   |                             |                |                              |
| 4.1.      | Организацию спортивных мероприятий.   | Учитель физической культуры | ежегодно       | план работы                  |
| 4.2.      | Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни обучающихся.  | Заместитель директора       | ежегодно       | план работы кружков и секций |
| 4.3.      | Привлечение обучающихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.   | Заместитель директора по ВР | ежегодно       | план работы                  |
| <b>5.</b> | <b>Диагностическое направление</b>  |                             |                |                              |
| 5.1.      | Мониторинг состояния здоровья детей.  | Руководитель МС             | ежегодно       | результаты мониторинга       |
| 5.2.      | Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития».  | Руководитель МС, психолог.  | ежегодно       | материалы семинара           |

## Ежегодный примерный календарный план реализации программы здоровьесбережения

### *Сентябрь*

- Организация дежурства по школе и по классам.
- Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.
- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- Организация питания обучающихся.
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- «Уроки чистоты».
- Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Старты здоровья.
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
- Организация работы спецгруппы.

### *Октябрь*

- Организация работы обучающихся по трудоустройству и поддержанию порядка на закрепленных участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- Планирование занятости обучающихся в каникулярный период.
- Подготовка классов к зиме.

- Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Физкультминутки (ежедневно).
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).

#### *Ноябрь*

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
- Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
- Экскурсии.
- Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
- Отчёты о проделанной работе по здоровью сбережению.

#### *Декабрь*

- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
- Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.
- Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

#### *Январь*

- Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».
- «Весёлые старты».
- Физкультминутки и динамические паузы.

#### *Февраль*

- Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
- День защитника Отечества.

- Физкультминутки и динамические паузы.

#### *Март*

- Планирование занятости обучающихся в каникулярный период.
- Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

#### *Апрель*

- Всемирный день здоровья.
- Благоустройство школьной территории.
- День здоровья.
- Динамические паузы, физкультминутки.

#### *Май*

- Подготовительная работа к организации занятости обучающихся в летний период.
- Мероприятия, посвященные годовщине Победы в ВОВ.
- «Весёлые старты».
- Проведение экскурсий на природу.
- Презентация уроков чистоты.

#### *Июнь*

- Международный день защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Работа по плану летних каникул.

## Ожидаемые результаты формирования ЗОЖ

### по ступеням образования

| Ступень                                  | Уровень                  | Задачи педагогов  | Прогнозируемые результаты                   |
|--|--------------------------|---|---|
| Начальное звено:<br>1-2-е классы         | Примитивно-поведенческий | Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры   | Отсутствие вредных привычек                 |
| 3-и классы                               |                          | Приобщение к гигиенической культуре   |   |
| 4-е классы                               |                          | Организация здорового образа жизни  |   |
| Среднее и старшее звено:<br>5-6-е классы | Эмоциональный            | Приобщение к здоровому образу жизни   | Стремление к ведению здорового образа жизни |
| 7-е классы                               |                          | Формирование полового самосознания и здорового образа жизни   |   |
| 8-11е классы                             |                          | Воспитание грамотного отношения к медико-профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека |   |



## Планируемые результаты реализации здоровьесберегающей программы в школе

Осуществление запланированных действий по реализации данной программы позволит получить следующие **результаты**:

1. Будет сформирована система физкультурно - оздоровительной работы образовательного учреждения 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.
2. Будет осуществляться систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики.
3. Снизится заболеваемость всех участников образовательного процесса.
4. Будет создан компьютерный банк данных о состоянии здоровья каждого обучающегося