

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа "Образовательный центр" им.Н.И.Непряхина пос.Южный муниципального района Большеглушицкий Самарской области

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора ГБОУ СОШ  
«ОЦ» п. Южный

\_\_\_\_\_ Кутлубаева Р.К.

Приказ № 354-од от 29.08.2025г.

## ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

ГБОУ СОШ «ОЦ» п. Южный

на 2025-2026 учебный год

## 1. Введение

### Пояснительная записка

"Здоровьесберегающие технологии - это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся" - слова профессора Н.К. Смирнова.

Проблемы сохранения здоровья учащихся особенно актуальны в современном обществе. На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то все остальное бессмысленно.

Рост числа этих заболеваний среди школьников за последние годы набирает темпы. Специальные исследования показали, что наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения.

Современная школа непосредственно с решением образовательных задач призвана решать задачи повышения работоспособности и укрепления здоровья учащихся. К тому же всякое заболевание, даже непродолжительное, изменяет реакцию организма, ухудшая функциональное состояние центральной нервной системы, обуславливая падение работоспособности и высокую утомляемость. Дети, страдающие различными хроническими заболеваниями, обладают слабой успеваемостью вне зависимости от системы обучения. Умственная же работоспособность и успешность овладения детьми школьной программой напрямую зависит от показателей здоровья

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*.

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 двум направлениям:

1. Создание оптимальных условий, рациональная организация труда и отдыха школьников (школьная гигиена).
  2. Воспитание у школьников сознательного отношения к охране своего здоровья.
- Программа начинается с первого класса и продолжается на всех уровнях образования. Каждый уровень формирует более глубокое понимание мер по охране здоровья. 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.

## Цель:

Создание здоровьесберегающей среды, направленной на формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся формирование физически здоровой личности, содействие всем участникам образовательного процесса в приобретении устойчивой мотивации на здоровый образ жизни.

## Задачи:

Организовать обмен информацией, изучение и распространение передового опыта в деле защиты здоровья обучающихся;  
использовать инновационный опыт в организации профилактической деятельности;  
внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе;  
пропагандировать здоровый образ жизни среди обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, состояния здоровья через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность;  
разработать технологии психолого-педагогического сопровождения сотрудников и обучающихся в образовательной деятельности;  
активизировать участие семьи в решении вопросов охраны и укрепления здоровья детей;  
предупреждать перегрузки обучающихся в учебной деятельности. Оптимальная организация учебного дня и недели с учётом санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся;  
привлекать максимально возможного количества обучающихся к занятиям в спортивных секциях;  
развивать систему организации групп здоровья для ослабленных детей.  
осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностики за состоянием здоровья учащихся.

Создать информационный банк показателей здоровья и образа жизни обучающихся.

## Основные мероприятия:

Внедрение инновационного опыта и новых форм здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

Использование в системе технологий психолого-педагогического сопровождения сотрудников и обучающихся в образовательной деятельности. Организация постоянно действующего лектория по пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Проведение мониторинга и диагностики за состоянием здоровья учащихся.

Создание информационного банка показателей здоровья и образа жизни обучающихся.

Привлечение семьи в решении вопросов охраны и укрепления здоровья детей.

Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы школы.

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 четверть);

Создание комнаты психологической разгрузки для учащихся;

Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.

Лица, ответственные за достижение результатов:

Администрация школы, классные руководители, учитель физической культуры.

## Ожидаемый результат:

Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения;

Повышение приоритета здорового образа жизни;

Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья;

Повышение мотивации к учебной деятельности;

Снижение заболеваемости учащихся школы;

Повышение уровня физической подготовки школьников.

Основной стратегической целью программы школы на 2023 - 2028 годы 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.

Данная программа рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

### **Функции различных категорий работников**

#### **1. Функции медицинской службы (фельдшер ФАП):**

- проведение диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы;
- мониторинг состояния здоровья обучающихся.

#### **2. Функции администрации:**

- общее руководство реализации программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация контроля уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала 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.

#### **3. Функции классного руководителя:**

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий, классных часов по профилактике детского травматизма на дорогах, пожарной безопасности;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения, употребления курительных смесей;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, ПДН, медработниками;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

#### **Участники программы:**

- обучающиеся
- педагогическое сообщество
- родители
- социальные партнеры (ГИБДД, ПДН, КДН, ФАП).

#### **Концепция здоровьесберегающей деятельности ГБОУ СОШ «ОЦ» п. Южный**

Приоритетной задачей школы является формирование здорового образа жизни у обучающихся всеми сотрудниками образовательной организации. Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения:

- оптимальная организация учебного дня и недели с учётом санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся
- организация питания;

- социально-педагогические условия обучения.

#### *Слагаемые здоровьесберегающей среды*

(все, с чем учащийся соприкасается в течение дня):

- взаимоотношения в семье обучающегося;
- психологическая атмосфера в школе, общение с учителями и учащимися;
- организация внеурочной деятельности;
- создание здоровьесберегающих условий на уроке;
- санитарно-гигиеническая среда (состояние здания школы).

#### *Условия формирования здоровьесберегающей среды*

- разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ;
- проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья;
- учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы.

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

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

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся;
- использование при составлении расписания новой шкалы трудности учебных предметов, позволяющей строить расписание уроков с учетом каждой возрастной группы;
- применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе (проблемное обучение, дифференцированное обучение, проектное обучение, развивающее обучение, модульное обучение, игровые технологии);
- подвижный способ обучения со сменой динамических поз (проведение физкультминуток);
- использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний;
- обязательное медицинское наблюдение фельдшером ФАП, проведение вакцинации, согласно национальному календарю профилактических прививок.

*Блок просветительско-воспитательной работы предполагает:*

- организацию «Дней здоровья», внеурочной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности;
- включение в план воспитательной работы 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, ОБЖ, физической культуры).

*Блок рациональной организации учебного процесса предполагает:*

- соблюдение санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- создание оптимальных условий для обучающихся в период адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной активности и учебной мотивации обучающихся;
- формирование способностей к саморегуляции у младших школьников;
- организация психолого-педагогической помощи обучающимся.

*Блок организации физкультурно-оздоровительной работы предполагает:*

- организация динамических перемен, физкультминуток на уроках;
- проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- 100% привлечение обучающихся школы к кружкам и секциям школьного спортивного клуба
- регулярное проведение недель здоровья (1 раз в четверть);
- привлечение родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

*Блок здоровье сберегающей инфраструктуры ГБОУ СОШ «ОЦ» п. Южный предполагает:*

- соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;
- оснащённость физкультурного (музыкального) зала, спортплощадки, школьной столовой.

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

- проведение в образовательной организации постоянно действующих лекториев по вопросам влияние на здоровье употребление наркотиков и психостимуляторов, игровой, компьютерной зависимости, токсикомании и др. виды зависимого поведения;
- повышение уровня знаний в области вопросов здоровье сбережения;
- обеспеченность образовательной организации научно-методической литературой, видеотекой по вопросам здоровьесбережения обучающихся.

### **Структура мониторинга здоровье сберегающей деятельности ГБОУ СОШ «ОЦ» п. Южный**

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

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

**Раздел 2.** Реализация здоровье сберегающих 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 здоровьесохранной деятельности ОУ

- Состояние физкультурно-спортивного комплекса школы;
- Организация уроков физвоспитания 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 у обучающихся в образовательной организации.

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

**Раздел 6.** Организация профилактики употребления ПАВ в среде обучающихся

- Комплекс мероприятий по профилактике 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)

- Проведение ежегодного социально-психологического тестирования обучающихся, достигших 13 летнего возраста.
- Организация психологического сопровождения здоровьесберегающего образовательного процесса в ГБОУ СОШ «ОЦ» п. Южный
- Диагностика психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья.
- Анкетирование показателей здоровья и образа жизни учащихся;
- Оценка формирования у обучающихся, их родителей, педагогов 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 здоровье сберегающие 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** (здоровье сберегающие 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 здоровье сберегающие 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 здоровье сберегающей направленности для всех уровней обучения.

**5. Профилактические и закаливающие 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 (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, экскурсии)

**Модель личности ученика**

Подготовка к ЗОЖ ребенка на основе здоровье сберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности школы. В качестве основополагающей линии развития школы в этом направлении выбрана концепция здорового образования. Центром всех учебно-воспитательных 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:

| <b>Модель выпускника первого уровня обучения</b>  | <b>Модель выпускника второго уровня обучения</b>   |
|---|--|
| <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>- 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> |

**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 уровнях 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.

#### **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 на 2023-2028 годы**

1. Анализ заболеваний и мониторинг результатов.
2. Составление социального распорядка 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.
16. Работа с обучающимися, мотивированными на успешное обучение, с целью избежания перегрузок.

**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»**

| Мероприятия   | Сроки                        | Ответственный                               |
|---|------------------------------|---|
| Разработка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся           | Сентябрь - май               | И.о. директора школы                        |
| Создание информационного и материально-технического обеспечения здоровьесберегающей деятельности школы                      | В течение года               | И.о. директора школы<br>Ответственный по ВР |
| Проведение системы тренингов, направленных на профилактику эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов | По плану                     | Ответственный по УВР                        |
| Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни                      | В течение года               | Ответственный по ВР, учитель физкультуры    |
| Применение на уроках здоровьесберегающих технологий   | В течение года               | Ответственный по ВР                         |
| Систематическая диагностика состояния здоровья учащихся   | В течение года               |   |
| Контроль выполнения норм Сан ПиНа и охраны труда  | 1 раз в четверть (ежегодно)  | Ответственный по ВР, Классные руководители  |
| Анализ состояния здоровья учащихся  | 1 раз в полугодие (ежегодно) | Ответственный по ВР                         |
| Проведение музыкальных и спортивных перемен   | Систематически               | Классные руководители                       |

|  |                         |   |
|--|-------------------------|---|
| Проведение традиционных общешкольных спортивных соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий в школе   | Ежегодно по плану школы | Ответственный по ВР, Классные руководители<br>учитель физкультуры |
| Организация и проведение туристических слетов и походов Дней здоровья с привлечением родителей учащихся  |                         |   |
| Содействие в проведении медико профилактических мероприятий медицинскими работниками ФАПа  | Постоянно               |   |
| Создание системы информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья и профилактической работы в школе по оздоровлению детей                              | Ежегодно                |   |
| Организация и проведение лекций и родительских собраний по проблемам возрастных особенностей учащихся  |                         |   |
| Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены, часы здоровья)   | Постоянно               |   |
| Профилактика травматизма   | Постоянно               | Классные руководители   |
| Проведение итоговой и промежуточной аттестации в щадящем режиме с учетом здоровья учащихся   |                         | Ответственный по ВР   |
| Создание зон отдыха и психологической разгрузки для учащихся и учителей  | Постоянно               | Администрация школы   |
| Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда  | Постоянно               | Завхоз  |
| Осуществление выборочного косметического ремонта учебных и служебных помещений   |                         |   |
| Обновление ученической мебели в кабинетах и классах школы  | При необходимости       |   |
| Поддержание здания школы в хорошем состоянии (ежегодные косметические ремонты, замена элементов систем водоснабжения, теплоснабжения, канализации, электрооснащения и др.) | Ежегодно                | Администрация школы   |
| Обеспечение качественным горячим питанием учащихся 1 - 9 классов   | Ежедневно               |   |

### Механизмы реализации программы

| Органы управления   | Мероприятия  | Сроки                  |
|---------------------|--|------------------------|
| Администрация школы | Создание творческой группы по разработке Программы                                       | Июнь                   |
|                     | Анализ дозировки учебной нагрузки:<br>- учебные планы;<br>- график контрольных работ     | Сентябрь<br>(ежегодно) |
|                     | Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия учащихся в школе |                        |

|                          |   |                     |
|--------------------------|---|---------------------|
|                          | Анализ влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний и уровень обученности   | Январь (ежегодно)   |
|                          | Анализ эффективности уроков физкультуры   | Апрель (ежегодно)   |
|                          | Итоговый анализ состояния здоровья учащихся   | Май (ежегодно)      |
| Педагогический Совет     | Обсуждение и принятие программы «В здоровом теле, здоровый дух»   | Август              |
|                          | Использование здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочное время  | Март                |
|                          | «Аукцион» здоровьесберегающих технологий  | Январь              |
|                          | Здоровьесбережение в рамках реализации ФГОС   | Март                |
|                          | Здоровьесбережение при применении ИКТ   | Январь              |
| Методический Совет школы | Обсуждение Программы «Здоровая школа»   | Август (ежегодно)   |
|                          | Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий  |                     |
|                          | Составление рационального режима дня для учащихся   | Сентябрь (ежегодно) |
|                          | Разработка критериев и индикаторов уровня здоровья участников образовательного процесса для мониторинга оценки качества образования | Ноябрь              |
|                          | Методическая панорама «Здоровьесберегающие технологии»  | Март                |
|                          | Организация методической недели «Обучение и воспитание с успехом»   | Апрель              |
|                          | Мониторинг влияния состояния здоровья воспитанников на качество знаний по предметам   | Июнь (ежегодно)     |
|                          | Кураторство над лекторскими группами старшеклассников «Жизнь без вредных привычек»  | Ежегодно            |
|                          | Подготовка памяток для учащихся по формированию ЗОЖ   | Ежегодно            |
| Родительский комитет     | Ознакомление родителей с деятельностью школы по оздоровлению и пропаганде ЗОЖ   | Ежегодно            |
|                          | Круглый стол «Здоровье наших детей»   | Декабрь             |
|                          | Ознакомление родителей с различными оздоровительными системами  | Ежегодно            |
|                          | Анализ результатов работы школы по оздоровлению и пропаганде ЗОЖ  | Ежегодно            |

#### Ожидаемые результаты формирования по уровням образования

| Уровень                        | Степень                    | Задачи педагогов                                       | Прогнозируемые результаты   |
|--------------------------------|----------------------------|--|-----------------------------|
| Начальное звено:<br>1-4 классы | Примитивно - поведенческий | -Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры | Отсутствие вредных привычек |

|                               |               |  |                  |
|-------------------------------|---------------|--|------------------|
|                               |               | Приобщение к гигиенической культуре<br>-Организация ЗОЖ  |                  |
| Основное звено:<br>5-9 классы | Эмоциональный | -Приобщение к ЗОЖ<br>-Формирование полового самосознания и ЗОЖ<br>-Воспитание грамотного отношения к медико профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека | Стремление к ЗОЖ |

### План действий по реализации программы

| Этапы реализации | Программные мероприятия   |  |   |
|------------------|---|--|---|
|                  | Для педагогов   | Для учащихся   | Для родителей   |
| <b>I этап.</b>   | 1. Проведение семинара «Основы воспитания и культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя»<br>2. Совещание при директоре по подготовке проведения совещания «Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания»<br>3. Составление классными руководителями социального паспорта класса, паспорта здоровья. | 1. Заседание ученического совета<br>2. Проведение медицинского осмотра учащихся.<br>3. Профилактические беседы с учащимися перед каникулами<br>4. Тематические классные часы по программе профилактики, ДДТТ, ПБ, ЛБ.<br>Анкетирование на всех уровнях обучения. | 1. Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся<br>2. Родительские собрания на тему: «Роль семьи в воспитании потребности в ЗОЖ»<br>3. Работа комиссии родительского совета школы по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда. |
| <b>II этап</b>   | 1. Выпуск электронной копилки интересных дел по теме «Здоровье- это здорово!».<br>2. Реализация проекта «Здоровье в наших руках».<br>3. Организация цикла занятий «Здоровье- это здорово! (для педагогов)   | 1. Беседы, лекции «Как уберечь себя от беды»<br>2. Школьная спартакиада.<br>3. Цикл классных часов: «Как уберечь себя от беды» (1-4 кл.). «Здоровые привычки - ЗОЖ» (5-7 кл.). «Вредные привычки и их преодоление» (8-9 кл.)                                     | 1. Совместные занятия детей и родителей, участие в, походах, спортивных соревнованиях.<br>2. Общешкольные семейные спортивные праздники.<br>3. Тематические родительские  |

|                  |   |  |  |
|------------------|---|--|--|
|                  |   |  | собрания   |
| <b>III этап.</b> | Педагогический совет «Здоровье сберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности». | 1. Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся.<br>2. Исследование духовно- нравственного здоровья.<br>3. Общешкольное спортивное мероприятие С участием родителей и детей | 1. Родительское собрание «Здоровье сберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности».<br>2. Общешкольное спортивное мероприятие с участием родителей и детей |

### Традиционные мероприятия на всех этапах реализации программы

#### 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 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 «Мечта»

### **Результаты реализации программы**

- 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, для использования совершенствования модели медико-психолого-педагогического сопровождения учащихся;
- повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.