

Автономная некоммерческая организация общебразовательная  
школа «Рекорд» г. Орска Оренбургской области»



|   |   |
|---|---|
| Принято<br>на педагогическом совете<br>Протокол № <u>1</u> от <u>29.08.</u> г.<br><u>2025</u> | Утверждено<br>Директор школы АНО ОО<br>«СОШ «Рекорд» г. Орска<br>Измайлова В.И.<br>Приказ № <u>1</u> от<br><u>29</u> « <u>Февраль</u> 2025 г. |
|---|---|

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

АНО ОО «СОШ «Рекорд» г. Орска» на 2025 – 2027 учебный год

В соответствии с методическими рекомендациями по системе педагогического мониторинга  
здравьесберегающей деятельности образовательных организаций

## **Паспорт программы**

| <i>Назначение программы</i> | <i>«Школа – территория здоровья»</i>   |
|-----------------------------|--|
| <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>                                   | 2025-2027  |
| <i>Ожидаемые результаты программы, их социальная эффективность</i> | <p>1. Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболевания детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника.</p> <p>2. Организация систематического контроля за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров.</p> <p>3. Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.</p> <p>4. Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.</p> <p>5. Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков;</p> <p>6. Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам;</p> <p>7. Разработка рекомендации для родителей, администрации школы, Учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;</p> <p>8. Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья;</p> <p>9. Создание комнаты психологической разгрузки для обучающихся;</p> <p>10. Организация системы кругковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.</p> |

*Нормы и методы реализации программы*

Групповые и индивидуальные занятия, беседы, наблюдения, мозговые штурмы, фоновые мероприятия, внеклассная работа, внеурочная деятельность.

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <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           <ul style="list-style-type: none"> <li>проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья</li> <li>учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программ разработки школы</li> </ul> </li> </ul> |
| <i>Управление, контроль</i>         | <p>Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляют администрация школы.</p>   |

### **Нормативно-правовая база программы**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

1. «Конвенция ООН о правах ребенка» 1989 г.;
2. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;
3. «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей»;
4. Конституции Российской Федерации от 12.12.1993 г.;
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПин 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Министерстве России 03.03.2011 г., регистрационный номер 19993;
6. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
7. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
8. 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 учащихся важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка. Здоровье-основа формирования личности. Таким образом, проблемы сохранения здоровья учащихся 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 МКОУ Обжеринская ОШ, 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 учащихся 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 для 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 учащихся. 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 является 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, 2 спортивных зала с инвентарем и необходимым оборудованием, раздевалки, отдельные для девочек и мальчиков, многофункциональная спортивная площадка, столовая (организовано горячее питание, разнообразное меню), медицинский кабинет, актовый зал. В школе имеются кабинеты физики, химии, истории, психологии, учительская и другие, которые об 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 учащихся в школе;

- организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего звена;
  - организация и контроль уроков физкультуры;
  - обеспечение работы спорта 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;
2. Функции классного руководителя:
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
  - организация и проведение в классном коллективе мероприятия по профилактике частых заболеваний учащихся;
  - организация и проведение в классном коллективе мероприятия по профилактике детского травматизма на дорогах;
  - организация и проведение в классном коллективе мероприятия 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 учащихся;
  - организация и проведение диагностики уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

## **Сроки и этапы реализации программы**

I этап – 2025-2026 гг

II этап – 2026 – 2027 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(1 год):*

- совершенствование материально-технической базы ОУ;
  - разработка научно-методических положений программы здоровьесберегающего образования;
  - подбор диагностических методик для определения индивидуального профиля учащегося;
  - 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 здоровьесбережающего ОУ

**Общее представление о здоровьесберегающей среде в образовательном учреждении МКОУ Обжерихинская ОШ**

Приоритетной задачей нашей школы, выбравшей концепцию здоровьесбережающей деятельности, становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни школьников. Эта задача затрагивает все аспекты существования образования, 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 учащимися)
- 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 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;

*Блок просветительно-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 учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-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 учащихся;

- организация динамических перемен, физкультпауз на уроках;
- эффективная работа с учащимися 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
  - оснащенность физкультурного зала, спортивплощадки, медицинского кабинета, школьной столовой.

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

- проведение в образовательном учреждении постоянно действующих лекций 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 здоровьесохранной работе
  - Организация методической работы по повышению квалификации педагогических кадров в области здоровьесбережающего 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 естественному и искусственно освещению учебного помещения
  - 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 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
- Раздел 5. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов здорового образа жизни обучающихся.*
- Комплексная оценка физической подготовленности обучающихся образовательного учреждения
  - Организация образовательной работы в ОУ в рамках учебных дисциплин здоровьесохранного блока
  - Организация воспитательной работы в ОУ в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся
  - Участие обучающихся и их родителей в здоровьесохранной 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
- 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 здоровьяебергающие технологии)*

- Требования к материально-техническому состоянию здания школы; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов
- Обеспечение 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 учащихся с целью предупреждения инфекций
- 2. *Средства двигательной направленности* (здравьесберегающие 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.),
  - Эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренинги и др.
- 3. *Средства организации благоприятной 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* (здравьесберегающие образовательные технологии)
  - Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс
  - Системный подход к организации 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 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

| <b>Модель выпускника начальной школы</b>   | <b>Модель выпускника основной школы</b>  | <b>Модель выпускника средней школы</b>  |
|--|--|---|
| <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 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 природообразными движениями);
  - культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
  - 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 коллегии опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся 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 деятельности учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

### **План деятельности по реализации программы**

| <b>№</b>  | <b>Мероприятия</b>  | <b>Ответственные исполнители</b>                           | <b>Сроки</b> | <b>Планируемый результат и выполнение</b>             |
|-----------|---|--|--------------|---|
| <b>1.</b> | <b>Медицинское направление.</b>   |  |              |   |
| 1.1.      | Медико-педагогическая экспертиза:<br>- анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе;<br>- выявление учащихся специальной медицинской группы;<br>-ведение строгого учета детей по группам здоровья.<br>Формирование групп здоровья по показателям. | Классный руководитель<br>(согласно предоставленным данным) | ежегодно     | Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах |
| 1.3.      | Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.  |  | ежегодно     | План медосмотров                                      |
| 1.4.      | Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.   |  | 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                         | ежегодно     | материалы отчетов                                     |

|           |   |   |   |                              |
|-----------|---|---|---|------------------------------|
|           |   | директора по УВР  | директора по УВР  |                              |
| 1.7.      | Контроль за качеством питания и питьевым режимом.   | Директор, заведующий хозяйством, представители родительского комитета | Директор, заведующий хозяйством, представители родительского комитета | ежедневно в течение года     |
| 1.8.      | Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям:   | закхоз, учителя, зам директора по ВР                                  | закхоз, учителя, зам директора по ВР                                  | ежедневно в течение года     |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание;</li> <li>• освещение;</li> <li>• отопление</li> <li>• вентиляция</li> <li>• уборка</li> </ul> |   |   |                              |
| 1.9.      | Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)   | заместитель директора по УВР  | заместитель директора по УВР  | справка по оценке расписания |
| 1.10.     | Постоянный контроль за школьной столовой.   | закхоз, директор школы, замдир по ВР                                  | закхоз, директор школы, замдир по ВР                                  | ежегодно в течение года      |
| <b>2.</b> | <b>Просветительское направление</b>   |   |   |                              |
| 2.1.      | Организация просветительской работы с родителями (лекторий).  | заместитель директора по УВР  | заместитель директора по УВР  | график проведения лекций     |
| 2.2.      | Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.  | заместитель директора по УВР  | заместитель директора по УВР  | тематика лектория            |
| 2.3.      | Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.   | администрация школы   | администрация школы   | план работы                  |
| 2.4.      | Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.   | администрация школы   | администрация школы   | план работы                  |
| 2.5.      | Подготовка и проведение педагогического совета по теме  | заместители   | заместители   | ежегодно протокол педсовета  |

|           |   |                             |                |                              |
|-----------|---|-----------------------------|----------------|------------------------------|
|           | <b>«Формирование здорового образа жизни»</b>  | директора                   |                |                              |
| 2.6.      | Организация просветительской работы с учащимися (лекции, 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 учащихся по экспериментальным программам:<br>- определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей;<br>- изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах;<br>- изучение психологических возможностей и готовности детей к школе;<br>- выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения;<br>- разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся 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 заместитель   | ежегодно                    | план работы    | план работы                  |

|           |  |                             |          |                        |
|-----------|--|-----------------------------|----------|------------------------|
|           | внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.  | директора                   |          | кружков и секций       |
| 4.3.      | Привлечение учащихся, родителей, социальных партнеров 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 здоровье сбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- Организация питания учащихся.
- 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 учащихся по трудуоустройству и поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- Планирование занятости учащихся 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 мероприятия, 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 здоровье 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 обороно-массовой и патриотической работы.
- День защитника Отечества.
- Физкультминутки и динамические паузы.

*Март*

- Планирование занятости учащихся 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 учащихся 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**

| <b>Ступень</b>                           | <b>Уровень</b>           | <b>Задачи педагогов</b>  | <b>Прогнозируемые результаты</b>            |
|--|--------------------------|--|---|
| Начальное звено:<br>1-2-е классы         | Примитивно-поведенческий | Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры  | Отсутствие вредных привычек                 |
| 3-и классы                               |                          |  |   |
| 4-е классы                               |                          | Приобщение к гигиенической культуре<br>Организация здорового образа жизни                                  |   |
| Среднее и старшее звено:<br>5-6-е классы | Эмоциональный            | Приобщение к здоровому образу жизни<br>Формирование полового самосознания и здорового образа жизни         | Стремление к ведению здорового образа жизни |
| 7-е классы                               |                          |  |   |
| 8-9-е 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 учащихся 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 учащегося на всех

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147382

Владелец Измайлова Валентина Ивановна

Действителен С 19.09.2025 по 19.09.2026