

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Бродовская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА:  
на педагогическом совете  
протокол № 28 от 29.05.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом директора  
от 13.06.2024 №255-ОД

**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**  
**«ЗДОРОВЫЙ УЧЕНИК - ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ СТРАНЫ»**  
**НА 2024-2029 УЧЕБНЫЕ ГОДЫ**

пгт Мартюш  
2023

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование программы                                                   | «Здоровый ученик - здоровое будущее страны»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Разработчики программы                                                   | Соколова М.А., директор школы; Цоцко О.М., заместитель директора по ВР; Анисимова Ж.В., социальный педагог                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Цель программы                                                           | Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Задачи программы                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>– внедрить здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс;</li> <li>– содействовать формированию устойчивой мотивации здоровой жизнедеятельности у учащихся, их родителей;</li> <li>– повышать здоровьесформирующую компетентность педагогов и сотрудников школы;</li> <li>– продолжить взаимодействие субъектов здоровьесбережения со всеми компонентами микросоциума (администрации, педагогов, семьи, ученика, медицинских работников, службы социальной помощи населению и т.п.) в контексте укрепления здоровья.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Срок реализации программы                                                | 2024 - 2029 гг.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Планируемые результаты реализации программы, их социальная эффективность | <ul style="list-style-type: none"> <li>– повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус учащихся;</li> <li>– повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения;</li> <li>– апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам;</li> <li>– урегулирование системы 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 школьника;</li> <li>– организация систематического контроля за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров;</li> <li>– снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.</li> <li>– разработка рекомендаций для родителей, администрации школы, учителей-предметников, позволяющих систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;</li> <li>– совершенствование условий работы комнаты психологической разгрузки обучающихся.</li> <li>– отрегулирована система внеурочных занятий, способствующих комплексному формированию здорового образа жизни.</li> </ul> |
| Участники реализации программы                                           | Учащиеся 1-11 классов, их родители (законные представители), классные руководители, учителя-предметники, педагог-психолог школы, социальный педагог, медицинский работник школы, ЦРБ Каменского района                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Формы и методы реализации программы                                      | Групповые и индивидуальные занятия, беседы, наблюдения, мозговые штурмы, традиционные мероприятия, внеклассная работа, внеурочная деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Условия реализации программы                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Разработка программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ.</li> <li>– Учет в решении аспектов, связанных с их влиянием 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Управление, контроль                                                     | Контроль реализации мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Руководство осуществляет заместитель директора по ВР                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема здоровья школьников сегодня как никогда актуальна. В Федеральном государственном образовательном стандарте говорится, что «Единственный и абсолютный в своем значении предмет общего среднего образования - становящийся человек и гражданин, его ЗДОРОВЬЕ, его человеческие и гражданские качества».

Для решения задачи сохранения здоровья ученика Министерство образования Российской Федерации инициировало разработку в образовательных учреждениях специальных программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учётом их возрастных, психофизиологических особенностей. Решение проблемы здорового образа жизни является ключевой во все возрастные периоды, начиная с раннего детства.

Настоящая Программа «Здоровый ученик - здоровое будущее страны» (далее - Программа) составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования (в ред. Постановления правительства РФ от 07.10.2021 г. № 1701).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

1. Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (в редакции от 28.04.2023 г.) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»
4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
5. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Школа должна выпускать не только культурного, высоконравственного, творческого человека, но прежде всего - здорового.

Обозначая цель деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья учащихся и педагогов нашей школы, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

**Цель программы:** создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

**Задачи программы:**

- 1) внедрить здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс;
- 2) содействовать формированию устойчивой мотивации здоровой жизнедеятельности у учащихся, их родителей;
- 3) повышать здоровьесформирующую компетентность педагогов и сотрудников школы;
- 4) продолжить взаимодействие субъектов здоровьесбережения со всеми компонентами микросоциума (администрации, педагогов, семьи, ученика, медицинских работников, службы социальной помощи населению и т.п.) в контексте укрепления здоровья.

Реализация программы начинается с первого класса и продолжается на всех ступенях обучения, способствуя сохранению здоровья участников образовательного процесса. Программа служит основой сотрудничества образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей (законных представителей).

Для ее реализации не требуется дополнительных часов в учебном плане школы, она войдет в образовательные области, базирующиеся на предметах естественнонаучного, гуманитарного, эстетического циклов, а также через систему дополнительного образования и воспитательные мероприятия.

Программа призвана послужить моделью, которую школа и учителя смогут использовать при разработке учебных планов, отвечающих потребностям школьников в этой области знаний, а также при оценке достижений учащихся.

Предлагаемая Программа включает в себя направления здоровьесберегающей деятельности школы, применяемые в системе образования:

- Обеспечение здоровьесберегающей инфраструктуры.
- Просветительская работа со всеми участниками образовательного процесса.
- Психолого-педагогическое сопровождение.
- Организация физкультурно-оздоровительной работы.
- Диагностическое направление.

Искоренение компонентов, разрушающих здоровье ученика - дело не простое. Оно требует терпения, последовательности, системы и выдержки. Планомерное сотрудничество всех участников образовательного процесса в направлении сохранения и укрепления здоровья ученика приведет к желаемому результату: здоровый ученик – здоровое будущее страны!

### **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

| <b>Кадровые ресурсы</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>Материально - технические</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Научно-методические ресурсы</b>                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| директор ОУ;<br>заместители директора по УВР;<br>заместитель директора по ВР;<br>педагог-психолог;<br>социальный педагог;<br>классные руководители;<br>учителя-предметники;<br>медицинский работник школы;<br>члены школьного Совета родителей. | кабинеты, обеспеченные необходимым учебным и компьютерным оборудованием, отвечающим гигиеническим требованиям;<br>спортзалы, обеспеченные спортивным инвентарем и спортивным оборудованием;<br>раздевалки;<br>столовая, соответствующая санитарным и гигиеническим требованиям;<br>медицинский кабинет;<br>кабинет педагога-психолога;<br>кабинет социального педагога. | методическая литература,<br>необходимая для подготовки уроков с использованием здоровьесберегающих технологий;<br>методические разработки уроков, классных часов, родительских собраний. |

## СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 1 ЭТАП. ИНФОРМАЦИОННО ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (2024 год)

**Цель:** выявление проблемы и обоснование актуальности программы; подготовка диагностик, материалов по здоровьесберегающей педагогике.

**Задачи:**

- создание рабочей группы;
- оценка имеющихся ресурсов (материальных, кадровых, организационных, информационных);
- распределение сфер ответственности, обязанностей и задач каждого участника проекта;
- выявление структуры факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье обучающихся;
- подбор диагностических методик для определения индивидуального профиля обучающегося;
- анализ актуальности рассматриваемой проблемы (изучение медкарт, тестирование, диагностика);
- анализ уровня заболеваемости;
- изучение и здоровьесберегающих технологий;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

**Ответственные:** заместитель директора по воспитательной работе, рабочая группа (учителя-предметники, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог).

### 2 ЭТАП. ОСНОВНОЙ (ПРАКТИЧЕСКИЙ) (2024 – 2029 гг.)

**Цель:** реализация разработанного здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса.

**Задачи:**

- совершенствование материально-технической базы ОУ: разработка и реализация программ школьных объединений, планов воспитательных работ с классом по направлению «здорового образа жизни», внедрение в практику работы педагогов здоровьесберегающих технологий;
- обеспечение качественного и рационального питания школьников и учителей;
- профилактическая работа по предупреждению заболеваний;
- организация сотрудничества семьи и школы: систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- повышение психолого-педагогической компетентности педагогического коллектива: внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- организация и проведение спортивных праздников и соревнований с участием педагогов и родителей (законных представителей);
- организация и проведение внеурочных видов деятельности: Дни здоровья, месячники, декады, акции по пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

**Ответственные:** Заместитель директора по воспитательной работе, советник директора по воспитанию и по взаимодействию с детскими общественными объединениями, учителя-предметники, классные руководители, педагог-организатор, педагог-психолог, социальный педагог, родители (законные представители).

### 3 ЭТАП. АНАЛИТИЧЕСКИЙ (2029 год)

**Цель:** анализ результатов выполнения программы.

**Задачи:**

- обработка и анализ полученных данных, соотнесение результатов с поставленной целью; корректировка программы;
- оформление рекомендаций, памяток, пособий по организации здоровьесберегающей деятельности.

**Ответственный:** заместитель директора по воспитательной работе.

## **НАПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ**

**1. Направление «Обеспечение здоровьесберегающей инфраструктуры»** предполагает

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;
- организация обязательного медицинского обследования;

**2. Направление просветительской работы** предполагает организацию по вопросам формирования культуры здоровья участников образовательного процесса:

- организацию деятельности с учащимися и их родителями (законными представителями) по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании и токсикомании;
- пропаганду 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;
- пропаганду физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры).

**3. Психолого-педагогическое направление** предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий в учебной деятельности, 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;
- организация психолого-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

**4. Направление «Организация физкультурно-оздоровительной работы»** предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщения к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- широкое привлечение учащихся, родителей (законных представителей), социальных

партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

**5. Диагностическое направление** предполагает организацию системы мониторинга состояния здоровья учащихся и сформированности культуры здорового образа жизни участников образовательного процесса (средствами психологических технологий, анкетных методов и социологических опросов).

## МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мониторинг включает в себя:

- оценку состояния здоровья учащихся;
- диагностики психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья;
- анкетирование показателей здоровья и образа жизни обучающихся;
- оценку сформированности у обучающихся, их родителей (законных представителей) и учителей школы мотивации ведения здорового образа жизни.

| Критерии                                                                                                                                                               | Показатели                                                                                                                                                                                               | Формы мониторинга                                                                                                                                                               | Сроки             | Результат              | Ответственный                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>1. Направление «Обеспечение здоровьесберегающей инфраструктуры»</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                 |                   |                        |                                                    |
| Состояние здоровья учащихся                                                                                                                                            | Количественные показатели заболеваемости, диспансерного учета; распределение по группам здоровья, физическое развитие                                                                                    | Оценка комплексных показателей состояния здоровья: учащихся анализ медицинских карт и обследований, пропусков занятий по болезни, анализ выполнения возрастных физических норм. | Сентябрь, март    | Статистический отчет   | Медицинский работник                               |
| Санитарно-гигиенические условия в здании, помещениях, ученической мебели и ее расстановки, воздушно-тепловому режиму, уровням естественного и искусственного освещения | Соответствие нормативным документам гигиенических требований к факторам внешней среды                                                                                                                    | Контроль организации питания, состояния оборудования, помещений, маркировки, освещения, гигиенического состояния, соблюдение режимов проветривания, температурного и питьевого  | по плану проверок | Акты проверок          | Заместитель директора по АХР, медицинский работник |
| Безопасные условия в образовательной организации                                                                                                                       | Травматизм обучающихся и работников школы                                                                                                                                                                | Инструктажи по технике безопасности и охране труда                                                                                                                              | по плану          | отчет по травматизму   | Специалист по ОТ                                   |
| <b>2. Направление просветительской работы</b>                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                 |                   |                        |                                                    |
| Организация воспитательной работы в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся образовательного                                                  | Количество просветительских мероприятий по ЗОЖ, по профилактике курения, употребления алкоголя и наркотических средств<br>Оценка сформированности у обучающихся, их родителей и учителей школы мотивации | Мониторинг сформированности ценностных ориентаций у учащихся на здоровый образ жизни (методика Н.П. Капустина)                                                                  | Октябрь, апрель   | Информационная справка | Заместитель директора по ВР                        |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                            |                 |                                     |                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|
| учреждения.                                                                                                                                              | ведения здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                                              |                                            |                 |                                     |                                         |
| Участие обучающихся и их родителей (законных представителей) в здоровьесохранной работе                                                                  | Доля учащихся, родителей (законных представителей) включенных в волонтерские и общественно-активные объединения и движения по пропаганде ЗОЖ, от общего количества учащихся (по ступеням обучения)                                                                                           | Учет                                       | Май             | Статистическая справка              | Заместитель директора по ВР             |
| Мониторинг удовлетворенности организацией образовательного процесса и условиями обучения со стороны обучающихся и их родителей (законных представителей) | Доля родителей (законных представителей), положительно оценивающих деятельность образовательной организации по здоровьесбережению                                                                                                                                                            | НОКО, анкетирование обучающихся, родителей | Май             | Аналитическая справка               | Заместитель директора по ВР             |
| <b>3. Психолого-педагогическое направление</b>                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                            |                 |                                     |                                         |
| Выявление факторов риска распространения психоактивных веществ в среде обучающихся.                                                                      | диагностика психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья, мотивация к обучению                                                                                                                                                                            | Анкеты, опросники, тесты                   | В течение года  | Информационно-аналитическая справка | Педагог-психолог, социальный педагог    |
| Морально-психологический климат в школе                                                                                                                  | Социальное благополучие в коллективе                                                                                                                                                                                                                                                         | Анкеты, опросники, тесты                   | Октябрь, апрель | Информационно-аналитическая справка | Педагог-психолог, социальный педагог    |
| <b>4. Направление «Организация физкультурно-оздоровительной работы»</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                            |                 |                                     |                                         |
| Участие в спортивных мероприятиях и мероприятиях по формированию ЗОЖ                                                                                     | Доля детей, принимающих участие в спортивных мероприятиях по ЗОЖ, от общего числа учащихся.<br>Доля детей, участвующих в научно-исследовательских, учебных и социальных проектах, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни от общего количества обучающихся (по ступеням образования) | Учет                                       | постоянно       | Статистическая справка              | Учителя по физической культуре          |
| Выполнение обучающимися образовательного учреждения нормативов двигательной активности.                                                                  | Доля учащихся, сдавших нормы ГТО.<br>Наличие победителей и призеров спортивных соревнований (в т.ч. во всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания», спортивных играх школьников «Президентские спортивные игры» на муниципальном/ региональном уровне       | Учет                                       | постоянно       | Статистическая справка              | Учителя по физической культуре          |
| Внеклассная физкультурно-спортивная работа.                                                                                                              | Доля учащихся, включенная в реализации дополнительных программ в области здорового и безопасного образа жизни.,                                                                                                                                                                              | Учет                                       | постоянно       | Статистическая справка              | Заместитель директора по ВР, учителя по |



|  |                                     |  |  |  |                     |
|--|-------------------------------------|--|--|--|---------------------|
|  | ШСК, от общего количества учащихся. |  |  |  | физической культуре |
|--|-------------------------------------|--|--|--|---------------------|

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**1. Гигиенические средства (медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии),** включающие комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов:

- Требования к материально-техническому состоянию здания школы; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов.
- Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.
- Организация рационального горячего питания обучающихся - пища должна быть полноценной по химическому составу, безвредной в химическом отношении и безопасной с точки зрения бактериального состава.
- Соблюдение общего режима дня обучающихся.

Соблюдение требований медицинской направленности:

- Функционирование в школе медицинского блока.
- Своевременная диспансеризация учащихся и сотрудников школы.
- Формирование привычной потребности вести здоровый образ жизни.
- Привитие детям элементарных навыков личной и общественной гигиены.
- Реализация профилактических программ прививок учащихся.

**2. Средства двигательной направленности (физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии).** В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций. Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья.

- Уроки физкультуры, способствующие тренировке силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Лечебная физкультура.

Двигательную активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе должны обеспечиваться через:

- Физкультминутки в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений.
- Организованные подвижные игры на переменах.
- Внеклассные спортивные занятия и соревнования, общешкольные спортивные мероприятия, Дни здоровья.
- Самостоятельные занятия физической культурой в секциях и клубах.

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

Психолого- педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса.

- Обеспечение положительного эмоционального климата в ученическом коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик.
- Всесторонняя психофизическая диагностика личностных сфер обучающихся в процессе их развития.
- Функционирование кабинета психологической разгрузки (психогимнастика, тренинги и т.п).
- Коррекция неблагоприятных психосоматических состояний детей.

**4. Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса (здоровьесберегающие образовательные технологии - организационно-педагогические).** Способствуют предотвращению состояния дезадаптационных состояний.

- Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс.
- Системный подход к организации образовательной деятельности.

- Модернизация содержания образования, в рамках действующего законодательства.

### **5. Профилактические и закаливающие средства (здоровьесберегающие образовательные технологии - учебно-воспитательные).**

- Обучение грамотной заботе о своем здоровье через просветительские лектории, тренинги.
- Культурно-массовые мероприятия оздоровительной направленности.
- Работа с семьей обучающегося (пропаганда здорового образа жизни через систему занятий в родительском лектории, индивидуальных бесед, групп по интересам).
- Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

## **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. Направление «Обеспечение здоровьесберегающей инфраструктуры»</b> |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                            |                          |                                                       |
| 1.1.                                                                   | Анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе.<br>Выявление учащихся специальной медицинской группы.<br>Ведение учета детей по группам здоровья.<br>Формирование групп здоровья по показателям. | Классные руководители (согласно предоставленным данным)                                                                    | Ежегодно                 | Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах |
| 1.2.                                                                   | Медосмотр учащихся и работников школы, плановая диспансеризация, определение уровня физического здоровья учащихся.                                                                                               | Медработники Каменской ЦРБ, учителя физической культуры                                                                    | Ежегодно                 | План медосмотров                                      |
| 1.3.                                                                   | Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся                                                                                                                                                     | Медработники Каменской ЦРБ, учителя физической культуры                                                                    | Ежегодно                 | План прививок                                         |
| 1.4.                                                                   | Анализ случаев травматизма в школе                                                                                                                                                                               | Администрация школы                                                                                                        | Ежегодно                 | Материалы отчетов                                     |
| 1.5.                                                                   | Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни                                                                                                                                                               | Администрация школы, классные руководители, медицинский работник школы                                                     | Ежегодно                 | Материалы отчетов                                     |
| 1.6.                                                                   | Контроль качества питания и питьевого режима                                                                                                                                                                     | Директор, заместитель директора по АХР, ответственный за организацию питания детей в школе, представители Совета родителей | Ежедневно в течение года | Материалы протоколов                                  |
| 1.7.                                                                   | Контроль соответствия кабинетов гигиеническим требованиям: санитарное состояние кабинетов, маркировка мебели,                                                                                                    | Заместитель директора по АХР, ответственные                                                                                | Ежедневно в течение года | Заключение соответствия                               |

|                                                |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                  |                          |                                     |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
|                                                | освещенность, температурный режим, проветривание                                                                                                                                                     | кабинетов                                                                                        |                          |                                     |
| 1.8.                                           | Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок участников образовательного процесса (соблюдение требований СанПиНа)                                                                       | Заместитель директора по УВР                                                                     | Ежегодно                 | Справка по оценке расписания        |
| 1.9.                                           | Постоянный контроль над функционированием школьной столовой                                                                                                                                          | Директор школы, заместитель директора по АХР, ответственный за организацию питания детей в школе | Ежедневно в течение года | Заключение соответствия             |
| <b>2. Просветительское направление</b>         |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                  |                          |                                     |
| 2.1.                                           | Организация просветительской работы с родителями по здоровому образу жизни.                                                                                                                          | Заместитель директора по ВР                                                                      | Ежегодно                 | График проведения лектория          |
| 2.2.                                           | Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.                                                                                                                  | Администрация школы                                                                              | Ежегодно                 | План работы                         |
| 2.3.                                           | Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Привычка быть здоровым»                                                                                                                      | Администрация школы                                                                              | Ежегодно                 | Протокол педсовета                  |
| 2.4.                                           | Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и другие виды работ).                                                                                          | Заместитель директора по УВР                                                                     | Ежегодно                 | План работы                         |
| 2.5.                                           | Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике ВИЧ-инфекции, токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.                                            | Заместитель директора по УВР                                                                     | Ежегодно                 | План работы                         |
| 2.6.                                           | Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, физики, ОБЖ, физической культуры.                                                                    | Учителя-предметники                                                                              | В течение года           | Планы уроков                        |
| 2.7.                                           | Выявление семей, не исполняющих должным образом обязанности по воспитанию детей                                                                                                                      | Заместитель директора по ВР, классные руководители, социальный педагог                           | В течение года           | Акты                                |
| 2.8.                                           | Профилактическая работа с семьями «группы риска» (рейды, посещение семей и т.д.)                                                                                                                     | Заместитель директора по ВР, классные руководители, социальный педагог                           | В течение года           | План работы, информационные справки |
| 2.9.                                           | Профилактическая работа с учащимися «группы риска»                                                                                                                                                   | Заместитель директора по ВР, классные руководители, социальный педагог                           | В течение года           | План работы, информационные справки |
| <b>3. Психолого-педагогическое направление</b> |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                  |                          |                                     |
| 3.1.                                           | Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей:<br>– определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей;<br>– изучение умственного развития учащихся с | Администрация школы, классные руководители, школьный психолог                                    | Ежегодно                 | Диагностические исследования        |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                             |          |                                       |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------|---------------------------------------|
|                                                                         | целью возможности продолжения обучения в старших классах;<br>– изучение психологических возможностей и готовности детей к школе;<br>– выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения;<br>– медико-физиологический контроль адаптации учащихся к различным формам обучения. |                             |          |                                       |
| 3.2.                                                                    | Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности                                                                                                                                                                                                                                    | Учителя - предметники       | Ежегодно | Планы уроков                          |
| <b>4. Направление «Организация физкультурно-оздоровительной работы»</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                             |          |                                       |
| 4.1.                                                                    | Организация спортивных мероприятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Учителя физической культуры | Ежегодно | План работы                           |
| 4.2.                                                                    | Разработка системы внеурочной и внешкольной работы по формированию здорового образа                                                                                                                                                                                                                                                | Администрация школы         | Ежегодно | План работы внеурочной деятельности и |
| 4.3.                                                                    | Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к различным формам оздоровительной работы.                                                                                                                                                                                                                             | Заместитель директора по ВР | Ежегодно | План работы                           |
| <b>5. Диагностическое направление</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                             |          |                                       |
| 5.1.                                                                    | Мониторинг состояния здоровья детей                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Медицинский работник школы  | Ежегодно | Отчет по результатам мониторинга      |
| 5.2.                                                                    | Анализ эффективности здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации                                                                                                                                                                                                                                                | Администрация               | Ежегодно | Информационно-аналитическая справка   |

### **Ежегодный примерный календарный план реализации программы здоровьесбережения**

#### *Сентябрь*

- Организация дежурства по школе и по классам.
- Налаживание работы внеурочной деятельности.
- 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 здоровьесбережению.
- Организация качественного горячего питания учащихся.
- Проведение физкультурминуток, подвижных игр на переменах.
- «Уроки гигиены».
- Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Обеспечение систематического контроля занятости детей во внеурочное время.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей «группы риска».

#### *Октябрь*

- Организация работы учащихся по 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 зимнему периоду.
- Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований.
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Ежедневные физкультминутки и подвижные игры на переменах.

#### *Ноябрь*

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».
- Выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками «Курить - себе вредить».
- Тематические экскурсии.
- Сопровождение актива по проведению физкультурных праздников, игр на территории школы.
- Систематические физкультминутки и динамические паузы.

#### *Декабрь*

- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
- Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья»
- Систематические физкультминутки и динамические паузы.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей «группы риска».

#### *Январь*

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

#### *Февраль*

- Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
- Физкультурно-оздоровительное мероприятие ко Дню защитника Отечества.
- Физкультминутки и динамические паузы.

#### *Март*

- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Подготовка ко Дню здоровья.
- Систематические физкультминутки и динамические паузы.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей «группы риска».

#### *Апрель*

- Акция «Всемирный день здоровья».

#### *Май*

- Благоустройство школьной территории.
- День здоровья.
- Тренинг с психологом «Территория экзамена».
- Систематические динамические паузы, физкультминутки.
- Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
- Мероприятия, посвященные годовщине Победы в ВОВ.
- «Весёлые старты».
- Проведение экскурсий на природу.
- Презентация «Уроков гигиены».

#### *Июнь*

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЫ

Основная задача школы, которая работает над формированием здоровьесберегающей среды, заключается в том, чтобы подготовить ученика к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять свое здоровье. Здоровье ученика, его социально-психологическая адаптация, нормальное развитие во многом определяется средой, в которой он живет. Для ребенка от 7 до 18 лет этой средой является школа.

### Планируемые 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: 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 |                                             |

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учителя в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. Важно выстроить учебный процесс таким образом, чтобы он не только не ухудшал физическое состояние учащихся, но и укреплял их силы и возможности. Осуществление запланированных действий по реализации данной программы позволит получить следующие результаты:

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;
- осуществляться систематический контроль над состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профосмотров, первичной профилактики;
- снижаться заболеваемость всех участников образовательного процесса;

- создан компьютерный банк данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования, который будет использоваться для совершенствования модели медико-психолого-педагогического сопровождения учащихся;
- повышаться уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.