

Согласовано

Согласовано

Утверждено

приказом директора

с Советом родителей

с Советом обучающихся

МБОУ «СОШ №30»

пр.№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.

пр.№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.

г. Михайловска

от 01.09.2023 г. № 450/01-4

 Филиппова Д.В.

 Хитеев К.Г.



Программа здоровьесбережения  
МБОУ «СОШ №30» г. Михайловска  
«Здоровый ученик – здоровое будущее страны»  
на 2023-2026 годы

г. Михайловск, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ:

Раздел	Страница
Паспорт программы.....	3
Пояснительная записка.....	6
Нормативно- правовая база программы.....	8
Ресурсное обеспечение программы.....	9
Сроки и этапы реализации программы.....	10
Общее представление о здоровьесберегающей среде.....	12
Основные направления деятельности программы и предполагаемые формы работы .....	13
Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности.....	16
Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях ОУ .....	19
Методы контроля над реализацией программы.....	21
План деятельности по реализации программы.....	22
Примерный календарный план .....	26
Ожидаемые результаты здоровьесберегающей деятельности школы.....	30

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Здоровый ученик – здоровое будущее страны»
Разработчики программы	Силина Е.Н., директор школы; Стрекалова О.В., заместитель директора по УВР; заместитель директора по ВР Звонарева С.В.; Ливада Л.Н., учитель физической культуры; Рыбка М.Г., старший вожатый
Цель программы	Создать образовательную среду, гарантирующую безопасный учебный процесс, который способствует развитию психологического, социального и физического здоровья ученика.
Задачи программы	внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий; - формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью; - пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности; - изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение; - обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения; - четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы; - формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения; - развитие здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды; - развитие здоровьесберегающей компетентности педагогов; - воспитание у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни
Срок реализации программы	2023 – 2026 годы
Территория реализации программы	МБОУ «СОШ №30» г. Михайловска
Юридический адрес	Ставропольский край, Шпаковский район, г. Михайловск, ул. Никонова 49/1

<p>Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка 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>2. Организация систематического контроля за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров.</li> <li>3. Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.</li> <li>4. Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.</li> <li>5. Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков;</li> <li>6. Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам;</li> <li>7. Разработка рекомендации для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;</li> <li>8. Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья;</li> <li>9. Создание комнаты психологической разгрузки для обучающихся;</li> <li>10. Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.</li> </ol>
<p>Участники реализации программы</p>	<p>Учащиеся 1-11 классов, классные руководители, педагоги-психологи школы, мед. работник, родители.</p>
<p>Финансово-экономическое обеспечение программы</p>	<p>Не требуется</p>
<p>Нормы и методы реализации программы</p>	<p>Групповые и индивидуальные занятия, беседы, наблюдения, мозговые штурмы, фоновые мероприятия, внеклассная работа, внеурочная деятельность.</p>
<p>Условия реализации программы</p>	<p>- Разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ</p>

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

## 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.

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.

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.

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

Программа призвана послужить моделью, которую школа и учителя смогут использовать при разработке учебных планов, отвечающих

потребностям школьников в этой области знаний, а также при оценке достижений учащихся.

Основной задачей нашей школы является формирование у обучающихся системы знаний учебных дисциплин. Но образование – это один из основных элементов социально культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, нравственного и психического здоровья подрастающего поколения. Поэтому наше образовательное учреждение содействует социализации выпускников средней общеобразовательной школы в сложных, динамично меняющихся, условиях современной действительности.

Предлагаемая Программа включает в себя все наиболее распространенные в настоящее время направления здоровьесберегающей деятельности школы, применяемые в системе образования:

- Сохранение и укрепление здоровья ученика.
- Обеспечение формирования здоровьесохраняющих культурных традиций семьи.
- Обеспечение здоровьесохраняющей деятельности педагога.

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

## Нормативно-правовая база программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

1. Конституции Российской Федерации.
2. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».
3. 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. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
6. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

## Ресурсное обеспечение программы

В здании МБОУ «СОШ №30» г. Михайловска 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 оснащена ограждением.

Кадровые ресурсы	Материально-технические	- Научно-методические ресурсы
<p>Директор ОУ; заместитель директора по УВР; директора по ВР; педагог-психолог; социальный педагог; учитель-логопед; классные руководители; учителя-предметники; медицинский работник школы; члены Совета родителей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кабинеты, обеспеченные необходимым учебным компьютерным оборудованием, отвечающим гигиеническим требованиям;</li> <li>• спортзал, обеспеченный спортивным инвентарем и спортивным оборудованием;</li> <li>• раздевалки, душевые;</li> <li>• столовая, соответствующая всем санитарным и гигиеническим требованиям;</li> <li>• медицинский кабинет;</li> <li>• кабинет психолога;</li> <li>• кабинет учителя-логопеда.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• методическая литература, необходимая для подготовки уроков с использованием здоровьесберегающих технологий;</li> <li>• методические разработки уроков, классных часов, родительских собраний.</li> </ul>

## Сроки и этапы реализации программы

- 1 этап – 2023-2024 уч. г.
- 2 этап – 2024-2025 уч. г.
- 3 этап – 2025-2026 уч. г.

### 1 ЭТАП. ИНФОРМАЦИОННО ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Цель: выявление проблемы и обоснование актуальности программы; подготовка диагностик, материалов; разработка программ (или проектов) 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;
- анализ актуальности рассматриваемой проблемы (изучение медкарт, тестирование, диагностика);
- анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение и внедрение новых здоровьесберегающих технологий;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

Ответственные: Администрация школы, рабочая группа (учителя-предметники, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог).

### 2 ЭТАП. ОСНОВНОЙ (ПРАКТИЧЕСКИЙ)

Цель: реализация разработанного здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса.

Задачи:

- совершенствование материально-технической базы ОУ;
- разработка программ школьных разновозрастных объединений, планов воспитательных работ с классом по направлению здорового образа

жизни (далее – ЗОЖ), внедрение в практику работы педагогов здоровьесберегающих технологий;

- разработка научно-методических положений программы здоровьесберегающего образования, подбор диагностических методик для определения индивидуального профиля обучающегося;
- профилактическая работа по предупреждению заболеваний: программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся;
- обеспечение качественного и рационального питания школьников и учителей;
- 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;
- организация и проведение различных внеурочных видов деятельности: дни здоровья, месячники, декады, акции по пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

**Ответственные:** администрация школы, рабочая группа (учителя-предметники, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог), родители.

### **3 ЭТАП. АНАЛИТИЧЕСКИЙ**

**Цель:** анализ результатов выполнения программы.

**Задачи:**

- обработка и анализ полученных данных, соотнесение результатов эксперимента с поставленной целью;
- корректировка исследования описание хода и результатов эксперимента; оформление новых (авторских) программ, технологий и курсов;
- оформление рекомендаций, памяток, пособий по организации здоровьесберегающей деятельности.

**Ответственные:** Администрация, учителя-предметники, родители.

## **Общее представление о здоровьесберегающей среде**

Здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся.

Единственной уникальной технологии здоровья не существует. И только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся. Приоритетной задачей нашей школы, выбравшей концепцию здоровьесберегающей деятельности, становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни школьников.

Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения – образовательной среды. Согласно санитарно-гигиеническим нормам и правилам создание такой образовательной среды предполагает:

- 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 направления деятельности программы и предполагаемые формы работы

Основные направления в здоровьесберегающей деятельности школы.

### 1. Сохранение и укрепление здоровья ученика.

- обеспечение школьника возможностью сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- уменьшение уровня тревожности учащихся;
- сохранение работоспособности на уроках;
- положительная динамика физического развития ребенка;
- коррекция способности ребенка выстраивать отношения со сверстниками, родителями, учителями; коммуникативные навыки вне школы;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы;
- применение индивидуального подхода к учащимся;
- наличие правильного, сбалансированного питания учащихся;
- повышение уровня культуры здоровья учащихся, их грамотности в вопросах здоровья;
- компетентность педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий.

### 2. Обеспечение формирования здоровьесохраняющих культурных традиций семьи.

Формирование здорового образа жизни должно стать одно из традиций семьи. Она играет важнейшую роль в формировании навыков, умений и основных знаний, способствующих поддержанию собственного здоровья:

- соблюдения элементарных культурно – гигиенических навыков;
- правильное построение и соблюдение режима дня;
- умение анализировать опасные ситуации (находить выход из них);
- знание основных частей тела, их расположение и роль в жизнедеятельности организма;
- знание основ безопасности нахождения в окружающей среде;
- определение показателей: рост, вес, пульс, дыхание (для контроля над состоянием здоровья и его коррекции);
- основные правила правильного питания;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

- знание правил сохранения здоровья от простудных и других инфекционных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знание природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание лечебных учреждений (где возможно получить помощь в случае болезни).

Для эффективного сохранения и укрепления здоровья ребенка родители могут использовать разнообразные методы, рекомендованные педагогическим коллективом, учитывая возрастные особенности ребенка: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг, просмотр спортивных телепередач, совместные походы, игры и прогулки и т.п.

### 3. Обеспечение здоровьесохраняющей деятельности педагога.

Понятие «здоровьесберегающая деятельность педагога» появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет. Оно включает в себя умения учителя осуществлять деятельность по профилактике физического, психологического и социально-нравственного здоровья ученика.

Урок остаётся основной организационной формой образовательного процесса, поэтому важной частью здоровьесберегающей работы в школе является рациональная организация урока:

- обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете);
- количество видов учебной деятельности (4-7 видов за урок);
- средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (7-10 минут);
- количество видов преподавания (не менее трех);
- чередование видов преподавания (не позже чем через 10-15 минут);
- наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъекты действия по их получению и созиданию;
- место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами);
- поза учащихся, чередование позы;
- наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке (физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек);

- наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
- наличие мотивации деятельности учащихся на уроке;
- психологический климат на уроке;
- наличие на уроке эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворение, музыкальная минутка и т.п.

## Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности

**РАЗДЕЛ 1.** 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 2.** Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре образовательного учреждения.

- Выполнение здоровьесберегающих требований к размещению ОУ, земельному участку, зданию школы.
- Организация качественного горячего питания обучающихся.
- Выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно-тепловому режиму образовательного учреждения.
- Выполнение здоровьесберегающих требований к естественному и искусственному освещению
- Выполнение здоровьесберегающих требований к состоянию и оборудованию учебных кабинетов и применению в образовательном процессе технических средств обучения.

**РАЗДЕЛ 3.** Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся (организация здоровьесберегающей деятельности ОУ и готовность учителей к реализации здоровьесберегающей деятельности).

- Позиционирование школы в качестве здоровьесберегающего образовательного учреждения.
- Вовлечение школы в сетевое взаимодействие системы здоровьесберегающих школ, научно-педагогических и общественных организаций.
- Готовность учителей к участию в здоровьесберегающей работе.
- Организация методической работы по повышению квалификации педагогических кадров в области здоровьесберегающего образования.
- Организация самоаудита школы - внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы.

#### РАЗДЕЛ 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.
- Комплексная оценка физической подготовленности обучающихся образовательного учреждения.

#### РАЗДЕЛ 5. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов здорового образа жизни обучающихся.

- Организация образовательной работы в образовательном учреждении 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 социальной среде обучающихся.

- Программа профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися.
- Выявление факторов риска распространения психоактивных веществ в среде обучающихся.

Организация безопасной поддерживающей образовательной среды.

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

- Оценка комплексных показателей состояния здоровья обучающихся.

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

- Программа диагностики психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья.

- Программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся.

Оценка сформированности у обучающихся, их родителей и учителей школы мотивации ведения здорового образа жизни, обобщение аналитической информации в форме отчетов образовательного учреждения.

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

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

- Требования к материально-техническому состоянию здания школы; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов.
- Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежании переутомления.
- Организация рационального горячего 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 умственного труда, двигательной активности, режима питания и сна.

Соблюдение требований медицинской направленности:

- Функционирование в школе медицинского блока.
- Своевременная диспансеризация учащихся школы, педагогов и сотрудников образовательного учреждения.
- Формирование привычной потребности вести здоровый образ жизни.
- Привитие детям элементарных навыков личной и общественной гигиены.
- Реализация профилактических программ прививок учащихся с целью предупреждения инфекций.

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 (или на основании справок об их здоровье).

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

Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе обеспечиваться за счет:

- ✓ Физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений.
- ✓ Организованных подвижных игр на переменах.
- ✓ Внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья.
- ✓ Самостоятельных занятий 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 всех 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 (частично регламентировано в СанПиНах).
- 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).

### **Методы контроля над реализацией программы**

Проведение заседаний педагогического совета школы, совещаний при директоре;

- посещение и взаимопосещение уроков, внеклассных мероприятий;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
- контроль над организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

## План деятельности по реализации программы

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
<b>1.</b>	<b>Медицинское направление</b>			
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; - выявление учащихся специальной медицинской группы; - ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	Классный руководитель (согласно предоставленным данным)	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.3.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	Мед работник	ежегодно	План медосмотров
1.4.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	Мед работник	ежегодно	план прививок
1.5.	Анализ случаев травматизма в школе.	Охрана труда	ежегодно	Материалы отчетов
1.6.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители, заместитель директора по УВР	ежегодно	материалы отчетов
1.7.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Директор, зам. директора по хозяйственной части, представители родительского комитета	ежедневно в течение года	
1.8.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: • проветривание; • освещение; • отопление • вентиляция • уборка	зам. директора по хозяйственной части, учителя, зам директора по ВР	ежедневно в течение года	

1.9.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	заместитель директора по УВР	ежегодно	справка по оценке расписания
1.10.	Постоянный контроль за школьной столовой.	зам. директора по хозяйственной части, директор школы, зам дир по ВР	ежедневно в течение года	
<b>2.</b>	<b>Просветительское направление</b>			
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	заместитель директора по ВР	ежегодно	график проведения лектория
2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	заместитель директора по ВР	ежегодно	тематика лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	заместители директора	ежегодно	протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).	заместитель директора по УВР	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,	классные руководители	ежегодно	диагностические исследования

	<p>тревожности и других психических показателей, учащихся по экспериментальным программам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей;</li> <li>- изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах;</li> <li>- изучение психологических возможностей и готовности детей к школе;</li> <li>- выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения;</li> <li>- разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения.</li> </ul>			
3.2.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
4.	<b>Спортивно-оздоровительное направление</b>			
4.1.	Организацию спортивных мероприятий.	учитель физической культуры	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора	ежегодно	план работы кружков и секций
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы

	физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.			
<b>5.</b>	<b>Диагностическое направление</b>			
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	Мед работник	ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития».	Мед работник, психолог.	ежегодно	материалы семинара

**Ежегодный примерный календарный план реализации программы  
здоровьесбережения**

<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Сентябрь</b>	
Организация дежурства по школе и по классам.	Зам директора по ВР, классные руководители,
Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.	Зам директора по ВР
Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.	Зам директора по УВР, Зам директора по ВР
Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.	Зам директора по УВР, Зам директора по ВР
Организация питания учащихся.	Ответственный за питание в школьной столовой
Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.	классные руководители, учителя предметники.
«Уроки чистоты».	классные руководители, учителя предметники.
Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.	Зам директора по ВР, учитель физической культуры, классные руководители
Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.	Зам директора по ВР, учитель физической культуры, классные руководители
Старты здоровья.	Зам директора по ВР, учитель физической культуры, классные руководители

Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).	Зам директора по ВР, классные руководители
Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.	Зам директора по ВР, классные руководители
Организация работы спецгруппы.	Зам директора по ВР, советник по ВР
<b>Октябрь</b>	
Организация работы учащихся по трудоустройству и поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.	Зам директора по ВР, классные руководители
Планирование занятости учащихся в каникулярный период.	Зам директора по ВР, классные руководители
Подготовка классов к зиме.	классные руководители
Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.	Зам директора по ВР, учитель физической культуры, классные руководители
Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.	Зам директора по ВР, учитель физической культуры, классные руководители
Физкультминутки (ежедневно).	классные руководители, учителя предметники.
Подвижные игры на переменах (ежедневно).	классные руководители
<b>Ноябрь</b>	
Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».	Зам директора по ВР, классные руководители
Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме «Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.	Зам директора по ВР, классные руководители
Экскурсии.	Зам директора по ВР, классные руководители

Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.	Зам директора по ВР, советник по ВР
Физкультминутки и динамические паузы (систематически)	классные руководители, учителя предметники.
Отчёты о проделанной работе по здоровью сбережению.	классные руководители, учителя предметники.
<b>Декабрь</b>	
Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.	Зам директора по ВР, советник по ВР, социальный педагог, педагог-психолог
Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.	Зам директора по ВР, учитель физической культуры, классные руководители
Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).	классные руководители, учителя предметники.
Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.	Зам директора по ВР, классные руководители
<b>Январь</b>	
Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».	Зам директора по ВР, советник по ВР, социальный педагог, педагог-психолог
«Весёлые старты».	Зам директора по ВР, учитель физической культуры, классные руководители
Физкультминутки и динамические паузы.	классные руководители, учителя предметники.
<b>Февраль</b>	
Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.	Зам директора по ВР, учитель физической культуры, педагог-организатор по ОБЖ
День защитника Отечества.	Зам директора по ВР, учитель физической культуры, классные руководители
Физкультминутки и динамические паузы.	классные руководители, учителя предметники.
<b>Март</b>	
Подготовка ко Дню здоровья.	Зам директора по ВР, учитель физической культуры, классные руководители

Физкультминутки и динамические паузы.	классные руководители, учителя предметники.
Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.	Зам директора по ВР, классные руководители
<b>Апрель</b>	
Всемирный день здоровья.	Зам директора по ВР, учитель физической культуры, классные руководители
Благоустройство школьной территории.	классные руководители
Динамические паузы, физкультминутки.	классные руководители, учителя предметники.
<b>Май</b>	
Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.	классные руководители
Мероприятия, посвященные годовщине Победы в Великой Отечественной войне.	Зам директора по ВР, советник по ВР, классные руководители
«Весёлые старты».	Зам директора по ВР, учитель физической культуры, классные руководители
Проведение экскурсий на природу.	классные руководители
Презентация уроков чистоты.	классные руководители

**Ожидаемые результаты формирования ЗОЖ  
по уровням образования**

<b>Ступень</b>	<b>Уровень</b>	<b>Задачи педагогов</b>	<b>Прогнозируемые результаты</b>
Начальные классы: 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	
Средние и старшие классы: 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	