

## **Пояснительная записка**

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

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

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

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

Настоящая программа составлена в соответствии с федеральным законом РФ "Об образовании в Российской Федерации" здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Программа по здоровьесбережению составлена на основании следующих нормативных документов: Конституции РФ; Конвенции о правах ребенка: закона РФ "Об основных гарантиях прав ребенка"; письма Минобразования РФ от 26.06.2003 г. № 23-51 -513/16 "Методические рекомендации по психологопедагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования": письма Минобразования РФ от 28.04.2003 № 13-51-86/13 Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ, "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждениях, СанПиN 2.4.2.1178-02".

Анализ программ и концепций развития образования федерального и регионального уровней позволяет выделить задачи по управлению качеством образования. Неотъемлемой частью этого процесса является и сохранение здоровья участников образовательного процесса, которые возможно решить на уровне образовательного учреждения. К таким задачам относятся модернизация образовательного процесса (содержания, структуры, методов и отношений, уклада школьной жизни), подготовка педагогов к решению новых задач.

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

Наиболее важная задача и для ребёнка, и для школы - это формирование здорового образа жизни. Педагогический коллектив нашей школы поставил цель активное формирование мотивации на здоровый образ жизни. Работа в школе идёт по двум направлениям:

1. Создание оптимальных условий, рациональная организация труда и отдыха школьников (школьная гигиена).
2. Воспитание у школьников сознательного отношения к охране своего здоровья. Программа начинается с первого класса и продолжается на всех уровнях образования. Каждый уровень формирует более глубокое понимание мер по охране здоровья. Для ее реализации не требуется дополнительных часов в учебном плане школы, она войдёт в образовательные области, базирующиеся на предметах естественнонаучного, гуманитарного, эстетического циклов, а также через систему дополнительного образования и воспитательные мероприятия.

### **Паспорт программы**

<b>Наименование программы</b>	<b>Программа здоровьесбережения</b>
Нормативно правовая база	- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 25 июля 2022 года, - ст.41, Конвенции о правах ребёнка, - семейный Кодекс РФ, - Федеральный закон от 21.11.2011 года №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» с изменениями на 13 июля 2022 года, - Федеральный закон от 17.09.1998 г. № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» (с изменениями от 02.07.2021), - Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
Цель	Создание здоровьесберегающей среды, направленной на формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся формирование физически здоровой личности, содействие всем участникам образовательного процесса в приобретении устойчивой мотивации на здоровый образ жизни.
Задачи	Организовать обмен информацией, изучение и распространение передового опыта в деле защиты здоровья обучающихся; использовать инновационный опыт в организации профилактической деятельности; внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе; пропагандировать здоровый образ жизни среди обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, состояния здоровья через цикл

	<p>учебных дисциплин и внеурочную деятельность; разработать технологии психолого-педагогического сопровождения сотрудников и обучающихся в образовательной деятельности; активизировать участие семьи в решении вопросов охраны и укрепления здоровья детей; предупреждать перегрузки обучающихся в учебной деятельности. Оптимальная организация учебного дня и недели с учётом санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся; привлекать максимально возможное количество обучающихся к занятиям в спортивных секциях; развивать систему организации групп здоровья для ослабленных детей. осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностики за состоянием здоровья учащихся. Создать информационный банк показателей здоровья и образа жизни обучающихся.</p>
Сроки и этапы реализации программы	<p><b>1 этап</b>- подготовительный: сентябрь2023г.-декабрь2023г. - анализ мониторинга заболеваемости учащихся; - анализ фактов нарушения ПДД учащимися; - анализ отношения учащихся к вредным привычкам; - изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение; -разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий;</p> <p><b>2 этап</b> - апробационный: январь 2024 г. - сентябрь 2026 г. - внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и выявление наиболее эффективных; - систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ; - выполнение оздоровительных мероприятий;</p> <p><b>3 этап</b> - контрольно-обобщающий: сентябрь 2026г.- сентябрь 2028 г. - сбор и анализ результатов выполнения программы; - коррекция деятельности.</p>
Основные мероприятия	<p>Внедрение инновационного опыта и новых форм здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.</p> <p>Использование в системе технологий психолого-педагогического сопровождения сотрудников и обучающихся в образовательной деятельности.</p> <p>Организация постоянно действующего лектория по пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Проведение мониторинга и диагностики за состоянием здоровья обучающихся. Создание информационного банка показателей здоровья и образа жизни обучающихся. Привлечение семьи в решении вопросов охраны и укрепления здоровья детей. Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы школы.</p>

	Разработка рекомендаций для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения; Включение в план работы школы регулярного проведения недель Здоровья. Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.
Лица, ответственные за достижение результатов	Администрация школы. Классные руководители. Учитель физической культуры.
Ожидаемый результат	Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения; Повышение приоритета здорового образа жизни; Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья; Повышение мотивации к учебной деятельности; Снижение заболеваемости учащихся школы; Повышение уровня физической подготовки школьников.
Порядок управления реализацией программы	Проведение промежуточного мониторинга с целью выявления динамики по реализации программы.

Основной стратегической целью программы школы по здоровьесбережению является содействие всем участникам образовательного процесса в создании условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни. Данная программа рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

## **Функции различных категорий работников**

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

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

### **2. Функции администрации:**

- общее руководство реализации программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация контроля уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей.

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

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

### **Участники программы:**

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

### **Компетенция здоровьесберегающей деятельности:**

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

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

- организация питания;
- социально-педагогические условия обучения.

*Слагаемые здоровьесберегающей среды* (все, с чем учащийся соприкасается в течение дня):

- взаимоотношения в семье обучающегося;
- психологическая атмосфера в школе, общение с учителями и учащимися;
- организация внеурочной деятельности;
- создание здоровьесберегающих условий на уроке;
- санитарно-гигиеническая среда (состояние здания школы). Условия формирования здоровьесберегающей среды;
- разработка программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ;
- проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья;
- учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы.

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

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

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

*Блок просветительско-воспитательной работы* предполагает:

- организацию «Дней здоровья», внеурочной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности;
- включение в план воспитательной работы мероприятий, направленных на формирование мотивации здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;
- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры).

*Блок рациональной организации учебного процесса* предполагает:

- соблюдение санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;

- создание оптимальных условий для обучающихся в период адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной активности и учебной мотивации обучающихся;
- формирование способностей к саморегуляции у младших школьников;
- организация психолого-педагогической помощи обучающимся. Блок организации физкультурно-оздоровительной работы предполагает:
  - организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках;
  - проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
  - 100% привлечение обучающихся школы к кружкам и секциям школьного спортивного клуба;
  - регулярное проведение недель здоровья;
  - привлечение родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

*Блок здоровьесберегающей инфраструктуры школы предполагает:*

- соответствие помещения школы гигиеническим нормативам; оснащенность физкультурного зала, спортплощадки, школьной столовой.

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

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

### **Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности**

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

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

**Раздел 2.** Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре ОУ.

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

**Раздел 3.** Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий при реализации образовательного процесса в школе.

- Соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации учебного процесса.
- Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.
- Психологические основы здоровьесберегающей организации учебного процесса.

**Раздел 4.** Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьесохранной деятельности ОУ

- Состояние физкультурно-спортивного комплекса школы;
- Организация уроков физической культуры в школе;
- Физвоспитание в режиме дня школы;
- Внеклассная физкультурно-спортивная работа;
- Контроль выполнения учащимися школы нормативов двигательной активности;
- Комплексная оценка физической подготовленности учащихся школы.

**Раздел 5.** Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов ЗОЖ у обучающихся в школе:

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

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

- Комплекс мероприятий по профилактике употребления ПАВ учащимися.
- Выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся.
- Организация безопасной поддерживающей образовательной среды.

**Раздел 7.** Организация комплексного сопровождения системы формирования ЗОЖ учащихся (система медицинского обслуживания обучающихся)

- Организация медицинского обслуживания учащихся.
- Оценка комплексных показателей состояния здоровья учащихся.

**Раздел 8.** Организация системы мониторинга формирования культуры ЗОЖ обучающихся (средствами психологических технологий, анкетных методов и социологических опросов)

- Проведение ежегодного социально-психологического тестирования обучающихся, достигших 13 летнего возраста (СПТ –тестирование).
  - Организация психологического сопровождения здоровьесберегающего образовательного процесса в ОУ.
  - Диагностика психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья.
  - Анкетирование показателей здоровья и образа жизни учащихся;
  - Оценка формирования у обучающихся, их родителей, педагогов мотивации ведения ЗОЖ, обобщение аналитической информации в форме отчетов ОУ. Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения:

*Цель данной работы:* привитие норм ЗОЖ на основе отказа от вредных привычек, соблюдение режима дня, спортивного режима, использование оздоровительных сил природы.

1. Гигиенические средства (санитарно-гигиенические средства и здоровьесберегающие технологии)

- Требования к материально-техническому состоянию здания школы;
- Организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов;
- Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления;
- Организация рационального питания учащихся;
  - Соблюдение общего режима дня учащихся - режима двигательной активности, режима питания и сна;
  - Формирование ЗОЖ;
  - Личная и общественная гигиена;
  - Привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.
  - Организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций.

2. Средства двигательной направленности (здоровьесберегающие технологии физкультуры и спорта)
  - Уроки физкультуры с комплексами физических упражнений;
  - Физкультминутки на уроках и подвижные перемены;
  - Различные виды оздоровительной гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения и пр.), лечебная физкультура;
  - Эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренинги и др.
3. Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ (психологические здоровьесберегающие технологии)
4. Обеспечение положительного эмоционального климата в учебном коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик;
5. Всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер, обучающихся в процессе их развития.
6. Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса (здравые сберегающие образовательные технологии)
  - Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс;
  - Системный подход к организации образовательной деятельности;
  - Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровье сберегающей направленности для всех уровней обучения.
7. Профилактические и закаливающие средства (воспитательная работа по формированию ЗОЖ)
  - Организация просветительского лектория;
  - Культурно-массовые мероприятия;
  - Работа с семьей учащегося (пропаганда ЗОЖ через систему занятий в родительском лектории)
    - Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, экскурсии)

### **Модель личности ученика**

Подготовка к ЗОЖ ребенка на основе здоровье сберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности школы. В качестве основополагающей линии развития школы в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования.

Центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный ученик, и, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям развития его всесторонней личности.

Модель технологий обучения в здоровьесберегающей школе существенно отличается от других существующих моделей и педагогических систем. Они предоставляют ученику большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках ученик не подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя. Учитель, обладающий разнообразным технологическим инструментарием, согласует свои приемы и методы работы с познавательным стилем ребенка. Это требует разработки новых подходов к организации учебного процесса в плане дальнейшего развития технологий индивидуализации обучения и здоровьесбережения.

Учет индивидуальных особенностей учащихся в педагогической деятельности – это комплексная задача, требующая перестройки организации учебного процесса, которая может быть решена несколькими путями:

- вариативностью образовательной среды на основе принципов профилизации обучения;
- дифференциацией обучения;
- индивидуализацией учебного процесса с учетом личностных особенностей учащихся;

- разработкой индивидуальных образовательных программ для детей с особенностями развития и педагогически запущенных детей;
- индивидуальными портфолио в системе дистанционного образования. Работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровье сбережения учащихся. Для этого была создана прогнозируемая модель личности ученика:

<b>Модель выпускника первого уровня обучения</b>	<b>Модель выпускника второго уровня обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ и выполнение правил личной гигиены;</li> <li>- владение основами личной гигиены и ЗОЖ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ и выполнение правил личной гигиены;</li> <li>- владение основами личной гигиены и ЗОЖ;</li> <li>- знание основ строения и функционирования организма человека;</li> <li>- знание изменений в организме человека в разный период;</li> <li>- умение оценивать свое физическое и психическое состояние;</li> <li>- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;</li> <li>- поддержание физической формы;</li> <li>- телесно-мануальные навыки, связанные укреплением силы, выносливости, ловкости;</li> <li>- гигиена умственного труда.</li> </ul>

**Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:**

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

*Базовыми компонентами на всех уровнях являются:*

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и ЗОЖ;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

**Методы контроля над реализацией программы:**

- проведение заседаний Методического совета школы и МО классных руководителей;
- создание методической копилки опыта по здоровьесберегающему направлению воспитательной работы;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
- контроль организации учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, вншкольной образовательной деятельностью учащихся по формированию здорового образа жизни.

## **Реализация основных направлений программы:**

1. Убеждение учащихся в необходимости ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
3. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня;
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
8. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием.
9. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, классных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей.
10. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе.
11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
12. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

## **Перечень основных мероприятий по реализации программы.**

1. Анализ заболеваний и мониторинг результатов.
2. Составление социального паспорта по классам:
  - Группа «риска»;
  - Проблемные семьи;
  - Многодетные семьи;
  - Малообеспеченные семьи;
  - Неполные семьи;
  - Дети с хроническими заболеваниями.
3. Микроисследования: «Здоровье школьника»; «Характеристика уровня здоровья школьников»; «Режим дня».
4. Тестирование психофизического состояния учащихся.
5. Опрос родителей:
  - Какую помошь могут оказать родители в организации здоровьесберегающей деятельности школы;
  - Что могут сделать родители по недопущению появления вредных привычек у детей.
6. Родительские лектории «Как сберечь здоровье?»
7. Оформление тематических стендов (выставок, уголков здоровья)
8. Выпуск буклетов, публикаций, методических рекомендаций.
9. Ознакомление с опытом работы других школ по теме.
10. Проведение конкурсов: «Самый здоровый класс»; «Самый спортивный класс», «Лучший спортсмен»».
11. Выпуск экрана соревнований по результатам конкурса.
12. Спортивные праздники.
13. Беседы и классные часы о здоровом образе жизни.
14. Проведение динамических пауз.
15. Обеспечение правильного и качественного питания в школе.
16. Работа с обучающимися, мотивированными на успешное обучение, с целью избегания перегрузок.

## **Прогнозируемый результат:**

- Улучшение состояния физического и психического здоровья учащихся, его коррекция, уменьшение заболеваемости;
- Создание представления об индивидуальной карте учащегося, с разработкой индивидуального маршрута здоровья;
- Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни;
- Повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- Развитие навыков общения в коллективе на базе спортивных мероприятий, формирование командного духа;
- Положительная динамика состояния здоровья учащихся, снижение заболеваемости;

## **План действий по реализации программы**

Этапы реализации	Программные мероприятия		
	Для педагогов	Для учащихся	Для родителей
I этап сентябрь 2024 г. - декабрь 2026 г	1. Проведение семинара «Основы воспитания и культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя» 2. Совещание при директоре «Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания» 3. Составление классными руководителями социального паспорта класса, паспорта здоровья.	1. Заседание ученического совета 2. Проведение медицинского осмотра учащихся. 3. Профилактические беседы с учащимися перед каникулами 4. Тематические классные часы по программе профилактики, ДДТТ, ПБ, ЛБ. Анкетирование на всех уровнях обучения.	1. Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся 2. Родительские собрания на тему: «Роль семьи в воспитании потребности в ЗОЖ» 3. Работа комиссии родительского совета школы по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда.
II этап январь 2025 г. - сентябрь 2027 г.	1. Выпуск электронной копилки интересных дел по теме «Здоровье- это здорово!». 2. Реализация проекта «Здоровье в наших руках». 3. Организация цикла занятий «Здоровье- это здорово! (для педагогов)	1. Беседы, лекции «Как уберечь себя от беды» 2.Школьная спартакиада. 3.Цикл классных часов: «Как уберечь себя от беды» (1-4 кл.). «Здоровые привычки - ЗОЖ» (5-7 кл.). «Вредные привычки и их преодоление» (8-9 кл.)	1. Совместные занятия детей и родителей, участие в, походах, спортивных соревнованиях. 2. Общешкольные семейные спортивные праздники. 3. Тематические родительские собрания
III этап сентябрь 2027г.- сентябрь 2028 г.	Педагогический совет «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности».	1. Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся.	1. Родительское собрание «Здоровье сберегающая деятельность школы: мониторинг

		<p>2.Исследование духовно-нравственного здоровья.</p> <p>3.Общешкольное спортивное мероприятие с участием родителей и детей</p>	<p>эффективности».</p> <p>2. Общешкольное спортивное мероприятие с участием родителей и детей учащихся.</p> <p>2.Исследование духовно-нравственного здоровья.</p> <p>3.Общешкольное спортивное мероприятие с участием родителей и детей</p>
--	--	---	---

## **Традиционные мероприятия на всех этапах реализации программы**

**Сентябрь**

- Выполнение и соблюдение норм и правил СанПинов (шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, расследование обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий)
- Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья).
- Организация дежурства по школе и по классам.
- Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях.
- Организация внеурочной занятости: работы кружков и секций.
- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- Организация питания учащихся.
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

**Октябрь**

- Организация работы по поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию ЗОЖ
- Физкультминутки (ежедневно).
- Обеспечение надлежащих психолого- педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.).
- Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях • Подвижные игры на переменах (ежедневно).
- Организация контроля питания

- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Ноябрь

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».

- Проведение классных часов и мероприятий по теме «Курение - вред».

Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.

- Организация контроля питания

- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

- Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов

- Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

Декабрь

- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.

- Организация контроля питания

- Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь

- Открытые классные часы «Тренинг здорового образа жизни».

- Физкультминутки и динамические паузы.

- Организация контроля питания.

- Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов.

- Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях.

- Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди учащихся.

- Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Февраль

- День защитника Отечества.

- Физкультминутки и динамические паузы.

- Организация контроля питания

Март

- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

- Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.

- Антинаркотический месячник «Будем жить!».

- Организация контроля питания.

- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

- Всемирный день здоровья.

- Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов.

- Организация контроля питания.

- Благоустройство школьной территории.

- Динамические паузы, физкультминутки.

Май

- Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.

- Мероприятия, посвященные Дню Победы.

- Организация контроля питания.

- Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Июнь

- Международный день защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Работа по плану летнего пришкольного ЛДП

## **Результаты реализации программы**

- формирование системы физкультурно-оздоровительной работы школы через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого ребенка;
- осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики;
- снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса;
- создание компьютерного банка данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования, для использования совершенствования модели медико-психологопедагогического сопровождения учащихся;
- повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

<b>СУБЪЕКТЫ</b>			
<b>Учащийся</b>	<b>Члены семьи учащегося</b>	<b>Педагоги</b>	<b>Привлеченные специалисты и организации</b>
<b>Ценности</b>			
Осознание причин своих личностных, и других переживаний, особенностей формирования межличностных отношений	Осмысление мотивов, потребностей, устремлений, установок, отношений, особенностей поведения и эмоционального реагирования ребенка	Открытие системы ценностей подростка внутреннего происхождения	Достижение соответствия между декларируемыми и реально-действующими ценностями
<b>ЦЕЛЬ</b>			
Сохранение и укрепление здоровья обучающихся			
<b>ЗАДАЧИ</b>			
Осознание ценности здоровья и активно-познавательное стремление к его совершенствованию, индивидуальная информированность и способность принимать ответственные эффективные решения, определяющие структуру и качество жизни	Удовлетворение потребностей обучающегося в здоровом образе жизни, формирование потребности в соблюдении элементарных гигиенических норм и правил, выведение подростка в режим саморазвития, самовоспитания	Сохранение и развитие здоровья обучающегося при оптимальной трудоспособности и социальной активности, формирование системы умений и здоровье формирующих технологий и стратегий	Формирование доминантной установки на восприятие позитивных сторон реальности и защиту от негативных влияний среды.
<b>ФУНКЦИИ</b>			

Самореализации	Психофизиологическая	Эстетически-познавательная	Психотерапевтическая
<b>АСПЕКТЫ</b>			
Личностный	Командный	Образовательный	Деятельностный
<b>ФОРМЫ</b>			
Консультации, беседы, инструктажи, тренинги, семинары-практикумы, дни открытых дверей, конференции, проведение Дней здоровья, проведение соревнований, вовлечение учащихся в спортивные секции и кружки			
<b>РЕЗУЛЬТАТЫ</b>			
(с позиций трех уровней отношения обучающегося к своему здоровью)			
Когнитивный	Эмоциональный	Поведенческий	
Позитивное отношение обучающегося к себе, самоуважение	Формирование дифференцированных обобщенных знаний о себе в процессе деятельности и общения с окружающими	Включенность в культурно-оздоровительную деятельность	