

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5»  
(МБОУ СОШ №5)**

**ПРИНЯТА:**  
На заседании Педагогического совета Протокол  
№1 от 30.08.2024 года

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Приказом МБОУ СОШ №5  
№214 от 30.08. 2024 года

**Программа  
здоровьесберегающей деятельности  
«Здоровье-фундамент качественного обучения»  
на 2024-2029 учебные годы**

**Луга 2024**

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>Раздел</b>	<b>Страница</b>
Паспорт программы	3
Нормативно- правовая база программы	5
Пояснительная записка	6
Ресурсное обеспечение программы	7
Сроки и этапы реализации программы	9
Общее представление о здоровьесберегающей среде	10
Основные направления деятельности программы и предполагаемые формы работы	10
Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности	12
Здоровьесберегающие средства и технологии	13
Методы контроля над реализацией программы	14
План деятельности по реализации программы	15
Ожидаемые результаты здоровьесберегающей деятельности школы	20
Планируемые результаты реализации здоровьесберегающей программы	21

## Паспорт программы

<i>Наименование программы</i>	«Здоровье- фундамент качественного обучения»
<i>Разработчик программы</i>	Зам. директора по ВР Склярова Н.В.
<i>Цель программы</i>	Создание условий для охраны здоровья обучающихся, укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни.
<i>Задачи программы</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение и внедрение здоровьесберегающих технологий в практику работы всех служб школы.</li> <li>- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;</li> <li>- формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;</li> <li>- пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;</li> <li>- изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение;</li> <li>- обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения;</li> <li>- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;</li> <li>- формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;</li> <li>- развитие здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды;</li> <li>- развитие здоровьесберегающей компетентности педагогов;</li> <li>- воспитание у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;</li> <li>- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, берегающих здоровье учащихся;</li> <li>- планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;</li> <li>- развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;</li> <li>- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;</li> </ul>
<i>Срок реализации программы</i>	2024 - 2029

<i>Территория реализации программы</i>	Ленинградская область, г. Луга
<i>Юридический адрес</i>	188230, Россия, Ленинградская область, Лужский муниципальный район, город Луга, улица Свободы, дом 23
<i>Телефон</i>	8 (813)72-2-83-66
<i>Ожидаемые конечные результаты реализации программы, социальная эффективность</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус учащихся.</li> <li>2. 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>3. Организация систематического контроля за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров.</li> <li>4. Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.</li> <li>5. Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.</li> <li>6. Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков;</li> <li>7. Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам;</li> <li>8. Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья;</li> </ol>
<i>Участники реализации программы</i>	Учащиеся 1-11 классов, классные руководители, учителя-предметники, педагоги-психологи школы, мед.работники родители.
<i>Финансово-экономическое обеспечение программы</i>	Не требуется
<i>Методы реализации программы</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Групповые и индивидуальные занятия;</li> <li>- беседы и наблюдения;</li> <li>- мозговые штурмы;</li> <li>- интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс;</li> <li>- внеклассная работа;</li> <li>- внеурочная деятельность.</li> </ul>
<i>Управление, контроль</i>	Контроль над реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация школы.

Условия реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учет в любых решениях аспектов, связанных с влиянием данного решения на здоровье школьников;</li> <li>- активная включенность в реализацию программы классных руководителей, учителей физической культуры, медицинского работника;</li> </ul>
Управление, контроль	Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация школы.

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

- Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.08.2024) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2024)
- «Конвенция ООН о правах ребенка» 1989г.;
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей»;
- Конституция Российской Федерации от 12.12.1993г.;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18.12.2020 № 61573 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (Сан Пин 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»

## 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. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Забота о сохранении здоровья учащихся важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка. Здоровье-основа формирования личности. Таким образом, проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, будут актуальны всегда. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

Педагогический коллектив МБОУ СОШ №5, уделяя большое внимание в своей образовательной деятельности здоровью обучающихся, пришел к необходимости применения здоровьесберегающих технологий в организации образовательного процесса, в результате была разработана программа «Здоровье- фундамент качественного обучения», способствующая созданию оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

Основу программы здоровьесбережения определяет забота о сохранении здоровья учащихся и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Нормальное «здоровое» поведение у несовершеннолетних подразумевает под собой взаимодействие подростка с социумом, с окружающими людьми, адекватным потребностям в жизни и его возможность гармоничной социализации в обществе. Под нормой принято понимать явление, носящее групповой характер. Такие нормы позволяют уравнивать поведения людей, приводить или хотя бы стремиться к гармонизации между взаимоотношениями субъектов общественной жизни. Существует различное количество норм: психологические, этические, моральные, нравственные, правовые, социальные и т.д. Как правило, подросток, характеризующийся асоциальным поведением, имеет определенные личностные особенности: несдержанность и агрессивность; склонность к межличностным конфликтам; упрямство; нежелание подчиняться общепринятым правилам поведения; трудности социальной адаптации.

Основная задача, стоящая перед образовательным учреждением – дать каждому ребенку, с учетом его индивидуальных психологических и физических возможностей,

тот уровень образования и воспитания, который поможет ему не потеряться в обществе, найти свое место в жизни, а также развить свои потенциальные способности: интеллектуальные, волевые, морально-нравственные, мировоззренческие. Вся воспитательная и профилактическая деятельность образовательного учреждения должна быть направлена на выполнение данного социального заказа.

Программа способствует укреплению взаимосвязи и взаимодействия администрации, педагогов, родителей, общественности школы и других субъектов в рамках просвещения и привития системы ЗОЖ.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы, раздел «Календарный план реализации программы» обновляется каждый учебный год.

Вместе с тем выявлен ряд проблем, среди которых:

Целью данной программы является поиск наиболее оптимальных средств для формирования самой важной базовой характеристики, обеспечивающей реализацию всех остальных,- здоровья.

Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.

### **Ресурсное обеспечение программы:**

<b>Кадровые ресурсы</b>	<b>Материально - технические ресурсы</b>	<b>Научно- методические ресурсы</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- директор;</li> <li>-заместитель директора по ВР;</li> <li>-заместитель директора по УВР;</li> <li>-педагог – психолог;</li> <li>- классные руководители;</li> <li>- учителя-предметники (биология, ОБЖ, физическая культура);</li> <li>- медицинские работники;</li> <li>- члены школьного родительского комитета;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-спортзал;</li> <li>- спортивный инвентарь и спортивное оборудование;</li> <li>-столовая;</li> <li>- многофункциональная спортивная площадка;</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>

### **Материально-техническое обеспечение**

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. Здание школы расположено на благоустроенном участке. Территория школы ограждена забором. На территории школы расположена многофункциональная спортивная площадка. Здание подключено к районным инженерным сетям – водоснабжению, отоплению.

Материально – техническая база - необходимое условие функционирования и развития образовательного учреждения. Совершенствование материально-технического обеспечения современным учебным и спортивным оборудованием, информационно-техническими средствами являются современными требованиями к образовательному

учреждению. В школе созданы оптимальные материально-технические условия для осуществления учебно-воспитательного процесса. В школе есть помещения для изучения обязательных учебных дисциплин. Учащиеся начального общего образования обучаются в учебных помещениях, закрепленных за каждым классом, основного и среднего образования – по классно-кабинетной системе.

В школе просторные, оборудованные кабинеты, компьютерные классы, 2 спортивных зала с инвентарем и необходимым оборудованием, тренажерный зал, раздевалки, душевые, отдельные для девочек и мальчиков, многофункциональная спортивная площадка для активных игр и прогулок, настольный теннис, столовая (организовано горячее питание, разнообразное меню), медицинский кабинет, актовый зал. В школе имеются кабинеты физики, химии, истории, психолога, учительская и другие, которые оборудованы мебелью. Кабинеты обеспечены необходимым учебным и компьютерным оборудованием, отвечающими гигиеническим требованиям. Школа подключена к сети Internet. Используется лицензионное программное обеспечение.

Информационно-коммуникативные технологии широко используются во внеурочной деятельности школы. Организован доступ обучающихся и педагогов к средствам ИКТ и Интернет-ресурсам для поиска информации, оформление работ, создания фильмов и презентаций с разнообразной тематикой для проведения классных часов, общешкольных научно-практических конференций, вечеров отдыха, родительских собраний и других мероприятий с использованием ПК и ИКТ.

### **Функции различных категорий работников школы**

1. Функции администрации:
  - общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
  - общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
  - организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
  - организация и контроль 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;
  - организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;



2. **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 по профилактике детского травматизма на дорогах;
  - организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
  - организация и проведение профилактических работы с родителями;
  - организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
  - организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
  - организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

### **Сроки и этапы реализации программы**

I этап - 2024– 2025гг.

II этап - 2025 – 2026 гг.

III этап - 2026 – 2027 гг.

IV этап – 2027-2028 гг

V этап – 2028 – 2029 гг

1 этап - определение концептуальной линии развития МБОУ СОШ №5 (1 год):

- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий;
- участие в различных акциях, состязаниях, направленных на ЗОЖ;
- активная работа ШСК «Олимпийские надежды»

2 этап

- совершенствование материально-технической базы МБОУ СОШ №5;
- наблюдение за показателями здоровья и образа жизни обучающихся
- создание образа успешного обучающегося, соблюдающего ЗОЖ на примере участников ШСК «Олимпийские надежды»

3 этап – разработка программ деятельности

здоровьесберегающего образовательного учреждения:

- внедрение программ психофизического сопровождения образовательного процесса в МБОУ СОШ №5 ;
- обучение педагогов технологиям здоровьесбережения и индивидуализации обучения;
- обобщение передового педагогического опыта и разработка учителями собственных здоровьесберегающих образовательных технологий с последующим внедрением их на уроках;

- Отбор обучаемых в ШСК «Олимпийские надежды»
- 4 этап – разработка моделей индивидуализации обучения
- обобщение передового педагогического опыта и разработка учителями собственных технологий индивидуализации обучения с последующим внедрением их на уроках
- 5 этап – практическая реализация программы развития МБОУ СОШ №5 здоровьесберегающего типа.
- Работа педагогов всех МО школы по внедрению технологий здоровьесбережения и индивидуализации обучения;
- Проверка результативности внедряемых здоровьесберегающих образовательных технологий и технологий индивидуализации обучения
- Разработка программ самоаудита здоровьесберегающей деятельности ОУ; - Публикация полного пакета материалов функционирования собственного здоровьесберегающего МБОУ СОШ №5.

### **Общее представление о здоровьесберегающей среде в МБОУ СОШ № 5**

Одной из задач нашей школы становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни школьников:

- Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм
- Учет возрастных особенностей обучающихся
- Режим учебно-познавательной деятельности
- Организация питания
- Социально-педагогические условия обучения

Участки здоровьесберегающей среды:

- Родители, их взаимоотношения с ребенком
- Школьная среда
- Организация и содержание внеучебного времени
- Педагогическая среда (учебный процесс на уроках)
- Психологическая среда (взаимодействие с учителями и учащимися)
- Санитарно-гигиеническая среда (состояние здания школы)

### **Основные направления здоровьесберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья в МБОУ СОШ № 5**

Направление профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья обучающихся предполагает:

- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся:
- использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний
- обсуждение данных мониторинга здоровья учащихся на педсоветах

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья:

- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;

- проведение физкультминуток;

- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;

- планомерная организация питания учащихся; - реабилитационную работу:

Направление просветительско-воспитательной работы предполагает:

- организацию «Дней здоровья», внеучебной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности;

- включение в воспитательный план образовательного учреждения мероприятий,

направленных на формирование мотивации здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры).

Направление рациональной организации учебного процесса предполагает:

- соблюдение гигиенических норм в организации учебной нагрузки;

- использование приемов индивидуализации обучения;

- строгое соблюдение гигиенических требований к использованию технических средств в учебном процессе;

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;

- предупреждение проблем развития ребенка;

- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;

- развитие познавательной и учебной мотивации;

- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;

- совершенствование деятельности социально- психолого - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;

- организация социально- психолого - педагогической и коррекционной помощи учащимся.

Направление организации физкультурно-оздоровительной работы предполагает:

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;

- привлечение системы кружковой, внеклассной и внеучебной деятельности к формированию здорового образа жизни учащихся;

- организация динамических перемен, физкультпауз на уроках;

- эффективная работа с учащимися всех групп здоровья, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы;

- развитие ШСК «Олимпийские надежды»

Направление здоровьесберегающей инфраструктуры МБОУ СОШ №45 предполагает:

- соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;
- наличие в образовательном учреждении состава специалистов, обеспечивающих здоровьесберегающую работу;
- оснащённость физкультурного зала, спортплощадки, медицинского кабинета, школьной столовой.

Направление организации системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями предполагает:

- проведение в образовательном учреждении лекториев по различным вопросам роста и развития обучающихся и их здоровья;
- повышение уровня знаний в области вопросов здоровьесбережения;
- обеспеченность образовательным учреждением необходимой научно-методической литературой.

## **Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности**

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

- Позиционирование школы в качестве здоровьесберегающего образовательного учреждения

- Готовность учителей к участию в здоровьесберегающей работе

Раздел 2. Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре образовательного учреждения.

- Выполнение здоровьесберегающих требований к размещению, земельному участку, зданию школы

- Организация 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. 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 здоровьесберегающей 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 воспитательной работы в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся
- Участие обучающихся и их родителей в здоровьесберегающей работе образовательного учреждения.

Раздел 6. Организация профилактики употребления психоактивных веществ в среде обучающихся

- Выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся
- Организация безопасной поддерживающей образовательной среды

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

- Оценка комплексных показателей состояния здоровья обучающихся

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

## **Здоровьесберегающие средства и технологии**

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

- Выполнение требований к материально-техническому состоянию здания школы;
- организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов;
- обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежании переутомления;

- организация рационального 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 – режима двигательной активности, режима питания и сна;

- формирование здорового образа жизни;

- личная и общественная гигиена; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д. ;

- организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций.

2. Средства двигательной направленности (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 (психологические здоровьесберегающие технологии)

- обеспечение положительного эмоционального климата в учебном коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик;

- всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития;

- функционирование кабинета психологической разгрузки.

4. Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса (здоровьесберегающие образовательные технологии)

- интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс;

- системный подход к организации образовательной деятельности;

- модернизация содержания образования в рамках здоровьесберегающего вектора.

5. Профилактические и закалывающие средства (воспитательная работа по формированию ЗОЖ)

- организация просветительских мероприятий с участием студентов медицинских учреждений;

- культурно-массовые мероприятия;

- работа с семьей обучающегося( пропаганда здорового образа жизни;

- массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивнооздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

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

- проведение заседаний педагогического совета школы;

- посещение и взаимопосещение уроков,внеклассных мероприятий;

- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- социально- психологическое тестирование;
- контроль за 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>Медицинское направление</b>			
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) медсестра	ежегодно	Актуализация информации о здоровье, отражении в документации, необходимой для персонализации учебного процесса отдельных учеников
Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	медсестра	ежегодно	План медосмотров
Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	медсестра	ежегодно	план прививок
Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители, заместитель директора по УВР	ежегодно	материалы отчетов
Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Директор, зам.директора по хозяйственной части, представители родительского комитета	ежедневно в течение года	Ежегодные онлайн опросы детей/родителей

Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание;</li> <li>• освещение;</li> <li>• отопление</li> <li>• вентиляция</li> <li>• уборка</li> </ul>	завхоз, учителя	ежедневно в течение года	
Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	заместитель директора по УВР	ежегодно	
Постоянный контроль за школьной столовой.	зам.директора по хозяйственной части, директор школы, дежурные администраторы	ежедневно в течение года	

<b>Просветительское направление</b>			
Организация просветительской работы с родителями	Классные руководители	ежегодно	На каждом родительском собрании
Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
Организация просветительской работы с учащимися (тематические классные часы и др. виды работ).	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	Социальный работник	ежегодно	план работы
Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры.	Учителя- предметники	в течение года	планы уроков
<b>Психолого-педагогическое направление</b>			



Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам:  - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей;  - изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах;  - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе;  - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения;	классные руководители , психолог	ежегодно	диагностические исследования
- разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения.			
Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	Учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
<b>Спортивно-оздоровительное направление</b>			
Организацию спортивных мероприятий.	учитель физической культуры	ежегодно	план работы
Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы кружков и секций
Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
<b>Диагностическое направление</b>			
Мониторинг состояния здоровья детей, социально-психологическое	Медсестра Социальный педагог	ежегодно	результаты диагностик

тестирование, Направление на ПМПК обучающихся, нуждающихся в особенной образовательной программе	психолог		
--	----------	--	--

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

### *Сентябрь*

Организация дежурства по школе и по классам.

Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.

Включение в планы 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 внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.

Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

### *Октябрь*

Работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Физкультминутки (ежедневно).

Подвижные игры на переменах (ежедневно).

### *Ноябрь*

Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».

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

Экскурсии.

Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.

Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

### *Декабрь*

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

Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

### *Январь*

Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».

Физкультминутки и динамические паузы.

### *Февраль*

Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.

День защитника Отечества.

Физкультминутки и динамические паузы.

### *Март*

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

### *Апрель*

Всемирный день здоровья.

Благоустройство школьной территории.

День здоровья.

Динамические паузы, физкультминутки.

### *Май*

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.

Мероприятия, посвященные годовщине Победы в ВОВ.

«Весёлые старты».

Проведение экскурсий на природу.

### *Июнь*

Международный день защиты детей.

Всемирный день защиты окружающей среды.

Работа по плану летних каникул.

**Ожидаемые результаты реализации  
программы здоровьесбережения  
«Здоровье- фундамент качественного обучения»**

Ступень	Уровень	Задачи педагогов	Прогнозируемые результаты
<b>Начальное звено:</b>			
1-2-е классы	Примитивно-поведенческий	Формирование навыков санитарно- гигиенической культуры	Отсутствие вредных привычек
3-и классы			
4-е классы			
4-е классы	Приобщение к гигиенической культуре		
4-е классы	Организация здорового образа жизни		
Среднее и старшее звено:	Эмоциональный	Приобщение к здоровому образу жизни	Стремление к ведению здорового образа жизни
5-6-е классы			
7-е классы			
8-11е классы		Формирование полового самосознания и здорового образа жизни	
8-11е классы	Воспитание грамотного отношения к медико-профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека		

**Планируемые результаты реализации здоровьесберегающей программы**

Осуществление запланированных действий по реализации данной программы позволит получить следующие результаты:

1. Будет сформирована система физкультурно- оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого ребенка.
2. Будет осуществляться систематический контроль за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики.
3. Снизится заболеваемость всех участников образовательного процесса.
4. Повысится уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.