

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Белоручейская средняя общеобразовательная школа»

Директор школы **Кукина Е.В.**  
Приказ 353 от 13.11.2023 г.



**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**  
**«Школа - территория здоровья»**

п. Депо  
2023 год

## 1. Пояснительная записка.

Проблемы сохранения здоровья обучающихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить ученику 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.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, **ЗДОРОВЬЕ** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.



### **Физическое здоровье:**

- совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение).
- состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).



### **Психическое здоровье:**

- высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение).
- это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

 **Социальное здоровье** - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

 **Нравственное здоровье** - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

 **Духовное здоровье** - система ценностей и убеждений.

В характеристике понятия "здоровье" используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.

В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

#### Признаки индивидуального здоровья

1. Специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов
2. Показатели роста и развития
3. Текущее функциональное состояние и потенциал (возможности) организма и личности
4. Наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития
5. Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок

В связи с этим целостный взгляд на индивидуальное здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия:

**Соматический компонент** - текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

**Физический компонент** - уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

**Психический компонент** - состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

**Нравственный компонент** - комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Система работы по данной проблеме осуществляется на основе личностно-ориентированного подхода. Гуманистическая направленность и индивидуализация действий по формированию культуры здоровья невозможны без личного участия школьников, без их умений совершать логические операции, без самостоятельного получения ими новых знаний. Важно, чтобы учащиеся умели творчески перерабатывать полученную информацию и создавать новые продукты.

Сейчас, когда в нашей происходят коренные изменения в общественной и государственной системе, необходима продуманная подготовка молодежи к жизни в новых сложных условиях. Укрепление психического и физического здоровья детей и забота о нем – одна из главных задач школьного образования.

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

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников, их семей и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы.

**2. Цели программы:** формирование мотивации к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья у детей, их родителей и сотрудников школы.

### **3. Задачи:**

1. Формирование культуры здорового образа жизни у обучающихся и сотрудников.
2. Разработка и внедрение в учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Повышение уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни у всех участников образовательного процесса.
4. Создание здоровьесформирующей образовательной среды.
5. Взаимодействие с родителями учащихся, с другими социальными институтами по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
6. Формирование положительного социально-психологического климата в образовательной организации.
7. Снижение числа пропусков уроков обучающимися по болезни и числа дней временной утраты трудоспособности у педагогов.
8. Обеспечение повышения квалификации педагогических работников в аспектах, связанных с данной программой.
9. планомерная организация полноценного сбалансированного питания воспитанников;
10. привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни воспитанников;

11. посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

#### **4. Целевые группы:**

1. Педагоги
2. Дети
3. Родители

#### **5. Направления реализации программы**

1. Формирование культуры здорового образа жизни у сотрудников, сохранение и укрепление их здоровья.
2. Формирование культуры здорового образа жизни у детей, сохранение и укрепление их здоровья.
3. Формирование медико-психолого-педагогической грамотности родителей.
4. Создание здоровьесформирующей среды в образовательной организации.
5. Мониторинг и оценка эффективности программы.

#### **6. Критерии оценки результатов программы:**

1. Динамика информированности по вопросам здоровья и здорового образа жизни среди обучающихся, их родителей и педагогов.
2. Процент охвата всех участников образовательного процесса обучением по вопросам здоровья и здорового образа жизни и участием в мероприятиях (не менее 45 %).
3. Оценка сотрудниками здоровьесформирующей деятельности учреждения в отношении основных целевых групп.
4. Динамика показателей временной утраты трудоспособности педагогов.
5. Динамика пропуска занятий обучающимися по болезни.
6. Динамика соотношения обучающихся к группам здоровья.
7. Соответствие мероприятий установленным срокам.

#### **7. Функции различных категорий работников школы**

##### **1. Функции медицинской службы школы:**

- проведение диспансеризации и медосмотра воспитанников школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление воспитанников специальной медицинской группы.

## **2.Функции администрации:**

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания воспитанников в школе;
- организация преподавания вопросов валеологии на уроках окружающего мира в начальной школе; на уроках природоведения, биологии, обществознания 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 воспитанников и ее контроль;
- организация работы классных руководителей и воспитателей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы психологической службы в школе.

## **3.Функции классного руководителя и воспитателя интерната:**

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний воспитанников;
- 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 профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение диагностик уровня знаний воспитанниками правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

## 8. Основные нормативные акты и инструктивно-методические документы:

- █ Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- █ Указ Президента Российской Федерации от 28 Декабря 2012 года 1688 «О некоторых мерах по реализации государственной политики в сфере защиты Детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;
- █ Национальные проекты «Здравоохранение», «Демография», «Образование»; «Культура»; «Малое и среднее предпринимательство и поддержка ИНДИВИД); «Безопасные и качественные автомобильные Дороги»; «Производитель труда и поддержка занятости», «Жилье и городская среда» «Международная кооперация и экспорт», «Цифровая экономика»; «Экология»; «Спорт — норма жизни»;
- █ Перечень поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания президиума Государственного совета Российской Федерации 17 февраля 2014 года от 4 марта 2014 года № Пр-411ГС;
- █ Поручение Председателя Правительства Российской Федерации от 14 марта 2014 № ДМ-П12-1737;
- █ Федеральный закон №15-ФЗ от 23 февраля 2013 а «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного Дыма и последствий потребления табака»;
- █ Федеральный закон от 24 июля 1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- █ Федеральный закон от 24 июня 1999 года ЛФПО-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- █ Федеральный закон от 24 апреля 2008 года №48-ФЗ «Об опеке и попечительстве»;
- █ Федеральный закон от 29 Декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- █ Федеральный закон от 28 Декабря 2013 года №442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»;
- █ Федеральный закон от 31 июля 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- 1 Порядок организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях, утвержденный приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 сентября 2015 года №683н;
- 1 Порядок проведения Диспансерного наблюдения за взрослыми, утвержденный приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29 марта 2019 года №173н,
- 1 Государственная программа «Развитие здравоохранения Вологодской области» на 2021-2025 годы, утвержденная постановлением Правительства области от 31 мая 2019 года ЛГ2503.
- 1 Постановление Правительства Вологодской области от 30 ноября 2020 года №1386 «Об утверждении региональной комплексной программы укрепления общественного здоровья «Общественное здоровье в центре внимания» на территории Вологодской области на 2020 - 2024 годы»;
- 1 Постановление Правительства Российской Федерации от 18 мая 2009 года №423 «Об отдельных вопросах осуществления опеки и попечительства в отношении несовершеннолетних граждан»;
- 1 Постановление Правительства Вологодской области от 27 Декабря 2019 года №1326 «Об утверждении Межведомственной программы по профилактике ВИЧ-инфекции в ключевых группах населения Вологодской области на 2019-2021 годы».

## **9.Сроки и этапы реализации программы:**

- 9.1** I этап - 2022 – 2023гг.  
II этап - 2023 – 2025 гг.  
III этап - 2026 г.г

### **1 этап – подготовительный ( 2022-2023):**

- анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

### **2 этап – апробационный (октябрь 2023 – декабрь 2025г.г.):**

- внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий.

**3 этап - контрольно-обобщающий (январь 2026 – июнь 2026 г.г.):**

- сбор и анализ результатов выполнения программы;
- коррекция деятельности.

## **9.2 ЭТАПЫ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ**

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

1. Получить согласие руководителя о реализации программы.
2. Создать рабочую группу для разработки программы.
3. Провести анализ текущей ситуации. Изучить ресурсы организации.
4. Сформировать предложения по разработке программы.
5. Провести общее собрание представителей всех участников образовательного процесса.
6. Создать Координационный совет по здоровью, включающий представителей администрации, учащихся старших классов и родителей.

### **ЭТАП РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ**

1. Разработать план мероприятий программы в составе рабочей группы с привлечением всех участников образовательного процесса, специалистов медицинских организаций и других секторов (волонтеры, общественные объединения и организации и т.д.).
2. Осуществлять координацию и контроль реализации мероприятий программы.

### **ЭТАП РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. **РАЗДЕЛ: ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ, СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ИХ**

# ЗДОРОВЬЯ

## Рекомендуемые мероприятия

- выявление потребностей (анкетирование)
- профилактика заболеваний и динамическое наблюдение за состоянием здоровья (диспансеризация, медицинские осмотры, обследования, выявление факторов риска для здоровья, индивидуальное консультирование по факторам риска, консультации специалистов, иммунизация, фитотерапия, ароматерапия, витаминотерапия и т.д.);
- информационные мероприятия (беседы, «круглые столы», стенды с вопросами-ответами, памятки, буклеты и т.д.);
- обучающие мероприятия (школы для пациентов с различными заболеваниями, тренинги, интерактивные занятия по вопросам здоровья и здорового образа жизни самих педагогов и обучающихся и т.д.);
- повышение квалификации работников образовательной организации по вопросам здоровья и здорового образа жизни (организация семинаров, тренингов, педагогических советов для учителей с целью овладения современными здоровьесформирующими технологиями, курсы повышения квалификации, педсоветы, мастер-классы, вебинары АОУ ВО ДПО ВИРО и т.д.);
- участие в общешкольных, районных, областных соревнованиях среди педагогов;
- реализация *подпрограммы «Двигательная активность – здоровое питание»*.  
Включает в себя 2 направления:

### 1) мероприятия по повышению двигательной активности среди сотрудников:

- клубы/группы здоровья;
- лечебная физкультура;
- производственная гимнастика;
- динамические паузы для учителей;
- спортивные соревнования, походы, клубы по интересам;
- акция «Неделя без машины»;
- организация маршрута «10 тысяч шагов», приобретение шагомеров, палок для скандинавской ходьбы, приглашение инструкторов по обучению скандинавской ходьбе, цигун, суставной гимнастике и т.д.,
- ведение дневников здоровья;
- приобретение тренажеров, в т.ч. антивандальных и т.д.;

## 2) мероприятия по соблюдению принципов здорового питания;

– организация здорового питания в школе, наличие в меню блюд здорового питания, маркировка блюд здорового питания логотипом, введение «рыбных дней», включение в ассортимент продуктов для «здорового перекуса» (овощная соломка, йогурты без сахара, яблочные чипсы и т.д.), предоставление возможности выбора в меню, популяризация (реклама) здорового питания, информирование, обучение, акция «Каждый день = 3 овоща + 2 фрукта», акция «Здоровый перекус», конкурс «Антивозрастное питание», конкурс «Здоровый ужин», «Правильный завтрак», организация питьевого режима и т.д.

## 3. РАЗДЕЛ: ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ, СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ИХ ЗДОРОВЬЯ

### Прогнозируемая модель личности ученика.

| Модель выпускника первой ступени обучения  | Модель выпускника второй ступени обучения   | Модель выпускника третьей ступени обучения   |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;</li><li>- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- знание основ строения и функционирования организма человека;</li><li>- знание изменений в организме человека в пубертатный 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 с укреплением силы, выносливости, ловкости;</li><li>- гигиена умственного труда.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;</li><li>- убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;</li><li>- знание различных оздоровительных систем;</li><li>- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;</li><li>- способность вырабатывать индивидуальный образ жизни;</li><li>- гигиена умственного труда.</li></ul> |

### Рекомендуемые мероприятия

- выявление потребностей (анкетирование)

- профилактика заболеваний и динамическое наблюдение за состоянием здоровья (медицинские осмотры, обследования, выявление факторов риска для здоровья, индивидуальное консультирование по факторам риска, консультации специалистов, иммунизация, обучение в школах профилактики нарушений осанки и профилактики нарушений зрения и т.д.)
- сохранение репродуктивного здоровья (своевременное обследование у гинеколога/уролога андролога, консультирование, обучение, использование информационных ресурсов и платформ в сети Интернет)
- просветительско-воспитательная работа (беседы, «круглые столы», дни/недели здоровья, праздники здоровья, конкурсы, интерактивные занятия по вопросам здоровья и здорового образа жизни, тренинги, акции к международным дням ВОЗ, игры, КВН, выставки книг, научно-практические конференции и т.д.)
- реализация *подпрограммы «Двигательная активность – здоровое питание».*

Включает в себя 2 направления:

- 1) мероприятия по повышению двигательной активности - полноценная и эффективная работа с учащимися всех групп здоровья на уроках физкультуры, спортивные секции, лечебная физкультура, динамические перемены, физкультурные паузы на уроках, спортивные соревнования, олимпиады, дни спорта, походы, маршруты здоровья, оборудование спортивных площадок и т.д.);
- 2) мероприятия по соблюдению принципов здорового питания – организация горячего питания в школе, модернизация оборудования школьной столовой, наличие в меню блюд здорового питания, маркировка блюд здорового питания логотипом, введение «рыбных дней», витаминизация блюд, включение в ассортимент продуктов для «здорового перекуса» (овощная соломка, йогурты без сахара, яблочные чипсы и т.д.), предоставление возможности выбора в меню, популяризация (реклама) здорового питания, информирование, обучение, конкурсы блюд здорового питания, акция «Каждый день = 3 овоща + 2 фрукта», акция «Здоровый перекус», организация питьевого режима, ведение программы «Разговор о правильном питании» и т.д.).

#### **4. РАЗДЕЛ: ФОРМИРОВАНИЕ МЕДИКО-ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ РОДИТЕЛЕЙ**

##### **Рекомендуемые мероприятия**

- организация лекториев, гостиных, циклов групповых занятий
- работа семейных клубов

- обучение в «Школе семейной педагогики»
- проведение родительских собраний /конференций
- консультирование по факторам риска для здоровья детей
- совместные с детьми мероприятия (вечера вопросов-ответов, викторины, круглые столы, дискуссионные встречи, социальные проекты и т.д.)
- реализация *подпрограммы «Двигательная активность – здоровое питание»*. Включает в себя 2 направления:
  - 1) мероприятия по повышению двигательной активности – совместные с детьми дни здоровья, олимпиады, дни спорта, спортивные мероприятия, соревнования, походы, маршруты здоровья, обучение принципам лечебной физкультуры для их детей, оборудование спортивных площадок и т.д.);
  - 2) мероприятия по соблюдению принципов здорового питания – участие родительского комитета в контроле за организацией питания в школе, популяризация (реклама) здорового питания, информирование, обучение, участие в совместных конкурсах, акциях и т.д.).

## **5. РАЗДЕЛ: СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

### **Рекомендуемые мероприятия**

- контроль соблюдения норм СанПиНа: температурного режима, освещённости, режима проветривания, влажной уборки и т.д.
- создание комфорта в классах, рекреациях
- приобретение разноуровневой мебели
- приобретение фильтра для очистки воды, очистителей воздуха, ламп для ароматерапии
- приобретение тренажеров
- создание «живого уголка»
- создание комнаты психоэмоциональной разгрузки и т.д.

## **5. РАЗДЕЛ: МОНИТОРИНГ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ**

### **Рекомендуемые мероприятия**

- анализ данных состояния здоровья педагогов
- анализ данных состояния здоровья обучающихся
- введение карты здоровья класса/школы
- проведение промежуточного и итогового мониторинга мероприятий

- анализ эффективности программы (в соответствии с «критериями оценки результатов программы»).

## **Материально-техническое обеспечение**

В школьном здании МБОУ «Белоручейская СОШ» созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. Здание школы расположено на благоустроенном участке. Территория школы ограждена забором. На территории школы расположена многофункциональная спортивная площадка. Здание подключено к районным инженерным сетям – холодному и горячему водоснабжению, отоплению. Материально – техническая база - необходимое условие функционирования и развития образовательного учреждения. Совершенствование материально-технического обеспечения современным учебным и спортивным оборудованием, информационно-техническими средствами являются современными требованиями к образовательному учреждению. В школе созданы оптимальные материально-технические условия для осуществления учебно-воспитательного процесса. Школа имеет необходимый набор помещений для изучения обязательных учебных дисциплин. Учащиеся начального общего образования обучаются в учебных помещениях, закрепленных за каждым классом, основного и среднего образования – по классно-кабинетной системе. В школе просторные, оборудованные кабинеты, компьютерный класс, спортивный зала с инвентарем и необходимым оборудованием, раздевалки, душевые, отдельные для девочек и мальчиков, спортивная площадка - стадион для активных игр и прогулок, настольный теннис, столовая (организовано горячее питание, разнообразное меню), медицинский кабинет, актовый зал. В школе имеются кабинеты физики, химии, истории, 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.

### **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:<br>- анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе;<br>-выявление учащихся специальной медицинской группы;<br>-ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям. | Классный руководитель (согласно предоставленным данным)       | ежегодно                 | Медицинские карты                  |
| 1.3.      | Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.  | Белоручейская больница  | ежегодно                 | План медосмотров                   |
| 1.4.      | Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.   | Белоручейская больница  | ежегодно                 | план прививок                      |
| 1.5.      | Анализ случаев травматизма в школе.   | заместитель директора по ВР                                   | ежегодно                 | Материалы отчетов                  |
| 1.6.      | Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.   | Классные руководители, заместитель директора по УВР           | ежегодно                 | материалы отчетов                  |
| 1.7.      | Контроль за качеством питания и питьевым режимом.   | Директор, зам.директора по хозяйственной части, представители | ежедневно в течение года |                                    |

|           |   |   |                             |                                 |
|-----------|---|---|-----------------------------|---------------------------------|
|           |   | родительского<br>комитета   |                             |                                 |
| 1.8.      | 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,<br>зам директора по<br>ВР  | ежедневно в<br>течение года |                                 |
| 1.9.      | Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)   | заместитель<br>директора<br>по УВР  | ежегодно                    | справка по оценке<br>расписания |
| 1.10.     | Постоянный контроль за школьной столовой.   | зам.директора по<br>хозяйственной<br>части, директор<br>школы, зам<br>директора по ВР | ежедневно в<br>течение года |                                 |
| <b>2.</b> | <b>Просветительское направление</b>   |   |                             |                                 |
| 2.1.      | Организация просветительской работы с родителями (лекторий).  | заместитель<br>директора по ВР  | ежегодно                    | график проведения<br>лектория   |
| 2.2.      | Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.  | заместитель<br>директора по ВР  | ежегодно                    | тематика лектория               |
| 2.3.      | Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.   | администрация<br>школы  | ежегодно                    | план работы                     |
| 2.4.      | Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья  | администрация<br>школы  | ежегодно                    | план работы                     |

|           |   |   |                |                                 |
|-----------|---|---|----------------|---------------------------------|
|           | детей.  |   |                |                                 |
| 2.5.      | Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»  | заместители<br>директора  | ежегодно       | протокол педсовета              |
| 2.6.      | Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).  | заместитель<br>директора по ВР<br>социальный<br>педагог<br>педагог-психолог | ежегодно       | план работы                     |
| 2.7.      | Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.   | заместитель<br>директора по ВР<br>социальный<br>педагог                     | ежегодно       | план работы                     |
| 2.8.      | Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры.   | учителя-<br>предметники   | в течение года | планы<br>уроков                 |
| <b>3.</b> | <b>Психолого-педагогическое направление.</b>  |   |                |                                 |
| 3.1.      | Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам:<br>- определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей;<br>- изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных | классные<br>руководители  | ежегодно       | диагностические<br>исследования |

|           |   |                             |          |                              |
|-----------|---|-----------------------------|----------|------------------------------|
|           | <p>классах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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                 |
| <b>4.</b> | <b>Спортивно-оздоровительное направление.</b>   |                             |          |                              |
| 4.1.      | Организацию спортивных мероприятий.   | учитель физической культуры | ежегодно | план работы                  |
| 4.2.      | Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.   | заместитель директора по ВР | ежегодно | план работы кружков и секций |
| 4.3.      | Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.  | заместитель директора по ВР | ежегодно | план работы                  |

|           |  |  |          |                        |
|-----------|--|--|----------|------------------------|
| <b>5.</b> | <b>Диагностическое направление</b>   |  |          |                        |
| 5.1.      | Мониторинг состояния здоровья детей.   | Социальный педагог<br>Педагог-психолог | ежегодно | результаты мониторинга |
| 5.2.      | Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития». | Педагог - психолог.                    | ежегодно | материалы семинара     |

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

### ***Сентябрь***

Организация дежурства по школе и по классам.

Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.

Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по 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.

«Уроки чистоты».

Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.

Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Старты здоровья.

Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Организация работы спецгруппы.

### ***Октябрь***

Организация работы учащихся по трудоустройству и поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Подготовка классов к зиме.

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

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

Физкультминутки (ежедневно).

Подвижные игры на переменах (ежедневно).

### ***Ноябрь***

Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».

Экскурсии.

КТД «Мы за ЗОЖ»

Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.

Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

Отчёты о проделанной работе по здоровью сбережению.

### ***Декабрь***

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

Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.

Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

### ***Январь***

Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».

«Весёлые старты».

Физкультминутки и динамические паузы.

### ***Февраль***

Месячник 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.

Презентация уроков чистоты.

### **Июнь**

Международный день защиты детей.

Всемирный день защиты окружающей среды.

Работа по плану летних каникул.

## **2. Ожидаемые результаты формирования ЗОЖ по ступеням образования**

| <b>Ступень</b>                   | <b>Уровень</b>           | <b>Задачи педагогов</b>                               | <b>Прогнозируемые результаты</b> |
|----------------------------------|--------------------------|---|----------------------------------|
| Начальное звено:<br>1-2-е классы | Примитивно-поведенческий | Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры | Отсутствие вредных привычек      |
| 3-и классы                       |                          | Приобщение к  |                                  |

|  |               |   |   |
|--|---------------|---|---|
|  |               | гигиенической культуре  |   |
| 4-е классы                               |               | Организация здорового образа жизни  |   |
| Среднее и старшее звено:<br>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 |   |

### 3. План действий по реализации программы

| Этапы реализации программы  | Программные мероприятия  |  |  |
|-----------------------------|--|--|--|
|                             | Для педагогов  | Для учащихся   | Для родителей  |
| Первый этап (2022 -2023 гг) | 1.Круглый стол в рамках педагогического совещания «Основы воспитания культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя.<br>2.Взаимопосещаемые | 1.Круглый стол старшеклассников «Здоровый образ жизни - основа нашего будущего?»<br>2.Анализ состояния психического нравственного, | 1.Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся посредством консультаций, информационных писем и буклетов, выступлений на родительских конференциях, |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | <p>открытые уроки «Использование интерактивных методов в работе классного руководителя при формировании ЗОЖ учащихся».</p>   | <p>физического здоровья учащихся.<br/>3.Исследование духовно-нравственного здоровья представляет собой оценку уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников.<br/>4.Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников.</p> | <p>родительских собраниях и днях открытых дверей.<br/>2.Изучение уровня удовлетворённости учащихся и родителей организацией физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении.<br/>3.Работа комиссии Управляющего совета по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда.</p> |
| <p><b>Второй этап</b><br/>(2023-2025 годы)<br/><b>Цель:</b> реализация программы деятельности, внесение корректив (по мере необходимости) в ее основные положения</p> | <p>1.Обмен методическими материалами «Здоровье-это здорово!».<br/>2.Организация цикла занятий «Здоровье - это здорово!».<br/>*профилактическая тренировка для педагогов;<br/>*занятия в спортивном зале;</p> | <p>1.Беседы, лекции, просмотры научно-популярных телепрограмм, видеофильмов «Как уберечь себя от беды».<br/>2.Организация медицинского всеобуча «Загадки доктора Неболита».</p>   | <p>1.Совместные занятия детей и родителей, участие в играх на воздухе, походах, спортивных соревнованиях.<br/>2.Общешкольные семейные спортивные праздники.<br/>3.Тематические родительские собрания «Быть здоровым- это модно!».<br/>4.Медико-педагогический</p>  |

|  |   |   |                                   |
|--|---|---|-----------------------------------|
|  | <p>*танцевальная терапия.</p> <p>4.Медико- педагогический всеобуч «Будьте здоровы!»</p>         | <p>3.Школьная спартакиада.</p> <p>4.Конкурс «Самый здоровый класс года».</p> <p>5.Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды» (1-4-е классы).</p> <p>6.Цикл классных часов «Здоровые привычки-здоровый образ жизни» (5-7-е классы).</p> <p>7.Цикл классных часов «Вредные привычки и их преодоление» (8-9-е классы).</p> | <p>всеобуч «Будьте здоровы!».</p> |
| <p><b>Третий этап</b><br/>(2026 год)</p> <p><b>Цель:</b> обобщение позитивного опыта реализации концепции системы физкультурно-оздоровительной работы школы.</p> | <p>Педагогический совет «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности».</p> | <p>1.Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся».</p> <p>2.Исследование духовно-нравственного здоровья посредством изучения уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников.</p> <p>3.Изучение показателей культуры здоровья</p>   |                                   |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   |  | <p>школьников: осознание<br/>школьниками ценности<br/>здоровья; уровень<br/>сформированности<br/>культуры здоровья<br/>школьников.</p> |  |
| <p><b>Традиционные мероприятия на всех этапах</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.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).</li> <li>2.Соблюдение динамических пауз на всех уроках в 1-6-х классах.</li> <li>3.Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди обучающихся.</li> <li>4.Обеспечение надлежащих психолого- педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.).</li> <li>5.Организация контроля за питанием.</li> <li>6.Профилактика гиподинамии - организация подвижных переменок.</li> <li>7.Часы неаудиторной занятости: <ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры (1-4-е классы);</li> <li>-сотвори себя сам (5-7-е классы);</li> <li>-спортивные игры (8-9-е классы);</li> <li>-клубы по интересам.</li> </ul> </li> <li>8.Тематическая спортивная неделя.</li> <li>9.Общешкольный день спорта.</li> <li>10.Дни здоровья.</li> <li>11.Антинаркотический месячник «Будем жить!».</li> </ol> |  |  |

- |  |   |
|--|---|
|  | <p>12. Тематические классные часы по ЗОЖ.</p> <p>13. Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья).</p> <p>14. Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов.</p> <p>15. Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях.</p> <p>16. Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.</p> |
|--|---|

### **11. Ожидаемые конечные результаты программы:**

- повышение функциональных возможностей организма воспитанников, развитие физического потенциала школьников;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

Реализация программы направлена на формирование у воспитанников 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 природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их);

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;

- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.