

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Сосново – Озерская средняя общеобразовательная школа №2»

УТВЕРЖДЕНО:  
МБОУ «СОСОШ №2»

\_\_\_\_\_ Садовская Н.С.

**Программа здоровьесбережения  
«Школа – территория здоровья»  
на 2021-2026 учебные годы**

2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

Паспорт программы .....	3
Пояснительная записка .....	5
Нормативно-правовая база программы.....	6
Функции различных категорий работников школы.....	6
Материально-техническое обеспечение .....	7
Сроки и этапы реализации программы .....	7
Общее представление о здоровьесберегающей среде в образовательном учреждении.....	9
Модель личности ученика. ....	9
Основные направления деятельности программы и предполагаемые формы работы .....	11
Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения...	133
Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения .....	14
План деятельности по реализации программы .....	166
Ежегодный примерный календарный план реализации программы здоровьесбережения .....	18
Ожидаемые результаты формирования ЗОЖ .....	211
План действий по реализации программы Программа здоровьесбережения «Школа – территория здоровья» .....	211
Планируемые результаты реализации здоровьесберегающей программы в школе .....	24

## Паспорт программы

Наименование программы	«Школа – территория здоровья»
Разработчик программы	Зам. директора по ВР Жалсобон Т.Б.
Цель программы	создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;</li> <li>• формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;</li> <li>• формирование установки на использование здорового питания;</li> <li>• формирование представления о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;</li> <li>• формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);</li> <li>• использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>• обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);</li> <li>• формирование навыков позитивного коммуникативного общения;</li> <li>• формирование потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.</li> </ul>
Срок реализации программы	2021 - 2026
Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность	1. Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника.

	<p>2. Организация систематического контроля за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров.</p> <p>3. Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.</p> <p>4. Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.</p> <p>5. Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков;</p> <p>6. Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам;</p> <p>7. Разработка рекомендации для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;</p> <p>8. Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья;</p> <p>9. Создание комнаты психологической разгрузки для обучающихся;</p> <p>10. Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.</p>
Участники реализации программы	Учащиеся 1-11 классов, классные руководители, педагог-психолог школы, социальный педагог, медицинские работники Еравнинской ЦРБ, родители.
Нормы и методы реализации программы	Групповые и индивидуальные занятия, беседы, наблюдения, мозговые штурмы, фоновые мероприятия, внеклассная работа, внеурочная деятельность.
Условия реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ</li> <li>- учет в любом решении ОУ аспектов, связанных с влиянием данного решения на здоровье школьников</li> <li>- проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья</li> <li>- учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы</li> </ul>
Управление, контроль	Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация школы.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образование – основной, один из важнейших элементов социально культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, нравственного и психического здоровья подрастающего поколения.

Для решения данной задачи Министерство образования Российской Федерации инициировало разработку в образовательных учреждениях специальных программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учётом их возрастных, психофизиологических особенностей.

Настоящая Программа «Здоровая школа» (далее – Программа) составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования.

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

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.

На заседании педагогического совета было решено разработать комплексно-целевую программу «Здоровая школа». Элементы программы применялись в школе с 2016 года. Сейчас осуществляется её полное использование путём внедрения в учебные предметы ОБЖ, физическая культура, биология, ознакомление с окружающим миром, изобразительное искусство.

Программа начинается с первого класса и продолжается на всех ступенях обучения. Каждая ступень формирует более глубокое понимание мер по охране здоровья. Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности органов власти, служит основой сотрудничества образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей.

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

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

Основной задачей нашей школы мы видим не только формирование у обучающихся системы знаний учебных дисциплин, но и содействие социализации выпускников средней общеобразовательной школы в сложных и динамично меняющихся условиях современной действительности. Предлагаемая модель здоровьесберегающей деятельности школы является

последовательной системой реализации комплексной программы сохранения и укрепления здоровья школьников. Предлагаемая Программа включает в себя все наиболее распространенные в настоящее время виды здоровьесберегающей деятельности школы, применяемые в системе образования.

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА ПРОГРАММЫ**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

1. «Конвенция ООН о правах ребенка» 1989г.;
2. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;
3. «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей»;
4. Конституции Российской Федерации от 12.12.1993г.;
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (Сан Пин 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;
6. Сан Пин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
7. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
8. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»

## **ФУНКЦИИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ РАБОТНИКОВ ШКОЛЫ**

### 1. Функции медицинской службы:

- проведение диспансеризации обучающихся школы;
- медосмотр учеников школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление обучающихся специальной медицинской группы

### 2. 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;

### 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 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 исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

### **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В школьном здании МБОУ «СОСОШ №2» 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.

<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>- социальный педагог;</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>- раздевалки, душевые;</li> <li>- спортивный инвентарь и спортивное оборудование;</li> <li>- столовая;</li> <li>- медицинский кабинет;</li> <li>- спортивная площадка;</li> <li>- столовая</li> <li>- кабинеты, обеспеченные необходимым учебным и компьютерным оборудованием, отвечающими гигиеническим требованиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методическая литература, необходимая для подготовки уроков с использованием здоровьесберегающих технологий;</li> <li>- методические разработки уроков, классных часов, родительских собраний.</li> </ul>

### **СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- 1 этап – 2021-2022 гг.
- 2 этап – 2022 – 2025 гг.

## **1 ЭТАП (2021-2022 ГГ.) ИНФОРМАЦИОННО ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (1 ГОД):**

**Цель:** выявление проблемы и обоснование актуальности программы; подготовка диагностик, материалов; разработка программ (или проектов) по здоровьесберегающей педагогике.

**Задачи:**

- создание рабочей группы;
- оценка имеющихся ресурсов (материальных, кадровых, организационных, информационных);
- распределение сфер ответственности, обязанностей и задач каждого участника проекта;
- выявление структуры факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье обучающихся;
- анализ актуальности рассматриваемой проблемы (изучение медкарт, тестирование, диагностика);
- анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

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

## **2 ЭТАП (2022-2025 ГГ.) ОСНОВНОЙ (ПРАКТИЧЕСКИЙ) (3 УЧ.ГОДА):**

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

**Задачи:**

- совершенствование материально-технической базы ОУ: разработка программ школьных разновозрастных объединений, планов воспитательных работ с классом по направлению «здорового образа жизни», внедрение в практику работы педагогов здоровьесберегающих технологий;
- разработка научно-методических положений программы здоровьесберегающего образования, подбор диагностических методик для определения индивидуального профиля обучающегося;
- профилактическая работа по предупреждению заболеваний: программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся;
- обеспечение качественного и рационального питания школьников и учителей;
- организация сотрудничества семьи и школы: систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- повышение психолого-педагогической компетентности педагогического коллектива: внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- организация и проведение спортивных праздников и соревнований с участием педагогов и родителей;
- организация и проведение различных внеурочных видов деятельности: дни здоровья, месячники, декады, акции по пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

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



### **3 ЭТАП (2025-2026 ГГ.) АНАЛИТИЧЕСКИЙ (1 ГОД):**

**Цель:** анализ результатов выполнения программы.

**Задачи:**

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

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

### **ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЕ**

Приоритетной задачей нашей школы, выбравшей концепцию здоровьесберегающей деятельности, становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни школьников. Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения:

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

**Слагаемые здоровьесберегающей среды:**

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

### **МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТИ УЧЕНИКА**

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности данной программы. В качестве основополагающей линии развития нашей школы в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования.

Школа должна стать «антропоцентричной», т.е. центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный ученик, и, соответственно, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям его всестороннего личностного развития.

Модель технологий обучения в здоровьесберегающей школе существенно отличается от других существующих моделей и педагогических систем. Она предоставляет ученику большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках не ученик подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя, а учитель, обладая 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 здоровьесбережения учащихся.

<b>Модель выпускника начальной школы</b>	<b>Модель выпускника основной школы</b>	<b>Модель выпускника средней школы</b>
<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>

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 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.

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ И ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ**

### **Медицинское направление предполагает:**

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерная организация питания учащихся;
- реабилитационную работу: обязательное медицинское **обследование**.

### **Просветительско - воспитательное направление:**

- 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).

### **Психолого – педагогическое направление:**

- 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 психолого - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

#### **Спортивно-оздоровительное направление:**

- 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 (включая занятия ЛФК), родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

#### **Диагностическое направление:**

- 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;

#### **Организация системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями:**

- проведение в образовательном учреждении постоянно действующих 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

#### **Реализация основных направлений программы:**

1. Убеждение обучающихся 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 ученика 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 школьников 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 обучающихся оказанию первой медицинской помощи.

## **СТРУКТУРА МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

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

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

- Выполнение здоровьесберегающих требований к размещению ОУ, 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 образовательной работы в ОУ в рамках учебных дисциплин здоровьесберегающего блока
- Организация воспитательной работы в ОУ 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

- Программа профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися
- 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
- Программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся
- Оценка сформированности у обучающихся, их родителей и учителей школы мотивации ведения здорового образа жизни, обобщение аналитической информации в форме отчетов образовательного учреждения.

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

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

- Требования 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. Быть 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 ОУ(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, разработка интегративных курсов здоровьесберегающей направленности для всех ступеней обучения

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

- Организация просветительского лектория
- Культурно-массовые мероприятия
- Работа с семьей обучающегося( пропаганда здорового образа жизни через систему занятий в родительском лектории)
- Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии)

## **МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ НАД РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ**

- проведение заседаний педагогического совета школы;
- посещение и взаимопосещение уроков,внеклассных мероприятий;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.

- контроль 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>1. Медицинское направление</b>				
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; - выявление учащихся специальной медицинской группы; - ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	Классный руководитель (согласно предоставленным данным)	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.3.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	Медработники ЦРБ Еравнинск. Района, учителя ФК	ежегодно	План медосмотров
1.4.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся	Медработники ЦРБ Еравнинск. района	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, медсестра школы	ежегодно	материалы отчетов
1.7.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Директор, зам.директора по хозяйственной части, представители родительского комитета	ежедневно в течение года	
1.8.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание;</li> <li>• освещение;</li> <li>• отопление</li> <li>• вентиляция</li> </ul>	Зам.директора по хозяйственной части,, учителя, зам директора по ВР	ежедневно в течение года	



	• уборка			
1.9.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	заместитель директора по УВР	ежегодно	справка по оценке расписания
1.10.	Постоянный контроль за школьной столовой	зам.директора по хозяйственной части, директор школы	ежедневно в течение года	
<b>2. Просветительско - воспитательное направление</b>				
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий) по здоровому образу жизни.	заместитель директора по ВР	ежегодно	график проведения лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	администрация школы	ежегодно	протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др.виды работ).	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора	ежегодно	план работы
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры.	учителя-предметники	в течение года	Планы уроков
<b>3. Психолого-педагогическое направление</b>				
3.1.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей, учащихся по экспериментальным программам: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей;	классные руководители	ежегодно	диагностические исследования

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах;</li> <li>- изучение психологических возможностей и готовности детей к школе;</li> <li>- выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения;</li> <li>- разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения</li> </ul>			
3.2.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности	учителя-предметники	ежегодно	Планы уроков
<b>4. 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.	Администрация школы	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. Диагностическое направление</b>				
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей	руководитель МС	ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития»?	руководитель МС, психолог.	ежегодно	материалы семинара

### 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 здоровью сбережению 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.
- Неделя 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».
- Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
- Экскурсии.
- 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*

- Неделя здоровья. 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.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ ПО СТУПЕНЯМ ОБРАЗОВАНИЯ

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

### План действий по реализации программы Программа здоровьесбережения «Школа – территория здоровья» на 2021-2026 учебные годы

Этапы реализации программы	Программные мероприятия		
	Для педагогов	Для учащихся	Для родителей
Первый этап (2021-2022 гг)	<p>1.Круглый стол в рамках педагогического совещания «Основы воспитания культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя.</p> <p>2.Взаимопосещаемые открытые уроки «Использование</p>	<p>1.Круглый стол старшеклассников «Здоровый образ жизни - основа нашего будущего?»</p> <p>2.Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся.</p> <p>3.Исследование духовно-</p>	<p>1.Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся посредством консультаций, информационных писем и буклетов, выступлений на родительских конференциях, родительских собраниях и днях открытых дверей.</p>

	интерактивных методов в работе классного руководителя при формировании ЗОЖ учащихся».	нравственного здоровья представляет собой оценку уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников.  4.Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников.	2.Изучение уровня удовлетворённости учащихся и родителей организацией физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении.  3.Работа комиссии Управляющего совета по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда.
<b>Второй этап</b> (2022-2025 годы)  <b>Цель:</b> реализация программы деятельности, внесение корректив (по мере необходимости) в ее основные положения	1.Обмен методическими материалами «Здоровье- это здорово!».  2.Организация цикла занятий «Здоровье- это здорово!».  *профилактическая тренировка для педагогов;  *занятия в спортивном зале;  *танцевальная терапия.  4.Медико-педагогический всеобуч «Будьте здоровы!»	1.Беседы, лекции, просмотры научно-популярных телепрограмм, видеофильмов «Как уберечь себя от беды».  2.Организация медицинского всеобуча  3.Школьная спартакиада.  4.Конкурс «Самый здоровый класс года».  5.Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды» (1-4-е классы).  6.Цикл классных часов «Здоровые привычки-	1.Совместные занятия детей и родителей, участие в играх на воздухе, походах, спортивных соревнованиях.  2.Общешкольные семейные спортивные праздники.  3.Тематические родительские собрания «Быть здоровым- это модно!».  4.Медико- педагогический всеобуч «Будьте здоровы!».

		здоровый образ жизни» (5-7-е классы).  7.Цикл классных часов «Вредные привычки и их преодоление» (8-9-е классы).	
<p><b>Третий этап</b> (2025 - 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 школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников.</p>	
<p><b>Традиционные мероприятия на всех этапах</b></p>	<p>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).</p>		

	<p>2. Соблюдение динамических пауз на всех уроках в 1-6-х классах.</p> <p>3. Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди обучающихся.</p> <p>4. Обеспечение надлежащих психолого- педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.).</p> <p>5. Организация контроля за питанием.</p> <p>6. Профилактика гиподинамии- организация подвижных переменок.</p> <p>7. Часы неаудиторной занятости:</p> <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> <p>8. Тематическая спортивная неделя.</p> <p>9. Общешкольный день спорта.</p> <p>10. Дни здоровья.</p> <p>11. Антинаркотический месячник «Будем жить!».</p> <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>
--	---

### **Планируемые результаты реализации здоровьесберегающей программы в школе**

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