

ПРИНЯТО на педсовете  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

Утверждаю:

Директор Т.В. Миронова

Приложение № 1 к приказу №01-05-24Г  
от 30.08.2023 г.



Программа  
по организации здоровьесберегающей деятельности  
в МБОУ «Степно-Баджейская ОШ»  
«Здоровье – это здорово!»  
на 2023-2028 гг.

2023 год

с. Степной Баджей

<b>Наименование программы</b>	Программа «Здоровье – это здорово!»
<b>Направление</b>	Учебно-развивающее
<b>Нормативно-правовые основания для разработки программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 25 июля 2022 года,</li> <li>- ст.41, Конвенции о правах ребёнка,</li> <li>- семейный Кодекс РФ,</li> <li>- Федеральный закон от 21.11.2011 года №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» с изменениями на 13 июля 2022 года,</li> <li>- Федеральный закон от 17.09.1998 г. № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» (с изменениями от 02.07.2021),</li> <li>- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"</li> </ul>
<b>Разработчик программы</b>	Коллектив МБОУ «Степно-Баджейская ОШ»
<b>Участники программы</b>	Учащиеся Педагоги Родители Социальные партнеры
<b>Сроки</b>	Сентябрь 2023 г.- июнь 2028 г.
<b>Система управления и контроля реализации программы</b>	Контроль реализации мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности.
<b>Формы контроля</b>	Результативность работы рассматривается на совещании классных руководителей.

## Пояснительная записка

**«Забота о здоровье – это важнейший труд педагога.  
От жизнедеятельности, бодрости детей зависит  
их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы...»**

А.В.Сухомлинский

Предлагаемая модель здоровьесберегающей деятельности МБОУ «Степно-Баджейская ОШ» является последовательной системой реализации комплексной программы сохранения и укрепления здоровья школьников. Реализация школы здоровьесберегающего проекта при воплощении данной модели в образовательном пространстве обеспечит переход образовательного учреждения к статусу «Здоровьесберегающее образовательное учреждение».

Предлагаемая программа «Здоровье» может быть охарактеризована как интегральная модель, поскольку включает в себя все наиболее распространенные в настоящее время виды здоровьесберегающей деятельности школы, применяемые в системе образования. Система мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения МБОУ «Степно-Баджейская ОШ» отвечает статье 41 «Охрана здоровья учащихся» Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации»

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

При организации работы, ориентированной на формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, в настоящее время используется комплексный подход. Тематика здоровья, так или иначе, пронизывает весь образовательный подход. Темы здоровья достаточно легко интегрируются в уроки биологии, химии, географии, обществознания, математики, иностранного языка. Накоплен большой методический материал проведения уроков здоровья или минуток здоровья по всем предметам.

Уроки физической культуры по сравнению с другими уроками предоставляют дополнительные возможности для формирования здорового образа жизни. Помимо двигательных способностей у подростков развиваются волевые качества личности, произвольная регуляция поведения, формируются нравственные качества.

Большой потенциал заложен в таких мероприятиях, как дни здоровья. Общение учащихся с педагогами в неформальной атмосфере способствует возникновению доверительных отношений. Дни здоровья стимулируют интерес детей и побуждают их к активному участию в деятельности.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, 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 здоровье сбережения мы определили заботу о сохранении здоровья учащихся и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

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

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

Программа является подтверждением особого статуса детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных конфессиональных и других отличий.

Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности органов власти, служит основой сотрудничества образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей.

Основной стратегической целью программы «Здоровье» МБОУ «Степно-Баджейская ОШ» на 2019- 2024 годы является содействие всем участникам образовательного процесса по созданию условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и приобретение знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни

Для достижения стратегической цели должны быть решены следующие задачи:

- совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы;
- организация методической поддержки педагогам в реализации цели программы;
- разработка, внедрение в практику лучшего опыта использования, совершенствования здоровьесберегающих инновационных технологий обучения и воспитания, адекватных возможностям детей;
- обеспечение формирования у учащихся мотивации к стремлению заботиться о своем здоровье и умению вести ЗОЖ;
- у педагогов - мотивации к валеологизации учебно-воспитательного процесса, освоению валеологических технологий в учебном процессе, к деятельности по сохранению собственного здоровья;
- у родителей - мотивации совместной деятельности по вопросам формирования ЗОЖ детей через систему просветительской работы;
- установление эффективных путей взаимодействия с родителями, различными специалистами в области здоровьесбережения;
- мониторинг отслеживания состояния здоровья детей.

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

*Функции администрации:*

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы социально-психологической службы в школе.

*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 работ с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровье сбережения;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

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

I этап - 2023 – 2024гг.

II этап - 2024 – 2025 гг.

III этап - 2025 – 2026 гг.

IV этап – 2026 – 2027 гг

V этап – 2027 – 2028 гг

### **1 этап - определение концептуальной линии развития ОУ (1 год):**

- 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 – формирование научно-методической базы ОУ здоровьесберегающего типа(1 год):**

- совершенствование материально-технической базы ОУ;
- разработка научно-методических положений программы здоровьесберегающего образования;
- подбор диагностических методик для определения индивидуального профиля учащегося;
- программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся

### **3 этап – разработка программ деятельности здоровьесберегающего образовательного учреждения (1 год):**

- внедрение программ психофизического сопровождения образовательного процесса в ОУ;
- разработка программы обучения педагогов технологиям здоровьесбережения и индивидуализации обучения;

- обобщение передового педагогического опыта и разработка учителями собственных здоровьесберегающих образовательных технологий с последующим внедрением их на уроках.

#### **4 этап – разработка моделей индивидуализации обучения**

- работа инновационной группы учителей ОУ по разработке и внедрению технологий здоровьесбережения на основе индивидуализации обучения;
- обобщение передового педагогического опыта и разработка учителями собственных технологий индивидуализации обучения с последующим внедрением их на уроках

#### **5 этап – практическая реализация программы развития ОУ здоровьесберегающего типа.**

- Работа педагогов всех МО школы по внедрению технологий здоровьесбережения и индивидуализации обучения;
- Проверка результативности внедряемых здоровьесберегающих образовательных технологий и технологий индивидуализации обучения

#### **Общее представление о здоровьесберегающей среде в МБОУ «Степно-Баджейская ОШ»**

Приоритетной задачей нашей школы, выбравшей концепцию здоровьесберегающей деятельности, становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании ЗОЖ 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**

(все, с чем учащийся соприкасается в течение дня):

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

#### **Условия формирования здоровьесберегающей среды в МБОУ «Степно-Баджейская ОШ»**

1.Позиционирование ОУ в качестве здоровьесберегающего учреждения:

- разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ;
- учет в любом решении ОУ вопросов, связанных с влиянием данного решения на здоровье школьников;
- проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья;

- учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы.
2. Изменение меры ответственности всех участников образовательного процесса за состояние их здоровья:
- внесение изменения в перечень должностных обязанностей учителей с учетом пунктов, касающихся их деятельности в сфере здоровья;

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

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

- ведение листка здоровья классов, что позволяет видеть статистику состояния здоровья по школе в целом;
- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся;
- использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний
- обсуждение данных мониторинга здоровья учащихся на педсоветах
- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья:
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерная организация питания учащихся;
- реабилитационную работу;
- обязательное медицинское обследование.

#### **Блок просветительско-воспитательной работы предполагает:**

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

#### **Блок рациональной организации учебного процесса предполагает:**

- соблюдение гигиенических норм в организации учебной нагрузки;
- использование приемов индивидуализации обучения;
- строгое соблюдение гигиенических требований к использованию технических средств в учебном процессе;
- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;

- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолого - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровье сберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

**Блок организации физкультурно-оздоровительной работы** предполагает:

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внеурочной деятельности к формированию здорового образа жизни учащихся;
- организация динамических перемен, физкультпауз на уроках;
- эффективная работа с учащимися всех групп здоровья, родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

**Блок здоровье сберегающей инфраструктуры ОУ** предполагает:

- соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;
- наличие в образовательном учреждении состава специалистов, обеспечивающих здоровье сберегающую работу;
- оснащенность физкультурного зала, спортплощадки, школьной столовой.

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

- проведение в ОУ постоянно действующих лекториев по различным вопросам роста и развития обучающихся и их здоровья;
- повышение уровня знаний в области вопросов здоровье сбережения;
- обеспеченность ОУ необходимой научно-методической литературой.

### **Структура мониторинга здоровье сберегающей деятельности МБОУ «Степно-Баджейская ОШ»**

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

- Позиционирование школы в качестве здоровьесберегающего ОУ;
- Вовлечение школы в сетевое взаимодействие системы здоровье сберегающих школ, научно-педагогических и общественных организаций;
- Готовность учителей к участию в здоровьесохранной работе;
- Организация методической работы по повышению квалификации педагогических кадров в области здоровье сберегающего образования;
- Организация самоанализа школы - внутреннего мониторинга здоровье сберегающей деятельности школы;

**Раздел 2.** Реализация здоровье сберегающих требований к инфраструктуре ОУ.

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

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

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

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

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

**Раздел 5. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов ЗОЖ учащихся.**

- Организация образовательной работы в ОУ в рамках учебных дисциплин здоровьесберегающего блока;
- Организация воспитательной работы в ОУ в области формирования культуры здорового образа жизни учащихся;
- Участие обучающихся и их родителей в здоровьесберегающей работе ОУ.

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

- Программа профилактики употребления ПАВ учащимися;
- Выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся;
- Организация безопасной поддерживающей образовательной среды.

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

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

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

- Организация психологического сопровождения здоровьесберегающего образовательного процесса в ОУ;
- Программа диагностики психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья;
- Программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни учащихся;
- Оценка формирования у учащихся, их родителей и учителей школы мотивации ведения ЗОЖ, обобщение аналитической информации в форме отчетов ОУ.

**Здоровье сберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения:**

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

**1. Гигиенические средства** (санитарно-гигиенические средства здоровье сберегающие технологии)

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

**2. Средства двигательной направленности** (здоровье сберегающие 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 здоровье сберегающие 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.

#### 4. Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса (здоровье сберегающие образовательные технологии)

- Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс;
- Системный подход к организации образовательной деятельности;
- Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровье сберегающей направленности для всех ступеней обучения.

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

- Организация просветительского лектория;
- Культурно-массовые мероприятия;
- Работа с семьей учащегося (пропаганда ЗОЖ через систему занятий в родительском лектории)
- Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, экскурсии)

#### Модель личности ученика.

Подготовка к ЗОЖ ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности школы. В качестве основополагающей линии развития школы в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования. Центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный ученик, и, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям развития его всесторонней личности. Здоровьесберегающие технологии предоставляют ученику большую свободу выбора в процессе обучения, ученик не подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя. 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.

Для этого была создана прогнозируемая модель личности ученика:

<i>Модель выпускника первой ступени обучения</i>	<i>Модель выпускника второй ступени обучения</i>	<i>Модель выпускника третьей ступени обучения</i>
- знание основ и	- знание основ и выполнение	- стремление к

<p>выполнение правил личной гигиены; - владение основами личной гигиены и ЗОЖ.</p>	<p>правил личной гигиены; - владение основами личной гигиены и ЗОЖ. - знание основ строения и функционирования организма человека; - знание изменений в организме человека в пубертатный период; - умение оценивать свое физическое и психическое состояние; - знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека; - поддержание физической формы; - телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости; - гигиена умственного труда.</p>	<p>самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье; - убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек; - знание различных оздоровительных систем; - умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека; - способность вырабатывать индивидуальный образ жизни; - гигиена умственного труда.</p>
--	---	--

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

**Методы контроля над реализацией программы:**

- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;

- контроль организации учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования ЗОЖ.

### Основные направления деятельности программы

**I. Организационное:** в нём представлены главные общешкольные мероприятия с участием всех членов координационного совета;

**II. Диагностика здоровья:** в нём отражена система действий для создания «паспорта здоровья класса»;

**III. Физкультурно-оздоровительное:** раскрывает основные направления деятельности содействующей укреплению здоровья, всестороннему развитию личности на основе овладения личной физической культурой

**IV. Медицинское сопровождение:** представлены мероприятия направленные на профилактику, диагностику и сохранения физического здоровья учащихся;

**V. Социальное** (система просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса): освещает просветительскую деятельность с родителями учащихся и классными руководителями.

**VI. Психолого-педагогическое сопровождение:** в нём освещены мероприятия направленные на организацию психологического сопровождения учащихся.

Ниже представлены задачи и мероприятия направленные на реализацию программы «Здоровье – это здорово!» по направлениям.

#### I. Организационное направление.

Задача: Обеспечить в комплексе реализацию программы «Здоровье – это здорово!».

Форма деятельности	Ответственные
Заседание координационного совета по разработке критериев здоровьесберегающей деятельности ОУ.	Директор ОУ
Работа координационного совета по разработке этапов реализации программы «Здоровье – это здорово!»	Члены координационного совета
Общешкольные родительские собрания по параллелям «О реализации программы «Здоровье – это здорово!» в школе»	Заместитель директора по УЧ, старший вожатый, классные руководители

#### II. Диагностика здоровья.

Задача: Создание паспорта «Здоровье – это здорово!».

Форма деятельности	Ответственные
Разработка бланка паспорт здоровья класса.	Старший вожатый
Проведение обследования детей, в т.ч. детей, с отклонениями в состоянии здоровья	Фельдшер ФАП, школьный психолог
Определение уровня физической подготовленности.	Учитель физической культуры
Психологическое тестирование	Педагог - психолог
Социологическое исследование	Социальный педагог
Оформление «паспорта здоровья» класса	Классный руководитель

#### III. Здоровье через физическую культуру.

Задача: Содействовать укреплению здоровья, всестороннему развитию личности на основе овладения личной физической культурой.

<b>Форма деятельности</b>	<b>Ответственные</b>
Организация уроков физической культуры, мониторинга уровня физической подготовки	Учитель физической культуры
Организация мероприятий в режиме учебного дня, дней здоровья и спорта, спортивных соревнований, туристических походов.	
Проведение спортивных дней	Учитель физической культуры, классные руководители
Вовлечение учащихся в систему ДО школьных спортивных секций.	

#### **IV. Медицинское сопровождение.**

Задача: профилактика и снижение уровня заболеваемости учащихся.

<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Организационные</b>	
Контроль за санитарно-гигиеническими условиями обучения и воспитания учащихся, соблюдения режима дня у первоклассников.	Зам. директора по УЧ
Формирование группы здоровья	Заместитель директора по УЧ, классные руководители
<b>Лечебно-профилактические</b>	
Организация и проведение, медицинского осмотра учащихся	Заместитель директора по УЧ, фельдшер ФАП, классные руководители
Контроль уроков физкультуры и занятий в спортивных секциях.	Заместитель директора по УЧ, старший вожатый
Медико-психологические наблюдения за группой здоровья	Педагог-психолог
<b>Санитарно-просветительская работа</b>	
Выступление на педагогическом совете по вопросам охраны здоровья и гигиенического воспитания школьников (результаты диспансеризации детей и практические выводы).	Заместитель директора по УЧ
Беседы, лекции на темы профилактики заболеваний, гигиены школьника.	Старший вожатый, классные руководители

#### **V. Социальное.**

Задача: создать систему непрерывного образования классных руководителей и родителей учащихся по программе «Здоровье – это здорово!»

<b>Форма деятельности</b>	<b>Ответственные</b>
Организация семинаров для классных руководителей.	Старший вожатый, учителя физкультуры социальный педагог
Оформление социального паспорта класса	классные руководители
Организация занятий с учителями школы по малым формам физического воспитания учащихся	Заместитель директора по УЧ, учителя физической культуры

Обеспечить сотрудничество педагогов и родителей в формировании ЗОЖ семьи.	Старший вожатый, педагог-психолог, классный руководитель
Индивидуальные педагогические консультации для родителей учащихся	педагог-психолог, классный руководитель
Организация лектория для родителей «Здоровое детство».	Старший вожатый, учителя физкультуры социальный педагог, педагог-психолог

## **VI. Психолого-педагогическое сопровождение.**

Организация психологического сопровождения учащихся:

Задачи:

- создать условия для психологической поддержки учащихся;
- помочь ребенку в решении личностных проблем возрастного развития;
- выявить учащихся с трудностями в развитии;
- обеспечить психолого-педагогическое сопровождение учащихся с трудностями в развитии.

### **Формы деятельности**

1. Психологическое тестирование.
2. Индивидуальная психологическая помощь учащимся.
3. Организация уроков психологии.
4. Работа группы психокоррекции.
5. Проведение психолого - педагогических консилиумов 1, 4, 5, 9 классов.
6. Психологические консилиумы и помощь родителям учащихся.

Обеспечение и сопровождение педагогической деятельности.

Задачи:

- создать условия для психологической поддержки педагога;
- помочь педагогу в решении профессиональных и личностных проблем;
- организовать обучение педагогов по освоению приёмов саморегуляции и способов укрепления здоровья.

### **Формы деятельности**

1. Теоретические и практические семинары.
2. Психологическое тестирование (по желанию).
3. Составление программы оздоровления учителей (индивидуальных, общей).
4. Психологические консультации.
5. Тренинговые занятия.

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

1. Убеждение учащихся 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. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
4. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
5. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
6. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
7. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.

8. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

### **Применение разнообразных форм работы:**

#### *1. Учет состояния детей:*

- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

#### *2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:*

- индивидуальные занятия;
- дни здоровья.

## **Календарный план реализации программы здоровьесбережения**

### **Сентябрь**

- Организация дежурства по школе и по классам.
  - Инструктаж классных руководителей по охране здоровья детей.
  - Налаживание работы кружков и секций, организация внеурочной деятельности.
  - Включение в планы родительских собраний, 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.
  - Составление социального паспорта класса, паспорта здоровья класса.
  - 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 ЗОЖ.
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
  - Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
  - Организация работы спецгруппы.

### **Октябрь**

- Работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию ЗОЖ. Беседа для учащихся и родителей «Детский травматизм»
- Физкультминутки (ежедневно).
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).

### **Ноябрь**

- Выявление и анализ хронических заболеваний детей и контроль за их освобождением от физкультуры, перевод в группу здоровья.
- Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме «Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
- Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
- Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

### **Декабрь**

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

- Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

#### **Январь**

- Открытые воспитательные часы «Тренинг ЗОЖ».
- «Весёлые старты» (по плану)
- Физкультминутки и динамические паузы.

#### **Февраль**

- Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
- День защитника Отечества.
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию ЗОЖ.

#### **Март**

- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию ЗОЖ
- Анализ здоровья трудных подростков.
- Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

#### **Апрель**

- Всемирный день здоровья.
- Благоустройство школьной территории.
- День здоровья.
- Динамические паузы, физкультминутки.
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию ЗОЖ.
- Комплектование школьного оздоровительного лагеря

#### **Май**

- Подготовительная работа к организации занятости учащихся летом.
- «Весёлые старты».
- Всемирный день борьбы с курением.
- Анализ работы по сохранению здоровья учащихся за 2023– 2024 уч. год.
- Психологический час « Как противостоять вредным привычкам»
- Планирование оздоровительной работы с детьми в летний период.

#### **Июнь**

- Международный день защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Работа пришкольного лагеря.

### **Ожидаемые результаты формирования по ступеням образования**

Ступень	уровень	Задачи педагогов	Прогнозируемые результаты
Начальное звено: 1- 2 классы	Примитивно - поведенческий	Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры	Отсутствие вредных привычек
3 классы		Приобщение к гигиенической культуре	
4 классы		Организация ЗОЖ	
Среднее звено: 5-7 классы	эмоциональный	Приобщение к ЗОЖ	Стремление к ЗОЖ
8-9 классы		Воспитание грамотного отношения к медико- профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека	

**Рекомендуемые тематические классные часы по реализации программы «Здоровье – это здорово!»**

<b>Класс</b>	<b>Тема</b>
<b>1</b>	1. Режим дня. 2. Перемена с увлечением. 3. «Путешествие в страну здоровья» 4. Культура поведения за столом.
<b>2</b>	1. «Будешь опрятным, станешь аккуратным» 2. Правила гигиены. 3. Культура поведения в общественных местах. 4. Мой друг – Мойдодыр
<b>3</b>	1. Человеческая память и беспамятство. 2. Культура одежды. 3. Профилактика простудных заболеваний. 4. Береги здоровье смолоду
<b>4</b>	1. Режим дня. 2. «Кожа человека и ее здоровье» 3. Закаливание организма 4. «Путешествие по стране Здоровье»
<b>5</b>	1. «Привычки и здоровье» – беседа с элементами тренинга. 2. «Курение. Влияние на организм человека». 3. «Я становлюсь увереннее!» 4. «Влияние алкоголя на детский организм»
<b>6</b>	1. «Здоровье превыше всего...» 2. «Пирамида здорового питания» 3. Культура питания 4. Культура одежды
<b>7</b>	1. Что такое здоровье? 2. Способы укрепления здоровья. 3. Гигиена мальчика и девочки. 4. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения
<b>8</b>	1. Здоровый образ жизни. 2. «В здоровом теле – здоровый дух!» 3. Формула здоровья – диспут. 4. Вредные привычки.
<b>9</b>	1. «Здоровье – залог успеха». 2. Культура гигиены девушки. 3. Культура гигиены юноши. 4. Покончить с грубостью

**Заключение**

Данная программа «Здоровье – это здорово!» рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию. Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.