

Утверждаю:  
Директор МБОУ "Красовская СШ"  
\_\_\_\_\_ А.В. Умарова  
приказ №186 от «02» сентября 2024г.

**Программа здоровьесбережения  
«Здоровый ученик – здоровое будущее страны»  
на 2024 -2027учебные годы**

Когда нет здоровья,  
молчит мудрость,  
не может расцвести искусство,  
не играют силы, бесполезно  
богатствои бессилен разум  
Геродот

**Содержание:**

| <b>Раздел</b>                                                                | <b>Стр.</b> |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Паспорт программы</b>                                                     |             |
| <b>Пояснительная записка</b>                                                 |             |
| Общее представление о здоровьесберегающей среде                              |             |
| <b>Нормативно-правовая база программы</b>                                    |             |
| <b>Целевой раздел</b>                                                        |             |
| Цели, задачи программы                                                       |             |
| Ожидаемые результаты здоровьесберегающей деятельности                        |             |
| <b>Содержательный раздел</b>                                                 |             |
| Основные направления деятельности программы и предполагаемые формы работы    |             |
| Реализуемые модули                                                           |             |
| <b>Организационный раздел</b>                                                |             |
| Сроки и этапы реализации программы                                           |             |
| Ресурсное обеспечение программы                                              |             |
| Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности                       |             |
| Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях ОО         |             |
| Методы контроля над реализацией программы                                    |             |
| План деятельности по реализации программы                                    |             |
| Ежегодный примерный календарный план реализации программы здоровьесбережения |             |
| План действий по реализации программы                                        |             |
|                                                                              |             |

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|                        |                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование программы | «Здоровый ученик – здоровое будущее страны»                                                                                                                                                                                                   |
| Разработчики программы | Межмуниципальная рабочая группа / представители ОО                                                                                                                                                                                            |
| Цель программы         | Создать образовательную среду, гарантирующую безопасный учебный процесс, который способствует развитию психологического, социального и физического здоровья ученика, формирование сознательного отношения к своему здоровью                   |
| Задачи программы       | 1.Освоить и внедрить здоровьесберегающие технологии в практику работы всех служб школы.<br>2. Совершенствовать здоровьеформирующие компетенции педагогов и сотрудников школы.<br>3.Создание методической копилки инноваций педагогов школы по |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 | <p>здоровьесберегающим технологиям.</p> <p>4.Расширение взаимодействия субъектов здоровьесбережения со всеми компонентами микросоциума (администрация ОО, педагоги, семья, обучающиеся, медицинские работники, служба социальной помощи населению и т.п.) в контексте укрепления здоровья при реализации программы здоровьесбережения</p> <p>5. Повысить объективный уровень физического и психического здоровья согласно установленным критериям.</p> <p>6.Содействие формированию устойчивой мотивации здоровой жизнедеятельности у обучающихся, их родителей и педагогов.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Срок реализации программы                                                       | 2024 – 2027гг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность | <p>1.В практике работы всех служб апробированы и используются здоровьесберегающие технологии.</p> <p>2.Организовано повышение квалификации через КПК, организацию методической работы школы по вопросам здоровьесбережения.</p> <p>3.Создан банк лучших практик по использованию здоровьесберегающих технологий. Повышение уровня знаний педагогических работников по вопросам здоровья и его сохранения.</p> <p>4. Расширено и систематизировано взаимодействие субъектов здоровьесбережения по вопросам укрепления здоровья при реализации программы здоровьесбережения. Разработаны рекомендации для родителей, администрации школы, учителей-предметников, позволяющих систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения.</p> <p>5. Объективное повышение уровня физического и психического здоровья согласно установленным критериям, через организацию систематического контроля за состоянием здоровья обучающихся. Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус обучающихся.</p> <p>6. Сформирована устойчивая мотивация здоровой жизнедеятельности у обучающихся, их родителей и педагогов. Апробирована и реализована система внеурочных мероприятий,классных часов, тематических недель по формированию ЗОЖ.</p> <p>7. Создана комната психологической разгрузки для обучающихся;</p> <p>8. Мероприятия просветительско-оздоровительной направленности синхронизируются с Единым календарем оздоровительных событий.</p> |
| Участники реализации программы                                                  | Обучающиеся1-11 классов, их родители, классные руководители,учителя-предметники, педагог-психолог школы, социальный педагог, медицинский работник школы, медицинские работники (ЦРБ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Формы и методы реализации программы                                             | Групповые и индивидуальные занятия, беседы, наблюдения, мозговые штурмы, традиционные мероприятия, внеклассная работа, внеурочная деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Условия реализации программы                                                    | <p>Разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОО. Учет в любом решении ОО аспектов, связанных с влиянием данного решения на здоровье школьников. Проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья.</p> <p>Учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                      |                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | разработке программы развития школы.                                                                                                                            |
| Управление, контроль | Контроль над реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация школы |

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Проблема здоровья школьников сегодня как никогда актуальна. В Федеральном государственном образовательном стандарте говорится, что «Единственный и абсолютный в своем значении предмет общего среднего образования – становящийся человек и гражданин, его ЗДОРОВЬЕ, его человеческие и гражданские качества».

Для решения задачи сохранения здоровья ученика Министерство просвещения Российской Федерации инициировало разработку в образовательных учреждениях специальных программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учётом их возрастных, психофизиологических особенностей. Решение проблемы здорового образа жизни является ключевой во все возрастные периоды, начиная с раннего детства.

Настоящая Программа «Здоровый ученик – здоровое будущее страны» (далее - Программа) составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования.

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

Реализация программы начинается с первого класса и продолжается на всех уровнях обучения, способствуя сохранению здоровья участников образовательного процесса. Программа 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, внеурочной деятельности и воспитательные мероприятия.

Программа 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 обучающихся.

Основной задачей нашей школы является формирование у обучающихся системы знаний учебных дисциплин. Но образование – это один из основных 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. Поэтому наше образовательное учреждение содействует социализации выпускников средней общеобразовательной школы в сложных, динамично меняющихся, условиях современной действительности.

Предлагаемая Программа включает в себя все наиболее распространенные в настоящее время направления здоровьесберегающей деятельности школы, применяемые в системе образования: сохранение и укрепление здоровья ученика; обеспечение формирования здоровьесохраниющих культурных традиций семьи; обеспечение здоровьесохраниющей деятельности педагога.

Планомерное сотрудничество всех участников образовательного процесса в направлении сохранения и укрепления здоровья ученика приведет к желаемому результату: здоровый ученик – здоровое будущее страны.

### ***Общее представление о здоровьесберегающей среде.***

Здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье обучающихся. Конечно, единственной уникальной технологии здоровья не существует. И только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья обучающихся. Приоритетной задачей МБОУ «Красовская СШ», выбравшей концепцию здоровьесберегающей деятельности, становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни школьников.

Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения – образовательной среды. Согласно санитарно-гигиеническим нормам и правилам создание такой образовательной среды предполагает: соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм, учет возрастных особенностей обучающихся, режим учебно-познавательной деятельности, организация питания, социально-педагогические условия обучения.

**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)

**Психическое здоровье:** высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое 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, установки, мотивы поведения индивида в обществе.

**Духовное здоровье** - система ценностей и убеждений. В характеристике понятия "здоровье" используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.

**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).

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

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями 4 августа 2023 г.)

Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», (с изменениями на 24 июля 2023 года, редакция, действующая с 1 сентября 2023 года)

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 41)

Распоряжение от 28 апреля 2023 года № 1105-р «О концепции информационной безопасности детей в Российской Федерации»

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 марта 2003 года № 113 «Об утверждении Концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации»

Указ президента РФ «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года»

СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28

СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 28 (с изменениями на 30 декабря 2022 года).

## **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **Цель.**

Создать образовательную среду, гарантирующую безопасный учебный процесс, который способствует развитию психологического, социального и физического здоровья ученика, формирование сознательного отношения к своему здоровью

### **Задачи**

1. Освоение и реализация здоровьесберегающих технологий в практику работы всех служб школы.
2. Совершенствование здоровьесформирующих компетенций педагогов и сотрудников школы.
3. Создание методической копилки инноваций педагогов школы по здоровьесберегающим технологиям.
4. Расширение взаимодействия субъектов здоровьесбережения со всеми компонентами микросоциума (администрация ОО, педагоги, семья, обучающиеся, медицинские работники, служба социальной помощи населению и т.п.) в контексте укрепления здоровья при реализации программы здоровьесбережения
5. Повысить объективность определения уровня физического и психического здоровья согласно установленным критериям.
6. Содействовать формированию устойчивой мотивации здоровой жизнедеятельности у обучающихся, их родителей и педагогов.

### **Ожидаемые результаты здоровьесберегающей деятельности школы.**

Основная задача школы, которая работает над формированием здоровьесберегающей среды, заключается в том, чтобы подготовить ученика к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять свое здоровье. Здоровье ученика, его социально-психологическая адаптация, нормальное развитие во многом определяется средой, в которой он живет. Для ребенка от 7 до 18 лет этой средой является школа.

#### **I Уровень (НОО): Примитивно-поведенческий Результат:**

Сформированы навыки коммуникации учитель-ученик, ученик-ученик. Присутствуют элементарные навыки санитарно-гигиенической культуры. Ученик приобщается к гигиенической культуре. Обучающийся внедряет в свою деятельность элементарные составляющие здорового образа жизни.

Правильная организация питания в учреждении.

#### **II Уровень (ООО).**

Уровень. Эмоциональный.

Результат: Стремление к самостоятельной организации здорового образа жизни. Уменьшение психоэмоциональной нагрузки, отсутствие негативного отношения к учебному процессу. Учебная нагрузка, соответствующая возрасту обучающегося, не вызывает угнетения ребенка. Снижение гиподинамии в жизни ученика. Осведомленность участников образовательного процесса в вопросах охраны и укрепления здоровья. Правильная организация питания в учреждении. Наличие индивидуального подхода к обучающимся.

#### **III Уровень (СОО).**

Уровень: Нравственный. Отсутствие стрессовых ситуаций на уроках. Интенсификация образовательного процесса не приводит к переутомлению. Отсутствие нарушений физиологических и гигиенических норм. Правильная организация питания в учреждении. Популяризация культуры здоровья. Формирование полового самосознания и здорового образа жизни.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно от учителя в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы

обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. В реальной практике гораздо важнее выстроить учебный процесс таким образом, чтобы он не только не ухудшал физическое состояние обучающихся, но и, напротив, укреплял их силы и возможности.

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

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;
- осуществляться систематический контроль над состоянием здоровья обучающихся и педагогических работников на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики;
- снижаться заболеваемость всех участников образовательного процесса;
- создан компьютерный банк данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования, который будет использоваться для совершенствования модели медико-психолого-педагогического сопровождения обучающихся;
- повышаться уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

| Уровень                                  | Уровень                  | Задачи педагогов                                                                                          | Прогнозируемые результаты                   |
|------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 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 |                                             |

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Основные направления в здоровьесберегающей деятельности школы и предполагаемые формы работы:

- 1) оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;
- 2) организация питания обучающихся;
- 3) определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;
- 4) пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;

5) организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;

6) прохождение обучающимися в соответствии с законодательством РФ медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации;

7) профилактика и запрещение курения табака или потребления никотинсодержащей продукции, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;

8) обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;

9) профилактика несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;

10) проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий;

11) обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи.

### ***1. Сохранение и укрепление здоровья ученика.***

- обеспечение школьника возможностью сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- уменьшение уровня тревожности обучающихся;
- сохранение работоспособности на уроках;
- положительная динамика физического развития ребенка;
- коррекция способности ребенка выстраивать отношения со сверстниками, родителями, учителями; коммуникативные навыки вне школы;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы;
- применение индивидуального подхода к учащимся;
- наличие правильного, сбалансированного питания обучающихся;
- повышение уровня культуры здоровья обучающихся, их грамотности в вопросах здоровья;
- компетентность педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий.

### ***2. Формирование здорового образа жизни должно стать одно из традиций семьи:***

- соблюдения элементарных культурно – гигиенических навыков;
- правильное построение и соблюдение режима дня;
- умение анализировать опасные ситуации (находить выход из них);
- знание основных частей тела, их расположение и роль в жизнедеятельности организма;
- знание основ безопасности нахождения в окружающей среде;
- определение показателей: рост, вес, пульс, дыхание (для контроля над состоянием здоровья и его коррекции);
- основные правила правильного питания;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- обеспечение формирования здоровьесохраняющих культурных традиций семьи;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и других инфекционных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знание природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание лечебных учреждений (где возможно получить помощь в случае болезни).

Для эффективного сохранения и укрепления здоровья ребенка родители могут использовать разнообразные методы, рекомендованные педагогическим коллективом, учитывая возрастные особенности ребенка: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг, просмотр спортивных телепередач, совместные походы, игры и прогулки и т.п.

### ***3. Обеспечение здоровьесохраняющей деятельности педагога.***

Понятие «здоровьесберегающая деятельность педагога» появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет.

Оно включает в себя умения учителя осуществлять деятельность по профилактике физического, психологического и социально-нравственного здоровья ученика.

Урок остаётся основной организационной формой образовательного процесса, поэтому важной частью здоровьесберегающей работы в школе является рациональная организация урока:

- обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете);
- количество видов учебной деятельности (4-7 видов за урок);
- средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (7-10 минут);
- количество видов преподавания (не менее трех);
- чередование видов преподавания (не позже чем через 10-15 минут);
- наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию;
- место и длительность применения технических средств (в соответствии с гигиеническими нормами);
- поза обучающихся, чередование позы;
- наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке (физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек);
- наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
- наличие мотивации деятельности обучающихся на уроке;
- психологический климат на уроке;
- наличие на уроке эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворение, музыкальная минутка и т.п.

### **Формы работы:**

Групповые и индивидуальные занятия, беседы, наблюдения, мозговые штурмы, традиционные мероприятия, внеклассная работа, внеурочная деятельность.

### **Программа здоровьесбережения реализуется через следующие модули:**

1. Модуль «Здоровье участников образовательной деятельности»
2. Модуль «Просветительско-воспитательная работа»
3. Модуль «Учебный процесс»
4. Модуль «Физкультурно-оздоровительная работа»
5. Модуль «Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения»
6. Модуль «Просветительская и методическая работа с педагогами и родителями»

#### **1. Модуль «Здоровье обучающихся» предполагает:**

- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся;
- использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний
- обсуждение данных мониторинга здоровья учащихся на педсоветах
- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы;

- планомерная организация питания учащихся;
- реабилитационную работу.
- Модуль «Просветительско-воспитательная работа» предполагает: организацию «Дней здоровья», внеучебной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности;
- включение в воспитательный план образовательного учреждения мероприятий, направленных на формирование мотивации здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры).

2. Модуль «Учебный процесс» 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 здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

3. Модуль «Физкультурно-оздоровительная работа» предполагает:

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

4. Модуль «Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения» предполагает:

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

5. Модуль «Просветительская и методическая работа с педагогами и родителями» предполагает:
- 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.

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

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

- 1 этап – 2024-2025 уч. г.
- 2 этап – 2025-2026 уч. г.
- 3 этап – 2026-2027 уч. г.

### **1 этап. Информационно-подготовительный**

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

#### **Задачи:**

- создать рабочую группу;
- оценить имеющиеся ресурсы (материальных, кадровых, организационных, информационных);
- распределить сферы ответственности, обязанности и задачи каждого участника проекта;
- выявить структуру факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье обучающихся;
- сделать анализ актуальности рассматриваемой проблемы (изучение медкарт, тестирование, диагностика);
- сделать анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучить и внедрить новые здоровьесберегающие технологии;
- изучить и внедрить новые формы и методы пропаганды ЗОЖ;
- разработать систему профилактических и воспитательных мероприятий.

**Ответственные:** Администрация школы, рабочая группа (учителя-предметники, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог, медицинский работник).

### **2 этап. Основной (практический)**

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

#### **Задачи:**

- совершенствовать материально-техническую базу ОО;
- разработать программы школьных разновозрастных объединений, планов воспитательных работ с классом по направлению «здорового образа жизни», внедрение в практику работы педагогов здоровьесберегающих технологий;
- разработать научно-методические положения программы здоровьесберегающего образования, подобрать диагностические методики для определения индивидуального профиля обучающегося;
- внедрить профилактическую работу по предупреждению заболеваний: программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся;
- обеспечить качественное и рациональное питание школьников и учителей;
- организовать сотрудничество семьи и школы: систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;

- повысить психолого-педагогическую компетентность педагогического коллектива: внедрить новые формы и методы пропаганды ЗОЖ, выявить наиболее эффективные;
- организовать и провести спортивные праздники и соревнования с участием педагогов и родителей;
- организовать и провести различные внеурочные виды деятельности: дни здоровья, месячники, декады, акции по пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

**Ответственные:** Администрация школы, рабочая группа (учителя-предметники, классные руководители, социальный педагог, медицинский работник), родители.

### **3 этап. Аналитический**

**Цель:** анализ результатов выполнения программы.

**Задачи:**

- проанализировать полученные данные, соотнести результаты эксперимента с поставленной целью;
- скорректировать описание хода и результатов эксперимента;
- оформить новые (авторские) программы, технологии и курсы;
- оформить рекомендации, памятки, пособия по организации здоровьесберегающей деятельности.

**Ответственные:** Администрация, учителя-предметники, Совет учреждения ОО.

### **Ресурсное обеспечение программы**

В МБОУ "Красовская СШ" созданы необходимые условия для сбережения здоровья обучающихся. 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. Школа располагается в одном здании, имеются учебные кабинеты, в соответствии СанПин. Функционирует школьный спортивный клуб. Для приема пищи: пищеблок состоит из одного обеденного зала, общей площадью 123,1 кв.м., вместимостью на 56 мест. Пищеблок совмещен с актовым залом. Спортивный зал 150,5 кв.м.

| <b>Кадровые ресурсы</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>Материально - технические</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Организационно-методические ресурсы</b>                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Директор ОО;<br>заместитель директора по УВР;<br>социальный педагог;<br>классные руководители;<br>учителя-предметники;<br>медицинский работник<br>школы; советник директора по воспитанию,<br>члены школьного родительского комитета | кабинеты, обеспеченные необходимым учебным и компьютерным оборудованием, отвечающим гигиеническим требованиям;<br>спортзал, обеспеченный спортивным инвентарем и спортивным оборудованием;<br>столовая, соответствующая всем санитарным и гигиеническим требованиям;<br>медицинский кабинет;<br>Центр образовательных инициатив | методическая литература, необходимая для подготовки уроков с использованием здоровьесберегающих технологий;<br>методические разработки уроков, классных часов, родительских собраний |

### **Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности**

#### **Раздел 1.**

- 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 2.**

- Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре образовательного учреждения.
- Выполнение здоровьесберегающих требований к размещению ОУ, земельному участку, зданию школы.
- Организация качественного горячего 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.**

- 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 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 образовательном учреждении 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 социальной среде обучающихся.
- Программа профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися.
- Выявление факторов риска распространения психоактивных веществ 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** (медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии), включающие комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов:

Требования к материально-техническому состоянию здания школы; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов, обеззараживание кабинетов бактерицидной лампой.

Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежании переутомления.

Организация рационального горячего 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 умственного труда, двигательной активности, режима питания и сна. Соблюдение требований медицинской направленности:

Функционирование в школе медицинского блока.

Своевременная диспансеризация обучающихся школы, педагогов и сотрудников образовательного учреждения.

Формирование привычной потребности вести здоровый образ жизни.

Привитие детям элементарных навыков личной и общественной гигиены.

Реализация профилактических программ прививок обучающихся с целью предупреждения инфекций.

**2. Средства двигательной направленности (физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии).**

В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций. Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье) по согласованию с ЦРБ, ФАП.

Уроки физкультуры, способствующие тренировке силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Лечебная физкультура. Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе обеспечиваться за счет:

физкультминутки в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений перед началом первого урока (НОО, на уроке в 1-5 классах);

внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья, самостоятельных занятий физической культурой в секциях (школьных и на базе МБОУ «Красовская СШ», школьном спортивном клубе.

**3. Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОО** (здоровьесберегающие образовательные технологии – психолого-педагогические). Психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса.

Обеспечение положительного эмоционального климата в ученическом 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** (здоровьесберегающие образовательные технологии – организационно-педагогические). Способствуют предотвращению состояния дезадаптационных состояний.

Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс (частично регламентировано в СанПиНах).

Системный подход к организации образовательной деятельности.

Модернизация содержания образования, в рамках действующего законодательства.

**5. Профилактические и закаливающие средства** (здоровьесберегающие образовательные технологии – учебно-воспитательные).

Обучение грамотной заботе о своем здоровье через просветительские лектории, тренинги.

Культурно-массовые мероприятия оздоровительной направленности.

Работа с семьей обучающегося (пропаганда здорового образа жизни через систему занятий в родительском лектории, индивидуальных бесед, групп по интересам).

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, совещаний при директоре; посещение и взаимопосещение уроков, внеклассных мероприятий; создание методической копилки опыта; мониторинг состояния здоровья обучающихся и морально-психологического климата в школе. сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.

Контроль над организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью обучающихся в свете формирования здорового образа жизни.

### План деятельности по реализации программы

|                                         | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                           | Исполнители                                             | Сроки                            | Планируемый результат                                 |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>1. Модуль «Здоровье обучающихся»</b> |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                         |                                  |                                                       |
| 1.1                                     | Медико-педагогическая экспертиза: Анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе. Выявление обучающихся специальной медицинской группы. Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям. | Классные руководители (согласно предоставленным данным) | Ежегодно, в начале учебного года | Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах |
| 1.2                                     | Медосмотр обучающихся школы, плановая диспансеризация, определение уровня физического здоровья                                                                                                                                                        | Медработники ЦРБ, классные руководители                 | Ежегодно                         | План медосмотров                                      |
| 1.3                                     | Обеспечение и организация профилактических прививок обучающихся                                                                                                                                                                                       | Медработники ЦРБ                                        | По графику                       | План прививок                                         |
| 1.4                                     | Анализ случаев травматизма в школе                                                                                                                                                                                                                    | Администрация школы, комиссия по травматизму            | Один раз в квартал               | Материалы отчетов                                     |
| 1.5                                     | Анализ посещаемости и                                                                                                                                                                                                                                 | Администрация школы,                                    | Один раз в                       | Материалы                                             |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                  |                                               |                              |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------|
|                                                          | пропусков занятий по болезни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | классные руководители,<br>медицинская сестра школы,<br>социальный педагог                                                                        | неделю                                        | отчетов                      |
| 1.6                                                      | Контроль над качеством питания и питьевым режимом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Директор, заместитель директора по хозяйственной части, ответственный за организацию питания детей в школе, представители родительского комитета | Ежедневно в течение года                      | Материалы протоколов         |
| 1.7                                                      | Постоянный контроль над функционированием школьной столовой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Директор школы, заместитель директора по хозяйственной части, ответственный за организацию питания детей в школе                                 | Ежедневно в течение года                      | Заключение соответствия      |
| 1.8                                                      | Мониторинг состояния здоровья детей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | руководитель МС                                                                                                                                  | ежегодно                                      | результаты мониторинга       |
| 1.9                                                      | 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 классах;<br>- изучение психологических возможностей и готовности детей к школе;<br>- выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения;<br>- разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения. | классные руководители, социально-психологическая служба школы                                                                                    | ежегодно                                      | диагностические исследования |
| 1.10                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                  |                                               |                              |
| <b>2. Модуль «Просветительско-воспитательная работа»</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                  |                                               |                              |
| 2.1                                                      | Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | заместитель директора по ВР, классные руководители, советник директора по воспитанию                                                             | В соответствии с планом воспитательной работы | план работы                  |
| 2.3                                                      | Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | заместитель директора по ВР                                                                                                                      | ежегодно                                      | план работы                  |

|                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                       |                             |                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
|                                                                                     | алкоголизма.                                                                                                                         |                                                                                                       |                             |                              |
| 2.4                                                                                 | Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры.            | учителя-предметники                                                                                   | в течение года              | план работы                  |
| 2.5                                                                                 |                                                                                                                                      |                                                                                                       |                             |                              |
| <b>3. Модуль «Учебный процесс»</b>                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                       |                             |                              |
| 3.1                                                                                 | Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок участников образовательного процесса (соблюдение требований СанПиНа)       | Администрация школы                                                                                   | постоянно                   | Справка по оценке расписания |
| 3.2                                                                                 | Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.                                     | Учителя-предметники                                                                                   | постоянно                   | Планы уроков                 |
| 3.3                                                                                 |                                                                                                                                      |                                                                                                       |                             |                              |
| <b>4. Модуль «Физкультурно-оздоровительная работа»</b>                              |                                                                                                                                      |                                                                                                       |                             |                              |
| 4.1                                                                                 | Организацию спортивных мероприятий.                                                                                                  | учитель физической культуры, инструктор по физической культуре                                        | В соответствии с календарем | план работы                  |
| 4.2                                                                                 | Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.                      | заместитель директора по ВР                                                                           | август                      | 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, классные руководители, советник директора по воспитанию, старшая вожатая | Не реже 1 раза в четверть   | план работы                  |
| 4.4                                                                                 |                                                                                                                                      |                                                                                                       |                             |                              |
| <b>5. Модуль «Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения»</b>   |                                                                                                                                      |                                                                                                       |                             |                              |
| 5.1                                                                                 | Контроль соответствия кабинетов гигиеническим требованиям: проветривание, освещение, отопление, вентиляция, уборка и т.д.            | Заместитель директора по хозяйственной части, учителя-предметники, заведующие кабинетами              | Ежедневно, в течение года   | Заключение соответствия      |
| 5.2                                                                                 |                                                                                                                                      |                                                                                                       |                             |                              |
| <b>6. Модуль «Просветительская и методическая работа с педагогами и родителями»</b> |                                                                                                                                      |                                                                                                       |                             |                              |
| 6.1                                                                                 | Организация просветительской работы с родителями (лекторий) по здоровому образу жизни.                                               | Заместитель директора по ВР, медицинский работник                                                     | Два раза в год              | График проведения лектория   |
| 6.2                                                                                 | Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.                        | Администрация школы                                                                                   | август                      | План работы                  |

|      |                                                                                              |                                                                                                             |                           |                    |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|
| 6.3  | Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.          | Администрация школы                                                                                         | Не реже 1 раза в четверть | План работы        |
| 6.4  | Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Привычка быть здоровым»              | Администрация школы, руководители ассоциации классных руководителей, социально-психологическая служба школы | апрель                    | Протокол педсовета |
| 6.5  | Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития». | руководитель МС.                                                                                            | октябрь                   | материалы семинара |
| 6.5. |                                                                                              |                                                                                                             |                           |                    |

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

#### *Сентябрь*

Организация дежурства по школе и по классам.

Налаживание работы внеурочной 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 качественного горячего питания обучающихся.

Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.

«Уроки гигиены».

Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях.

Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.

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

Неделя здоровья.

Обеспечение систематического контроля занятости детей во внеурочное время.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей группы риска.

#### *Октябрь*

Организация работы обучающихся по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.

Планирование занятости обучающихся в каникулярный период.

Подготовка классов к зимнему периоду.

Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований.

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

Ежедневные физкультминутки и подвижные игры на переменах.

Ежедневные физкультминутки перед началом первого урока (НОО)

#### *Ноябрь*

Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».

Выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками «Курить – себе вредить».

Тематические экскурсии.

Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на территории школы.

Систематические физкультминутки и динамические паузы.

Отчёты о проделанной работе по организации здоровьесбережения в образовательном учреждении.

Ежедневные физкультминутки перед началом первого урока (НОО)

#### *Декабрь*

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

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

Систематические физкультминутки и динамические паузы.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей группы риска.

Ежедневные физкультминутки перед началом первого урока (НОО)

*Январь*

Неделя здоровья. Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».

«Весёлые старты».

Физкультминутки и динамические паузы.

Ежедневные физкультминутки перед началом первого урока (НОО)

*Февраль*

Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.

Физкультурно-оздоровительное мероприятие ко Дню защитника Отечества.

Физкультминутки и динамические паузы. Март

Планирование занятости обучающихся в каникулярный период.

*март*

Подготовка ко Дню здоровья.

Систематические физкультминутки и динамические паузы.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей группы риска.

Ежедневные физкультминутки перед началом первого урока (НОО)

*Апрель*

Акция «Всемирный день здоровья».

Благоустройство школьной территории.

День здоровья.

Систематические динамические паузы, физкультминутки.

Ежедневные физкультминутки перед началом первого урока (НОО)

*Май*

Подготовительная работа к организации занятости обучающихся в летний период.

Мероприятия, посвященные годовщине Победы в ВОВ.

«Весёлые старты».

Проведение экскурсий на природу.

Презентация «Уроков гигиены».

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

*Июнь*

Международный день защиты детей.

Всемирный день защиты окружающей среды.

Работа детских пришкольных лагерей по плану.

### **План действий по реализации программы «Здоровый ученик – здоровое будущее страны» на 2024-2027 учебные годы**

| <b>Этапы реализации</b>                                | <b>Программные мероприятия</b>                                                                                                                                           |                                                                                                     |                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                        | <b>Для педагогов</b>                                                                                                                                                     | <b>Для обучающихся</b>                                                                              | <b>Для родителей</b>                                                                                                       |
| Первый этап (2024-2025уч.г.)<br>Цель: создание условий | 1.Круглый стол в рамках педагогического совещания «Основы воспитания культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя». 2.Взаимопо-сещаемые открытые | 1. Круглый стол старшеклассников «Здоровый образ жизни - основа нашего будущего» 2.Анализ состояния | 1.Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания обучающихся посредством консультаций, |

|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                  | уроки «Использование интерактивных методов в работе учителя-предметника при формировании ЗОЖ обучающихся».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | психического, нравственного, 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 и здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников.                                                                                                                                                        | информационных писем и буклетов, выступлений на родительских конференциях, родительских собраниях и днях открытых дверей.<br>2.Изучение уровня удовлетворённости обучающихся и родителей организацией физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении.<br>3.Работа родительской общественности по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда. |
| <b>Второй этап</b><br>(2025-2026 уч.г.)<br><b>Цель:</b><br>реализация программы деятельности, внесение, по мере необходимости, корректив в ее основные положения | 1.Обмен методическими материалами «Здоровье это сила».<br>2.Организация цикла занятий «Здоровье- это сила».<br>3.Профилактическая тренировка для педагогов; занятия в спортивном зале; танцевальная терапия.<br>4.Медико- педагогический всеобуч «Будьте здоровы!»<br>5.Анализ взаимопосещаемых открытых уроков «Использование интерактивных методов в работе учителя-предметника при формировании ЗОЖ обучающихся» (конференция – обмен опытом)<br>6.Проведение воспитательных мероприятий по единому плану программы с учетом групп здоровья | 1.Беседы, лекции, просмотры научно - популярных телепрограм, видеофильмов.<br>2.Организаия медицинского всеобуча.<br>3.Школьная спартакиада.<br>4.Конкурс «Самый здоровый класс года».<br>5.Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды» (1-4-е классы).<br>6.Цикл классных часов «Здоровые привычки здоровый образ жизни» (5-7-е классы).<br>7.Цикл классных часов «Вредные привычки и их преодоление» (8-9-е классы).<br>здоровый образ жизни» (10-11-е классы).<br>8.Составление банка обучающихся по группам | 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 всеобуч «Будьте здоровы!».                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | здоровья.<br>9.Работа школьного спортивного клуба.<br>10.Ежеквартальный муниципальный форум для старшеклассников «Мы будущее России!»                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |
| <b>Третий этап</b><br>(2026 – 2027 уч.г)<br><b>Цель:</b><br>обобщение позитивного опыта реализации концепции системы физкультурно - оздоровительной работы школы. | Педагогический совет «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1.Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся». 2.Исследование духовно - нравственного здоровья посредством изучения уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников. 3.Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников. | 1.Общешкольное родительское собрание «Результаты реализации программы». 2. Размещение отчетной информации в родительские чаты. |
| <b>Традиционные мероприятия на всех этапах</b>                                                                                                                    | 1. Выполнение и соблюдение норм и правил СанПиНов шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, обследование обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий).<br>2. Соблюдение динамических пауз на всех уроках в 1-8-х классах.<br>3. Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных и неинфекционных заболеваний среди обучающихся.<br>4. Обеспечение надлежащих психолого - педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и т.п.).<br>5. Организация контроля над координацией питания учеников в школе.<br>6. Профилактика гиподинамии – организация подвижных переменок.<br>7. Часы неаудиторной занятости: подвижные игры (1-4-е классы); сотвори себя сам (5-7-е классы); спортивные игры (8-9-е классы); клубы по интересам (10-11е классы).<br>8. Тематическая спортивная неделя.<br>9. Общешкольный день спорта. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <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 эмоционального состояния учащихся и педагогов.</p> <p>16. Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях.</p> <p>17. Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|