

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п.ТЫР ТЫРСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ
УЛЬЧСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

682408 п.Тыр
ул.Ленина,14

тел./факс: 8(42151)58632
e-mail: ytes-school.tir@mail.ru

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

30.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ п.Тыр



М.И.Хаблова
30.08.2022г.

**Программа здоровьесбережения
«Школа здоровья»**

п.Тыр
2022г.

**Программа здоровьесбережения МБОУ СОШ п.Тыр на 2022 - 2026г.г.
«Школа здоровья»**

Паспорт программы

ЦЕЛЬ: формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

- отработать систему выявления уровня здоровья обучающихся и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- создать информационный банк показателей здоровья и образа жизни обучающихся;
- организовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с обучающимися, родителями и учителями-предметниками;
- формировать у обучающихся потребности ЗОЖ через урочную и внеурочную деятельность;
- осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностики за состоянием здоровья обучающихся;

Сроки реализации программы. 2022 – 2026 гг.

Перечень основных блоков:

- Педагогически
- Психологический
- Социальный
- Блок двигательной активности

Исполнители. Педагоги школы, родители, учреждения дополнительного образования.

Ожидаемые результаты.

- Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для

достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника.

- Организация систематического контроля состояния здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров.
- Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса. Создание компьютерного банка данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования, который будет использоваться для совершенствования модели медико- психолого- педагогического сопровождения учащихся.
- Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения. Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков;
- Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам;
- Разработка рекомендации для родителей, администрации школы, учителей-предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;
- Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья (1 раз в четверть);
- Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.

Система управления и контроля реализации программы.

Контроль реализации мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет педагогический совет школы, инновационная группа учителей-предметников.

Формы контроля: результативность работы рассматривается 2 раза в год на МО классных руководителей.

Предлагаемая модель здоровьесберегающей деятельности образовательного

учреждения является последовательной системой реализации комплексной

программы сохранения и укрепления здоровья школьников. Реализация школы здоровьесберегающего проекта при воплощении данной модели в

образовательном пространстве обеспечит переход образовательного учреждения к статусу

«Здоровьесберегающее образовательное учреждение».

Предлагаемая программа «Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения» может быть охарактеризована как интегральная модель, поскольку включает в себя все наиболее распространенные в настоящее время виды здоровьесберегающей деятельности школы, применяемые в системе образования.

Система мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения отвечает основным положениям, оформленным в Федеральных требованиях к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 2106 от 28 декабря 2010 года).

1. Введение.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Забота о сохранении здоровья учащихся важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка. Здоровье - основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А.Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание». Ребенок должен осознавать, что быть здоровым - его обязанность перед самим собой, близкими, обществом. Человек, не приученный или не умеющий заботиться о своем здоровье, психологически ущербен и не адаптирован в реальной жизни. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, труднее учиться. И в первую очередь педагоги должны помочь им справиться с этими трудностями.

В Концепции охраны репродуктивного здоровья населения страны, принятой в Российской Федерации, одной из наиболее острых проблем называется медикосоциальная. А значит, проблемы охраны репродуктивного здоровья населения приобретают особую социальную значимость. В настоящее время доказано, что основным направлением профилактики заболеваний населения является работа по формированию здорового образа жизни. Международный опыт показывает, что в структуре факторов, определяющих здоровье, равно как и болезни, более 50% приходится на образ жизни человека.

Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования ориентирован на выпускника, выполняющего правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

В Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» отмечено:

«Намного важнее пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в учебе, выборе курсов, адекватных индивидуальным интересам и склонностям. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь станет важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья».

При организации работы, ориентированной на формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, в настоящее время используется комплексный подход. Тематика здоровья так или иначе пронизывает весь образовательный подход.

Темы здоровья достаточно легко интегрируются в уроки биологии, химии, географии, обществознания, математики, иностранного языка. Накоплен большой методический материал проведения уроков здоровья или минуток здоровья по всем предметам.

Уроки физической культуры по сравнению с другими уроками предоставляют

дополнительные возможности для формирования здорового образа жизни. Помимо двигательных способностей у подростков развиваются волевые качества личности, произвольная регуляция поведения, формируются нравственные качества.

Большой потенциал заложен в таких мероприятиях, как дни здоровья.

Общение учащихся с педагогами в неформальной атмосфере способствует возникновению доверительных отношений. Дни здоровья стимулируют интерес детей и побуждают их к активному участию в деятельности.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранения здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

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

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз.

Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья учащихся и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни. Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы, раздел «Календарный план реализации программы» обновляется каждый учебный год.

Вместе с тем выявлен ряд проблем, среди которых:

- отсутствие глубокой медицинской диагностики врачей-специалистов;
- недостаточно серьезное отношение родителей к здоровью своих детей.

Предметом исследования, а также целью данной программы является поиск наиболее оптимальных средств для формирования самой важной базовой характеристики, обеспечивающей реализацию всех остальных, – здоровья. Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.

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

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

Программа опирается в своих положениях на:

- Конвенцию ООН о правах ребенка;
- Конституцию Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Национальную доктрину образования Российской Федерации;
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования второго поколения;
- Инициативу «Наша новая школа».

Основной стратегической целью программы «Школа здоровья» МБОУ СОШ п.Тыр на 2022 – 2026г.г. является содействие всем участникам

образовательного процесса в создании условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся в приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Для достижения стратегической цели должны быть решены следующие **стратегические задачи:**

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

2.Цели программы:

- создание в школе организационно - педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- усиление контроля за медицинским обслуживанием участников образовательного процесса;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;

- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

3.Задачи программы:

- четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, берегающих здоровье обучающихся;
- планомерная организация полноценного сбалансированного питания обучающихся;
- развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния обучающихся;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся; посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

4.Функции различных категорий работников школы

1.Функции медицинской службы школы:

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

2.Функции администрации:

- осуществление общего руководства реализацией программы: организация, координация, контроль;
- осуществление общего руководства и контроля организации горячего питания обучающихся в школе;
- организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул,

работы спортивных секций;

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

3. Функции классного руководителя:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний обучающихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактических работ с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, КДН, медработниками;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья обучающихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний обучающимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

5. Участники программы:

- обучающихся
- педагогическое сообщество
- родители
- социальные партнеры

6. Сроки и этапы реализации программы:

I этап - 2022 – 2023 гг.

II этап - 2023 – 2024 гг.

III этап - 2024 – 2025 гг.

IV этап – 2025 – 2026 гг.

V этап – 2026 г.

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

- анализ уровня заболеваемости (включая диагностику аппаратно-программным комплексом для предварительной доврачебной оценки и раннего выявления отклонений в состоянии здоровья школьников), динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

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

- совершенствование материально-технической базы ОУ;
- подбор диагностических методик для определения индивидуального профиля обучающегося;
- программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся;
- разработка «Паспорта индивидуального развития обучающегося»

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

- внедрение программ психофизического сопровождения образовательного процесса в ОУ;
- разработка методов диагностики уровня здоровья;
- разработка программы обучения педагогов технологиям здоровьесбережения и индивидуализации обучения;
- обобщение передового педагогического опыта и разработка учителями собственных здоровьесберегающих образовательных технологий с последующим внедрением их на уроках.

4 этап – разработка моделей индивидуализации обучения

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

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

- Работа педагогов всех МО школы по внедрению технологий здоровьесбережения и индивидуализации обучения;

- Проверка результативности внедряемых здоровьесберегающих образовательных технологий и технологий индивидуализации обучения;
- Разработка программ самоаудита здоровьесберегающей деятельности ОУ;

Общее представление о здоровьесберегающей среде в МБОУ СШ п.Тыр

- Приоритетной задачей нашей школы, выбравшей концепцию здоровьесберегающей деятельности, становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни школьников.
Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения:
- Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм
- Учет возрастных особенностей обучающихся
- Режим учебно-познавательной деятельности
- Организация питания
- Социально-педагогические условия обучения

Условия формирования здоровьесберегающей среды в МБОУ СОШ п.Тыр

1. Позиционирование ОУ в качестве здоровьесберегающего учреждения

- Разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ;
- учет в любом решении ОУ аспектов, связанных с влиянием данного решения на здоровье школьников;
- проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья;
- учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы.

2. Изменение меры ответственности всех участников образовательного процесса за состояние их здоровья

- Внесение изменения в перечень должностных обязанностей учителей с учетом пунктов, касающихся их деятельности в сфере здоровья;
- Введение в ОУ нормы индивидуальных соглашений с обучающимися,

которых прописаны обязанности учеников в деле заботы о собственном

здоровье и участие в мероприятиях по помощи школе в обеспечении решения данной приоритетной задачи;

- Заключение индивидуальных соглашений с родителями обучающихся для усиления уровня их ответственности и подключения к работе школы

в этом направлении.

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

Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья обучающихся предполагает:

- ведение карты здоровья каждого школьника и классов, что позволяет видеть статистику состояния здоровья по школе в целом;
- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся;
- использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний;
- обсуждение данных мониторинга здоровья обучающихся 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 обучающихся;
- обязательное медицинское обследование;

Блок просветительско-воспитательной работы предполагает:

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

- включение в учебный план образовательного учреждения образовательных программ, направленных на формирование мотивации здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры).
- **Блок рациональной организации учебного процесса** предполагает:
- соблюдение гигиенических норм в организации учебной нагрузки;
- использование приемов индивидуализации обучения;
- строгое соблюдение гигиенических требований к использованию технических средств в учебном процессе;
- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля; совершенствование деятельности медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи обучающимся.

Блок организации физкультурно-оздоровительной работы предполагает:

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу; привлечение системы кружковой, внеклассной и внеучебной деятельности к формированию здорового образа жизни обучающихся; организация динамических перемен, физкультпауз на уроках;
- эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным

формам оздоровительной работы.

Блок здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения

предполагает:

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

Блок организации системы просветительской и методической работы 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 наuchнометодической литературой.

Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности МБОУ СОШ п.Тыр

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

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

Раздел 2. Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре образовательного учреждения.

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

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

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

Раздел 4. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

- Состояние физкультурно-спортивного комплекса образовательного учреждения;
- Организация уроков физвоспитания в образовательном учреждении;
- Физвоспитание в режиме дня школы;
- Внеклассная физкультурно-спортивная работа;
- Контроль выполнения обучающимися образовательного учреждения нормативов двигательной активности;
- Комплексная оценка физической подготовленности обучающихся образовательного учреждения.

Раздел 5. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов здорового образа жизни обучающихся.

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

Раздел 6. Организация профилактики употребления психоактивных веществ в среде обучающихся.

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

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

- Организация 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).

- Организация психологического сопровождения здоровьесберегающего образовательного процесса в ОУ;
- 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

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

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

- Требования к материально-техническому состоянию здания школы; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов;
- Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления;
- Организация рационального питания обучающихся – пища должна быть полноценной по химическому составу. Быть безвредной в химическом отношении и безопасной с точки зрения бактериального состава;
- Соблюдение общего режима дня обучающихся – режима двигательной активности, режима питания;
- Формирование здорового образа жизни;
- Личная и общественная гигиена; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.;
- Организация порядка проведения прививок обучающихся с целью предупреждения инфекций.

2. Средства двигательной направленности

(здоровьесберегающие технологии физкультуры и спорта)

- Уроки физкультуры с комплексами физических упражнений;
- Физкультминутки на уроках и подвижные перемены;
- Различные виды оздоровительной гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения и пр.);
- Эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры,
- психогимнастика, тренинги и др.

3. Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ (психологические здоровьесберегающие технологии)

- Обеспечение положительного эмоционального климата в учебном коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик;
- Всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития.

4. Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса

(здоровьесберегающие образовательные технологии)

- Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс;
- Системный подход к организации образовательной деятельности.

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

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

Модель личности ученика

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности школы. В качестве основополагающей линии развития нашей школы в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования. Школа должна стать «антропоцентричной», т.е. центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный ученик, и, соответственно, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям его всестороннего личностного развития. Модель технологий обучения в здоровьесберегающей школе существенно отличается от других существующих моделей и педагогических систем. Она предоставляет ученику большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках не ученик подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя, а учитель, обладая разнообразным технологическим инструментарием, согласует свои приемы и методы работы с познавательным стилем ребенка. Это требует разработки новых подходов к организации учебного процесса в плане дальнейшего развития технологий индивидуализации обучения и здоровьесбережения. Учет индивидуальных особенностей учащихся в педагогической деятельности – это комплексная задача,

требующая перестройки организации учебного процесса, которая может быть решена несколькими путями:

- вариативностью образовательной среды на основе принципов профилизации обучения;
- дифференциацией обучения;
- индивидуализацией учебного процесса с учетом личностных особенностей учащихся;
- разработкой индивидуальных образовательных программ для детей с особенностями развития и педагогически запущенных детей.

Работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения обучающихся.

Для этого была создана прогнозируемая модель личности ученика:

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

Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями); культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их);

Базовыми компонентами на всех ступенях являются

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

Методы контроля реализации программы:

- проведение заседаний Методического совета школы;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья обучающихся и морально-психологического климата в школе;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
- контроль организации учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью обучающихся в свете формирования здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты формирования ЗОЖ по ступеням образования

Ступень/классы	Уровень	Задачи педагогов	Прогнозируемые результаты
Начальное звено: 1-2-е классы	Примитивно поведенческий	Формирование навыков санитарно-гигиенической	Отсутствие вредных привычек

		культуры		
3 класс		Приобщение к гигиенической культуре		
4 класс		Организация здорового образа жизни		
Среднее звено: 5-6-е классы		Приобщение к здоровому образу жизни		Стремление к ведению здорового образа жизни
7 класс	Эмоциональный	Формирование полового самосознания и здорового образа жизни		Стремление к ведению здорового образа жизни
8-9 классы		Воспитание грамотного отношения к медико профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека		

План деятельности по реализации программы здоровьесбережения

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
1.	Медицинское направление.			
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.		ежегодно	Листы здоровья в классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации обучающихся школы	ЦРБ	ежегодно	
1.3.	Обеспечение и	фельдшер	ежегодно	план прививок

	организация профилактических прививок обучающихся.	ФАПа			
1.4.	Анализ случаев травматизма в школе.	заместитель директора по ВР	ежегодно		материалы отчётов
1.5.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители, заместитель директора по УВР	ежегодно		материалы отчетов
1.6.	Контроль качества питания и питьевого режима	Директор, завхоз	ежедневно в течение года		журнал
		представители родительского комитета	по плану проверок		протоколы
1.7.	Измерение физфакторов	директор	ежегодно (согласно производственному контролю)		протоколы и акты
1.8.	Осмотр кабинетов на соответствие гигиеническим требованиям (проветривание; освещение; отопление вентиляция, уборка)	классные руководители, зав кабинетами, завхоз	ежедневно в течение года		
	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	заместитель директора по УВР	ежегодно		справка по оценке расписания
1.9.	Контроль состояния школьной столовой	завхоз	ежедневно в течение года		
2	Просветительское направление				
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	заместитель директора по ВР	ежегодно		график проведения лектория
2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	заместитель директора по ВР	ежегодно		тематика лектория

2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	тематика лектория
2.4.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	администрация школы	ежегодно	тематика лектория
2.5.	Организация просветительской работы с обучающимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).	заместитель директора по ВР	ежегодно	
2.6.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация	ежегодно	план работы
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры.	учитель-предметник	в течение года	технологические карты уроков
3.	Психолого-педагогическое направление			
3.1.	Отслеживание работоспособности,	классные руководители	ежегодно	диагностические исследования

	тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов обучающихся и способностей с целью профессионального	педегог-психолог			
3.2.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности	учителя-предметники	ежегодно		технологические карты уроков
4.	Спортивно-оздоровительное направление				
4.1.	Организация спортивных мероприятий.	учитель физической культуры и ОБЖ	ежегодно		План работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни обучающихся.	заместитель директора по ВР	ежегодно		план работы кружков и секций
4.3.	Привлечение обучающихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам	заместитель директора по ВР	ежегодно		план работы

	оздоровительной работы.				
5.	Диагностическое направление				
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	фельдшер ФАП	ежегодно		результаты мониторинга
5.2.	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития».		Ежегодно		материалы семинара

Календарный план реализации программы здоровьесбережения

Календарь	План
сентябрь	Организация дежурства по школе и по классам. Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности. Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей. Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению. Организация питания обучающихся. Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах. «Уроки чистоты». Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде. Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни. Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически). Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
Октябрь	Организация работы обучающихся по трудоустройству и поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества. Планирование занятости обучающихся в каникулярный период. Подготовка классов к зиме. Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни. Физкультминутки (ежедневно). Подвижные игры на переменах (ежедневно). Проведение экскурсий на природу.
Октябрь	

Ноябрь	Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери». Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками. Экскурсии. Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности. Физкультминутки и динамические паузы (систематически) Отчёты о проделанной работе по здоровью сбережению.
Декабрь	Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом. Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи. Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно). Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
Январь	Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни». «Весёлые старты». Физкультминутки и динамические паузы.
Февраль	Месячник оборонно-массовой и патриотической работы. День защитника Отечества. Физкультминутки и динамические паузы.
Март	Планирование занятости обучающихся в каникулярный период. Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы. Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
Апрель	Всемирный день здоровья. Операция «Милосердие», операция «Память». Благоустройство школьной территории. День здоровья. Динамические паузы, физкультминутки.
Май	Подготовительная работа к организации занятости обучающихся в летний период. Мероприятия, посвященные годовщине Победы в ВОВ. «Весёлые старты».
Июнь	Международный день защиты детей. Всемирный день защиты окружающей среды. Работа по плану летних каникул

План реализации программы здоровьесбережения

Этапы реализации программы	Программные мероприятия		
	Для педагогов	Для учащихся	Для родителей
	1.Работа теоретического семинара «Основы	.1.Заседание Совета старшеклассников	Ознакомление родителей с требованиями

I этап (2022 – 2023г.г.)	воспитания культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя. 2.Мастер- классы «Использование интерактивных методов в работе классного руководителя при формировании ЗОЖ обучающихся».	«Здоровый образ жизни нашего будущего?» 2.Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья обучающихся. 3.Исследование духовно нравственного здоровья представляет собой оценку уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников. 4.Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников.- основа	комплексной программы физического воспитания учащихся посредством консультаций, информационных писем и буклетов, выступлений на родительских конференциях, родительских собраниях и днях открытых дверей. 2.Изучение уровня удовлетворённости обучающихся и родителей организацией физкультурно оздоровительной работы в образовательном учреждении. 3.Работа комиссии Управляющего совета по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда.
Второй этап (2023-2025г.г.) Цель: реализация программы деятельности, внесение корректив (по мере необходимости) в ее основные положения	Медико-педагогический всеобуч «Ваше здоровье»	1.Беседы, лекции, просмотры научно популярных телепрограмм, видеофильмов «Как уберечь себя от беды». 2.Организация медицинского всеобуча «Загадки доктора Неболита». 3.Школьная спартакиада. 4.Конкурс «Самый здоровый класс года». 5.Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды» (1-4-е классы).	1.Совместные занятия детей и родителей, участие в играх на воздухе, походах, спортивных соревнованиях. 2.Общешкольные семейные спортивные праздники. 3.Тематические родительские собрания. 4. Медико-педагогический всеобуч «Ваше здоровье»

		6.Цикл классных часов «Здоровые привычки-здоровый образ жизни» (5-7-е классы). 7.Цикл классных часов «Вредные привычки и их преодоление» (8-9-е классы).	
Третий этап (2025-2026 год) Цель: обобщение позитивного опыта реализации концепции системы физкультурно-оздоровительной работы школы.	Педагогический совет «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности».	1.Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья обучающихся». 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.	
Традиционные мероприятия на всех этапах	1.Выполнение и соблюдение норм и правил СанПинов (шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, расследование обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий). 2.Соблюдение динамических пауз на всех уроках в 1-6-х классах. 3.Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди обучающихся. 4.Обеспечение надлежащих психолого- педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный		

Традиционные мероприятия на всех этапах	подход и др.). 5. Организация контроля за питанием. 6. Профилактика гиподинамии- организация подвижных переменок. 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. 8. Тематическая спортивная неделя. 9. Дни здоровья. 10. Антинаркотический месячник «Будем жить!». 11. Тематические классные часы по ЗОЖ. 12. Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья). 13. Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов. 14. Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях. 15. Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.
---	---

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

1. Будет сформирована система физкультурно- оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого ребенка.
2. Будет осуществляться систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики.
3. Снизится заболеваемость всех участников образовательного процесса.
4. Будет создан компьютерный банк данных о состоянии здоровья каждого обучающегося на всех ступенях образования, который будет использоваться для совершенствования модели медико- психолого- педагогического сопровождения обучающихся.
5. Повысится уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.