

УТВЕРЖДЕНА:
приказом по МБОУ СОШ №10
от 31.08.2023 №234

ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ
УЧАЩИХСЯ»
МБОУ СОШ №10
на 2023-2026 г.г.

Паспорт программы

Наименование программы	Программа «Здоровьесбережение учащихся» МБОУ СОШ №10 на 2023-2026 г.г.
Нормативно правовая база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 25 июля 2022 года, - ст.41, Конвенции о правах ребёнка, - семейный Кодекс РФ, - Федеральный закон от 21.11.2011 года №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» с изменениями на 13 июля 2022 года, - Федеральный закон от 17.09.1998 г. № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» (с изменениями от 02.07.2021), - Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами -СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
Цель	Создание здоровьесберегающей среды, направленной на формирование устойчивой мотивации здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.
Задачи	<p>Организовать медико-психолого-педагогическое сопровождение по реализации здоровьесберегающих методик, технологий в образовательный процесс с учетом санитарно-гигиенических норм, правил и возрастных особенностей обучающихся.</p> <p>Совершенствовать систему профилактической работы, пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся с учетом их возрастных, индивидуальных особенностей и состояния здоровья.</p> <p>Активизировать формы участия семьи в решении вопросов охраны и укрепления здоровья детей.</p> <p>Привлекать максимально возможное количество обучающихся к занятиям в секциях Школьного спортивного клуба. Развивать систему организации групп здоровья для ослабленных детей.</p>

	<p>Предупреждать перегрузки обучающихся в учебной деятельности</p> <p>Обеспечить оптимальную организацию учебного дня и недели с учетом санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся.</p> <p>Осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг диагностики за состоянием здоровья учащихся.</p>
Разработчики программы	Администрация МБОУ СОШ №10
Сроки и этапы реализации программы	<p>1 этап- Подготовительный: сентябрь-декабрь2023г.</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ мониторинга заболеваемости учащихся; - анализ фактов нарушения ПДД учащимися; - анализ отношения учащихся к вредным привычкам; - изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение; -разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий; <p>2 этап - Основной: январь 2024 г. - сентябрь 2026 г.</p> <ul style="list-style-type: none"> - внедрение новых форм и методов пропаганды здорового образа жизни и выявление наиболее эффективных; - систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ; <p>выполнение оздоровительных мероприятий;</p> <p>3 этап - Контрольно-обобщающий: сентябрь - декабрь 2026 г.</p> <ul style="list-style-type: none"> сбор и анализ результатов выполнения программы; - коррекция деятельности.
Основные мероприятия (краткое описание)	<p>Внедрение инновационного опыта и новых форм здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.</p> <p>Использование в системе технологий психолого-педагогического сопровождения сотрудников и обучающихся в образовательной деятельности.</p> <p>Организация постоянно действующего лектория по пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Проведение мониторинга и диагностики за состоянием здоровья обучающихся.</p>

	<p>Ведение раздела школьного сайта Комплексная безопасность.</p> <p>Привлечение семьи в решении вопросов охраны и укрепления здоровья детей.</p> <p>Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы школы.</p> <p>Разработка рекомендаций для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;</p> <p>Включение в план работы школы регулярного проведения недель здоровья (1 раз в четверть);</p> <p>Создание комнаты психологической разгрузки для учащихся;</p> <p>Организация системы урочных и внеурочных занятий, спортивных секций Школьного спортивного клуба по формированию здорового образа жизни.</p>
Лица, ответственные за достижение результатов	<p>Администрация школы.</p> <p>Классные руководители.</p> <p>Учитель физической культуры.</p>
Ожидаемый результат	<p>Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения;</p> <p>Повышение приоритета здорового образа жизни, участие в спортивных мероприятиях в течение года. Увеличение количества учащихся охваченных горячим питанием, профилактическим прививками, вакцинацией и диспансеризацией.</p> <p>Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.</p> <p>Повышение мотивации к учебной деятельности.</p> <p>Снижение заболеваемости учащихся школы.</p> <p>Повышение уровня общефизической подготовки школьников.</p> <p>Снижение разного вида зависимостей у подростков.</p> <p>Формирование корпоративной культуры в управлении здоровьесбережением коллективов учащихся, педагогических работников, родителей и администрации школы.</p>
Порядок управления реализацией программы	<p>Проведение мониторинга с целью выявления динамики реализации программы.</p> <p>Ответственные за осуществление управлением реализации программы: директор, заместитель директора, классные руководители, коллективы учащихся и их родителей, медицинский работник.</p>

Основной стратегической целью программы по здоровьесбережению на 2023 - 2026 годы является содействие всем участникам образовательного процесса в создании условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Данная программа рассчитана на 3 года и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

Функции различных категорий работников

1. Функции медицинской службы (фельдшер ДШО):

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

- мониторинг состояния здоровья обучающихся.

2. Функции администрации:

- общее руководство реализации программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация контроля уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей.

3. Функции классного руководителя:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий, классных часов по профилактике детского травматизма на дорогах, пожарной безопасности;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения, употребления курительных смесей;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, ТКДН, ПДН, фельдшер ДШО;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

Участники программы:

- обучающиеся
- педагогическое сообщество
- родители
- социальные партнеры (ГИБДД, ПДН, ТКДН, фельдшер ДШО).

Концепция здоровьесберегающей деятельности в МБОУ СОШ №10:

Приоритетной задачей школы является формирование здорового образа жизни у обучающихся, сохранение здоровья педагогического коллектива, администрации, обслуживающего персонала образовательной организации. Эта задача затрагивает все аспекты деятельности образовательного учреждения:

- оптимальная организация учебного дня и недели с учётом санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся;
- организация питания;
- социально-педагогические условия обучения.

Слагаемые здоровьесберегающей среды

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

- взаимоотношения в семье обучающегося;
- психологическая атмосфера в школе, общение с учителями и учащимися;
- организация внеурочной деятельности;
- создание здоровьесберегающих условий на уроке;
- санитарно-гигиеническая среда (состояние здания школы).

Условия формирования здоровьесберегающей среды

- разработка программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ;
- проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья;
- учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы.

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

Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья учащихся предполагает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся;
- использование при составлении расписания новой шкалы трудности учебных предметов, позволяющей строить расписание уроков с учетом каждой возрастной группы;
- применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе (проблемное обучение, дифференцированное обучение, проектное обучение, развивающее обучение, модульное обучение, игровые технологии);
- подвижный способ обучения со сменой динамических пауз (проведение физкультминутки);
- ведение листка здоровья классов и регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся;
- использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний;
- обязательное медицинское наблюдение фельдшером ДШО, проведение вакцинации, согласно национальному календарю профилактических прививок.

Блок просветительско-воспитательной работы предполагает:

- организацию «Дней здоровья», внеурочной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности;
- включение в план воспитательной работы 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, ОБЖ, физической культуры).

Блок рациональной организации учебного процесса предполагает:

- соблюдение санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- создание оптимальных условий для обучающихся в период адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной активности и учебной мотивации обучающихся;
- формирование способностей к саморегуляции у младших школьников;
- организация психолого-педагогической помощи обучающимся.

Блок организации физкультурно-оздоровительной работы предполагает:

- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках;
- проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- 100% привлечение обучающихся школы к кружкам и секциям школьного спортивного клуба;
- регулярное проведение недель здоровья (1 раз в четверть);
- привлечение родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Блок здоровьесберегающей инфраструктуры школы предполагает:

- соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;
- оснащенность физкультурного зала, спортплощадки, школьной столовой.

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

- проведение в школе постоянно действующих лекториев по вопросам влияния на здоровье употребление наркотиков и психостимуляторов, игровой, компьютерной зависимости, токсикомании и др. видов зависимого поведения;
- повышение уровня знаний в области вопросов здоровьесбережения;
- обеспеченность образовательной организации научно-методической литературой, видеотекой по вопросам здоровьесбережения обучающихся.

Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности МБОУ СОШ №10

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

- позиционирование школы в качестве здоровьесберегающего ОУ;
- готовность учителей к участию в здоровьесберегающей деятельности;
- организация методической работы по повышению квалификации педагогических кадров в области здоровьесберегающего образования;
- организация самоанализа школы – внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы.

Раздел 2. Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре ОУ.

Выполнение здоровьесберегающих требований к размещению ОУ, земельному участку, зданию школы.

Организация питания учащихся.

Выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно-тепловому режиму школы.

Выполнение здоровьесберегающих требований к естественному и искусственному освещению.

Выполнение здоровьесберегающих требований к состоянию и оборудованию учебных кабинетов и применению в образовательном процессе технических средств обучения.

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

Соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации учебного процесса.

Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Психологические основы здоровьесберегающей организации учебного процесса.

Раздел 4. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьесохранной деятельности ОУ:

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

Раздел 5. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов ЗОЖ у обучающихся в школе:

- Организация образовательной работы в рамках учебных дисциплин здоровьесохранного блока (ОБЖ, биология, химия).
- Организация воспитательной работы в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся.
- Участие обучающихся и их родителей в здоровьесберегающей деятельности ОУ.

Раздел 6. Организация профилактики употребления ПАВ в среде обучающихся

- Комплекс мероприятий по профилактике употребления ПАВ учащимися.
- Выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся.
- Организация безопасной поддерживающей образовательной среды.

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

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

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

- Проведение ежегодного социально-психологического тестирования обучающихся, достигших 13 летнего возраста.
- Организация психологического сопровождения здоровьесберегающего образовательного процесса в ОУ.
- Диагностика психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья.
- Анкетирование показателей здоровья и образа жизни учащихся.
- Оценка формирования у обучающихся, их родителей, педагогов мотивации ведения ЗОЖ, обобщение аналитической информации в форме отчетов ОУ.

Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения:

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

1. Гигиенические средства (санитарно-гигиенические средства и 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 учащихся.
- Соблюдение общего режима дня учащихся - режима двигательной активности, режима питания и сна.
- Формирование ЗОЖ.
- Личная и общественная гигиена.
- Привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.

Организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций.

2. Средства двигательной направленности (здоровьесберегающие технологии физкультуры и спорта)

Уроки физкультуры с комплексами физических упражнений;

Физкультминутки на уроках и подвижные перемены;

Различные виды оздоровительной гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения и пр.), лечебная физкультура;

Эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренировки 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;

Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровьесберегающей направленности для всех уровней обучения.

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

Организация просветительского лектория;

Культурно-массовые мероприятия;

Работа с семьей учащегося (пропаганда ЗОЖ через систему занятий в родительском лектории)

Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, экскурсии)

Модель личности ученика

Подготовка к ЗОЖ ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности школы. В качестве основополагающей линии развития школы в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования.

Центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный ученик, и, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям развития его всесторонней личности.

Модель технологий обучения в здоровьесберегающей школе существенно отличается от других существующих моделей и педагогических систем. Они предоставляют ученику большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках ученик не подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя. Учитель, обладающий 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 здоровья и сохранения учащихся. Для этого была создана прогнозируемая модель личности ученика:

Модель выпускника первого уровня обучения	Модель выпускника второго уровня обучения
<ul style="list-style-type: none"> - знание основ и выполнение правил личной гигиены; - владение основами личной гигиены и ЗОЖ. 	<ul style="list-style-type: none"> - знание основ и выполнение правил личной гигиены; - владение основами личной гигиены и ЗОЖ; - знание основ строения и функционирования организма человека; - знание изменений в организме человека в разный 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.

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 уровнях являются:

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

Методы контроля над реализацией программы:

- проведение заседаний научно-методического совета школы и МО классных руководителей;
- создание методической копилки опыта по здоровьесберегающему направлению воспитательной работы;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
- контроль организации учебного процесса, распределением учебной нагрузки,

объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся по формированию здорового образа жизни.

Реализация основных направлений программы:

1. Убеждение учащихся в необходимости ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдых школьника.
2. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
3. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня;
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
8. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием.
9. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, классных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей.
10. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе.
11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
12. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

Перечень основных мероприятий по реализации программы «В здоровом теле, здоровый дух» на 2023-2028 годы

1. Анализ заболеваний и мониторинг результатов.
2. Составление социального паспорта по классам:
 - Группа «риска»;
 - Проблемные семьи;
 - Многодетные семьи;
 - Малообеспеченные семьи;
 - Неполные семьи;
 - Дети с хроническими заболеваниями.
3. Микроисследования: «Здоровье школьника»; «Характеристика уровня здоровья школьников»; «Режим дня».
4. Тестирование психофизического состояния учащихся.
5. Опрос родителей:
 - Какую помощь могут оказать родители в организации здоровьесберегающей деятельности школы;
 - Что могут сделать родители по недопущению появления вредных привычек у детей.
6. Родительские лектории «Как сберечь здоровье?»
7. Оформление тематических стендов (выставок, уголков здоровья)
8. Выпуск буклетов, публикаций, методических рекомендаций.
9. Ознакомление с опытом работы других школ по теме.
10. Проведение конкурсов: «Самый здоровый класс»; «Самый спортивный класс», «Лучший спортсмен».
11. Выпуск экрана соревнований по результатам конкурса.
12. Спортивные праздники.
13. Беседы и классные часы о здоровом образе жизни.
14. Проведение динамических пауз.
15. Обеспечение правильного и качественного питания в школе.
16. Работа с обучающимися, мотивированными на успешное обучение, с целью

избегания перегрузок.

Прогнозируемый результат:

Улучшение состояния физического и психического здоровья учащихся, его коррекция, уменьшение заболеваемости;

Создание представления об индивидуальной карте учащегося, с разработкой индивидуального маршрута здоровья;

Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни;

Повышение уровня физической подготовленности учащихся;

Развитие навыков общения в коллективе на базе спортивных мероприятий, формирование командного духа;

Положительная динамика состояния здоровья учащихся, снижение заболеваемости;

Примерный календарный план реализации программы здоровьесбережения

Мероприятия	Сроки	Ответственный
Разработка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся	Сентябрь - май 2023-2024 г.	Директор школы
Создание информационного и материально-технического обеспечения здоровьесберегающей деятельности школы	2023 - 2026 гг.	Директор Заместитель директора
Проведение системы тренингов, направленных на профилактику эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов	По плану работы	социальный педагог
Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни	Ежегодно	Заместитель директора, учитель физкультуры
Применение на уроках здоровьесберегающих технологий	2023 - 2026 гг.	Заместитель директора
Систематическая диагностика состояния здоровья учащихся	Ежегодно	Директор школы
Контроль выполнения норм Сан ПиНа и охраны труда	1 раз в четверть (ежегодно)	Директор школы Заместитель директора Классные руководители
Анализ состояния здоровья учащихся	1 раз в полугодие (ежегодно)	Директор школы Заместитель директора
Проведение музыкальных и спортивных перемен	Систематически	Классные руководители учитель физкультуры
Проведение традиционных общешкольных спортивных соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий в школе	Ежегодно по плану школы	Заместитель директора Классные руководители
Организация проведения туристических слетов и походов Дней здоровья с привлечением родителей учащихся		учитель физкультуры
Содействие в проведении медико-профилактических мероприятий фельдшером ДШО	Постоянно	социальный педагог

Создание системы информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья и профилактической работы в школе по оздоровлению детей	Ежегодно	
Организация и проведение родительских собраний, родительского всеобуча		
Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены, часы здоровья)	Постоянно	
Профилактика травматизма	Постоянно	Классные руководители
Проведение итоговой и промежуточной аттестации в щадящем режиме с учетом здоровья учащихся		Заместитель директора
Создание зон отдыха и психологической разгрузки для учащихся и учителей	2023 - 2026 гг.	Администрация школы
Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда	Постоянно	Зам.дир. по АХЧ, учитель ОБЖ
Осуществление выборочного косметического ремонта учебных и служебных помещений		
Обновление ученической мебели в кабинетах и классах школы		
Поддержание здания школы в хорошем состоянии (ежегодные косметические ремонты, замена электр систем водоснабжения, теплоснабжения, канализации, электрооснащения и др.)	Ежегодно	
Преодоление адаптационного периода детей при поступлении в первый класс в щадящем режиме	2023 - 2026 гг.	Администрация школы
Организация специальных занятий с дошкольниками по подготовке к школе		
Лекции для родителей будущих первоклассников «Как подготовить ребенка к школе»		
Обеспечение качественным горячим питанием учащихся 1 – 11 класс	Ежедневно	Директор школы Ответственный за организацию питания в школе

Механизмы реализации программы здоровьесбережения

Органы управления	Мероприятия	Сроки
Администрация школы	Создание творческой группы по разработке Программы здоровьесбережения учащихся	август 2023 г.
	Анализ дозировки учебной нагрузки: - учебные планы; - график контрольных работ	Сентябрь (ежегодно)
	Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия учащихся в школе	
	Анализ влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний и уровень обученности	Январь (ежегодно)
	Анализ эффективности уроков физкультуры	Апрель (ежегодно)
	Итоговый анализ состояния здоровья учащихся	Май (ежегодно)

	Комплектование полного пакета документов по реализации Программы здоровьесбережения	2026г
Педагогический Совет	Обсуждение и принятие программы здоровьесбережения учащихся МБОУ СОШ №10	Август 2023г.
	Использование здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочное время	Март 2024 г.
	«Аукцион» здоровьесберегающих технологий	Январь 2025г.
	Здоровьесбережение в рамках реализации ФГОС	Март 2026г.
	Здоровьесбережение при применении ИКТ	Январь 2026г.
Методический Совет школы	Обсуждение Программы по здоровьесбережению	Август (ежегодно)
	Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий	
	Составление рационального режима дня для учащихся	Сентябрь (ежегодно)
	Разработка критериев и индикаторов уровня здоровья участников образовательного процесса для мониторинга оценки качества образования	Ноябрь 2023 г.
	Методическая панорама «Здоровьесберегающие технологии»	Март 2026 г.
	Организация методической недели «Обучение и воспитание с успехом»	Апрель 2026г.
	Мониторинг влияния состояния здоровья воспитанников на качество знаний по предметам	Июнь (ежегодно)
	Кураторство над лекторскими группами старшеклассников «Жизнь без вредных привычек»	Ежегодно
	Подготовка памяток для учащихся по формированию ЗОЖ	Ежегодно
Родительский комитет	Ознакомление родителей с деятельностью школы по оздоровлению и пропаганде ЗОЖ	Ежегодно
	Круглый стол «Здоровье наших детей»	Декабрь 2023
	Ознакомление родителей с различными оздоровительными системами	Ежегодно
	Анализ результатов работы школы по оздоровлению и пропаганде ЗОЖ	Ежегодно

Ожидаемые результаты формирования по уровням образования

Уровень	Ступень	Задачи педагогов	Прогнозируемые результаты
Начальное звено: 1-4 классы	Примитивно - поведенческий	-Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры	Отсутствие вредных привычек
		Приобщение к гигиенической культуре -Организация ЗОЖ	
Основное звено: 5-9 классы	Эмоциональный	-Приобщение к ЗОЖ -Формирование полового самосознания и ЗОЖ -Воспитание грамотного отношения к медико-профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека	Стремление к ЗОЖ

План действий по реализации программы здоровьесбережения

Этапы реализации	Программные мероприятия		
	Для педагогов	Для учащихся	Для родителей
I этап сентябрь 2023 г. - декабрь 2023 г.	<p>1. Проведение семинара «Основы воспитания и культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя»</p> <p>2. Совещание при директоре «Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания»</p> <p>3. Составление классными руководителями социального паспорта класса, паспорта здоровья.</p>	<p>1. Заседание ученического совета</p> <p>2. Проведение медицинского осмотра учащихся.</p> <p>3. Профилактические беседы с учащимися перед каникулами</p> <p>4. Тематические классные часы по программе профилактики, ДДТТ и др.</p> <p>5. Анкетирование на всех уровнях обучения.</p>	<p>1. Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся</p> <p>2. Родительские собрания на тему: «Роль семьи в воспитании потребности в ЗОЖ»</p> <p>3. Работа комиссии родительского совета школы по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда.</p>
II этап январь 2024г. - сентябрь 2026 г.	<p>1. Выпуск электронной копилки интересных дел по теме «Здоровье- это здорово!».</p> <p>2. Реализация проекта «Здоровье в наших руках».</p> <p>3. Организация цикла занятий «Здоровье-это здорово! (для педагогов)</p>	<p>1. Беседы, лекции «Как уберечь себя от беды»</p> <p>2. Школьная спартакиада.</p> <p>3. Цикл классных часов: «Как уберечь себя от беды» (1-4 кл.). «Здоровые привычки - ЗОЖ» (5-7 кл.). «Вредные привычки и их преодоление» (8-9 кл.)</p>	<p>1. Совместные занятия детей и родителей, участие в походах, спортивных соревнованиях.</p> <p>2. Общешкольные семейные спортивные праздники.</p> <p>3. Тематические родительские собрания</p>
III этап сентябрь 2026г.- декабрь 2026 г.	<p>Педагогический совет «Здоровье сберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности».</p>	<p>1. Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся.</p> <p>2. Исследование духовно-нравственного здоровья.</p> <p>3. Общешкольное спортивное мероприятие с участием родителей и детей</p>	<p>1. Родительское собрание «Здоровье сберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности».</p> <p>2. Общешкольное спортивное мероприятие с участием родителей и детей</p>

**Традиционные мероприятия на всех этапах реализации программы
«В здоровом теле, здоровый дух»**

Сентябрь

- 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)
- Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья).
- Организация дежурства по школе и по классам.
- Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях.
- Организация внеурочной занятости: работы кружков и секций.
- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- Организация питания учащихся.
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- 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).

Октябрь

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

Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию ЗОЖ

Физкультминутки (ежедневно).

Обеспечение надлежащих психолого- педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.).

Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях

Подвижные игры на переменах (ежедневно).

Организация контроля питания

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Ноябрь

Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».

Проведение классных часов и мероприятий по теме «Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.

Организация контроля питания

Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов

Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

Декабрь

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

Организация контроля питания

Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

Организация каникулярного отдыха и оздоровления

детей.

Январь

Открытые классные часы «Тренинг здорового образа жизни».
Физкультминутки и динамические паузы.
Организация контроля питания.
Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов.
Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях.
Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди учащихся.
Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Февраль

День защитника Отечества.
Физкультминутки и динамические паузы.
Организация контроля питания

Март

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
Антинаркотический месячник «Будем жить!».
Организация контроля питания.
Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

Всемирный день здоровья.
Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов.
Организация контроля питания.
Благоустройство школьной территории.
Динамические паузы, физкультминутки.

Май

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
Мероприятия, посвященные Дню Победы.
Организация контроля питания.
Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Июнь

Международный день защиты детей.
Всемирный день защиты окружающей среды.
Работа по плану летнего пришкольного оздоровительного лагеря «Солнышко»

Результаты реализации программы здоровьесбережения

- формирование системы физкультурно- оздоровительной работы школы 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;
- осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики;
- снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса;
- создание компьютерного банка данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования, для использования совершенствования модели медико-психолого-педагогического сопровождения учащихся;
- повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

**Модель формирования здоровьесберегающей среды
в МБОУ СОШ №10
с учетом индивидуального подхода к учащимся**

СУБЪЕКТЫ			
Учащийся	Члены семьи учащегося	Педагоги	Привлеченные специалисты и организации
Ценности			
Осознание причин своих личностных, и других переживаний, особенностей формирования межличностных отношений	Осмысление мотивов, потребностей, устремлений, установок, отношений, особенностей поведения и эмоционального реагирования ребенка	Открытие системы ценностей подростка внутреннего происхождения	Достижение соответствия между декларируемыми и реально-действующими ценностями
Цель			
Сохранение и укрепление здоровья обучающихся			
Задачи			
Осознание ценности здоровья и активно-познавательное стремление к его совершенствованию, индивидуальная информированность и способность принимать ответственные эффективные решения, определяющие структуру и качество жизни	Удовлетворение потребностей учащегося в ЗОЖ, формирование потребности в соблюдении элементарных гигиенических норм и правил, выведение подростка в режим саморазвития, самовоспитания	Сохранение и развитие здоровья учащегося при его оптимальной трудоспособности и социальной активности, формирование системы умений и здоровье формирующих технологий и стратегий	Формирование доминантной установки на восприятие позитивных сторон реальности и защиту от негативных влияний среды.
Функции			
Самореализации	Психофизиологическая	Эстетически-познавательная	Психотерапевтическая
Аспекты			
Личностный	Командный	Образовательный	Деятельностный
Формы			
Консультации, беседы, инструктажи, тренинги, семинары-практикумы, дни открытых дверей, конференции			
Результаты (с позиций трех уровней отношения учащегося к своему здоровью)			
Когнитивный	Эмоциональный	Поведенческий	
Позитивное отношение учащегося к себе, самоуважение	Формирование дифференцированных обобщенных знаний о себе в процессе деятельности и общения с окружающими	Включенность в культурно-оздоровительную деятельность	

Заключение

Данная программа рассчитана на 3 года и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.

**Показатели достижения реализации программы «Здоровьесбережения учащихся»
МБОУ СОШ №10**

	Мероприятие	Показатель	Единица измерения	2024	2025	2026
1.	Ежегодный медицинский осмотр школьников и воспитанников дошкольных образовательных учреждений	Доля осмотренных школьников и воспитанников от общего числа	%	100	100	100
2.	Соблюдение санитарных норм в режиме работы ОУ (расписание уроков, занятий, распределение нагрузки на учащихся и учителей)	Доля учреждений, в которых соблюдаются санитарные нормы	%	100	100	100
3	Соблюдение охраны труда и техники безопасности в ОУ (тепловой режим, световой режим, пожарная безопасность, коммунальные услуги)	Доля учреждений, в которых соблюдаются нормы охраны труда и техники безопасности	%	100	100	100
4	Введение дополнительного часа физической культуры	Доля ОУ, в которых введен дополнительный час физической культуры	%	100	--	--
5	Организация здорового школьного питания	Доля ОУ с организацией здорового школьного питания	%	100	100	100
6	Обязательное проведение витаминизации третьих блюд	Доля ОУ, организующих обязательную витаминизацию блюд	%	100	100	100
7	Охват всех обучающихся школьным питанием	Доля ОУ с охватом всех обучающихся школьным питанием	%	100	100	100
8	Проведение классных часов, круглых столов, бесед с учащимися и их родителями с привлечением специалистов ЦРБ по актуализации ценностей здоровья	Количество мероприятий, проведенных в рамках программы	штук	96	96	96
9	Организация летнего оздоровительного отдыха детей	Доля учащихся, охваченных оздоровлением	%	98	98	98
10	Акция «Летний лагерь – территория здоровья»	Доля учащихся, охваченных мероприятием	%	98	98	98
11	Организация клуб по пропаганде ЗОЖ через взаимодействие педагогов, родителей, детей.	Количество МДОУ, организовавших клубы	штук	10	10	10
12	Антинаркотическая акция «Здоровье молодежи – богатство России»	Доля учащихся, принявших участие в акции	%	96	96	96

13	Выпуск сборников, бюллетеней, листовок по пропаганде здорового образа жизни	Количество выпущенных изданий	штук	48	48	48
14	Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий: - День здоровья; - День спорта; - Спортивные соревнования, олимпиады, походы, туристические слеты и пр.	Количество проведенных мероприятий	штук	72	72	72
15	Диспансеризация работников образования	Доля работников, прошедших диспансеризацию	%	100	100	100
16	Повышение квалификации поваров школьных столовых, организация и проведение обучающих семинаров.	Доля работников, повысивших свою квалификацию на обучающих семинарах	%	100	100	100
17	Проведение районных, городских спортивных соревнований среди работников образования	Количество мероприятий	штук	2	2	2
18	Использование в работе образовательных учреждений лицензированных медицинских кабинетов	Количество учреждений, имеющих лицензионный медицинский кабинет	штук			
19	Проведение обязательной вакцинации педагогов и детей	Доля педагогов и детей, подвергшихся обязательной вакцинации	%	96	96	96
20	Ремонт школьных пищеблоков, приобретение нового технологического, холодильного, моечного и вспомогательного оборудования для организации качественной работы.	Количество учреждений, в которых произведен ремонт				
21	Смотр-конкурс на звание «Лучший пищеблок образовательного учреждения»	Количество учреждений, завоевавших звание «Лучший пищеблок»	штук	1	1	1
22	Дополнительное оборудование спортзалов ОУ Оборудование спортивной площадки во дворе образовательного учреждения	Доля учреждений, имеющих спортивные площадки	%	100	100	100
23	Приобретение новой школьной мебели					
24	Обобщение и распространение опыта работы по пропаганде здорового питания и	Количество публикаций в СМИ	штук	48	48	48

	здорового образа жизни через: - публикации и телерепортажи в СМИ; - на страницах сайта образовательного учреждения					
25	Привлечение родительской общественности к организации школьного питания и осуществлению регулярного контроля.	Доля родителей, вовлеченных в родительский контроль	%	100	100	100
26	Организация социологических исследований , опросов, анкетирования учащихся, родителей, учителей.	Количество проведенных исследований	штук	4	4	4

Программа разработана с использованием Интернет - ресурсов:

1. «Здоровьесберегающие образовательные технологии»
<https://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/library/2018/03/18/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v>
2. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе
<https://pedsovet.org/article/zdorovesberegayushchie-tehnologii--v-obrazovatelnom-protse>
3. Организация системы просветительской и методической работы с педагогами, обучающимися и родителями по формированию здорового образа жизни
<https://pandia.ru/text/78/460/20971.php>
4. «Особенности формирования здоровьесберегающей среды в образовательной организации»
<https://infourok.ru/osobennosti-formirovaniya-zdorovesberegayushej-sredy-v-obrazovatelnoj-organizacii-4572029.html>
5. Программа «Здоровьесберегающая деятельность в начальной школе»
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2020/11/14/programma-zdorovesberegayushchaya-deyatelnost-v>