



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 35»

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «Школа № 35»

_____ Л.И.Степанова

Приказ № 116-о от 31.08.2023 г.

Программа здоровьесбережения
«Здоровые дети – здоровая Россия!»

МБОУ «Школа № 35»

на 2023-2028 гг.

ПРИНЯТО

решением педсовета
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Разработчики программы:
Степанова Л.И., директор школы
Кораблева Е.Л., заместитель директора
Степанов М.А., учитель физической культуры;
Левачева В.В., педагог-психолог;
Бельская О.Е., социальный педагог;
Елисеева Л.В., фельдшер

Нижний Новгород
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Раздел	Страница
1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	5
3. Нормативно- правовая база программы.....	7
4. Материально-техническое обеспечение программы.....	7
5. Сроки и этапы реализации.....	8
6. Функции различных категорий работников.....	9
7. Цель программы, задачи, ожидаемые конечные результаты программы.....	10
8. Основные направления деятельности программы и предполагаемые формы работы.....	12
9. Основные блоки здоровьесберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья в школе.....	14
10. Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.....	15
11. Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения.....	17
12. Модель личности ученика.....	19
13. Методы контроля над реализацией программы.....	20
14. План деятельности по реализации программы.....	20
15. Традиционные мероприятия на всех этапах реализации программы «Здоровые дети – здоровая Россия!».....	23
16. Календарный план реализации программы «Здоровые дети – здоровая Россия!».....	25
17. Планируемые результаты реализации здоровьесберегающей программы в школе.....	27
18. Информационные ресурсы.....	28

1. Паспорт программы

<p>Наименование программы</p>	<p>Программа здоровьесбережения «Здоровые дети – здоровая Россия!» МБОУ «Школа № 35»</p>
<p>Нормативно-правовая база</p>	<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"
<p>Цель</p>	<p>Создание здоровьесберегающей среды, направленной на формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование физически здоровой личности, содействие всем участникам образовательного процесса в приобретении устойчивой мотивации на здоровый образ жизни.</p>
<p>Задачи</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Организовать обмен информацией, изучение и распространение передового опыта в деле защиты здоровья обучающихся; – использовать инновационный опыт в организации профилактической деятельности; – внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе; – пропагандировать здоровый образ жизни среди обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных

	<p>особенностей, состояния здоровья через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> – разработать технологии психолого-педагогического сопровождения сотрудников и обучающихся в образовательной деятельности; – активизировать участие семьи в решении вопросов охраны и укрепления здоровья детей; – предупреждать перегрузки обучающихся в учебной деятельности. Оптимальная организация учебного дня и недели с учётом санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся; – привлекать максимально возможное количество обучающихся к занятиям в спортивных секциях; – развивать систему организации групп здоровья для ослабленных детей; – осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностики за состоянием здоровья учащихся; – создать информационный банк показателей здоровья и образа жизни обучающихся.
<p>Разработчик программы</p>	<p>Рабочая группа МБОУ «Школа № 35» по разработке программы «Здоровы дети – здоровая Россия!»: Заместитель директора по УВР; Учитель физической культуры; Педагог-психолог; Социальный педагог; Фельдшер.</p>
<p>Координатор программы</p>	<p>Директор школы</p>
<p>Сроки и этапы реализации программы</p>	<p>1 этап- Подготовительный: сентябрь - декабрь 2023 г.</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 - Апробационный: январь 2024 г. - сентябрь 2026 г.</p> <ul style="list-style-type: none"> – внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и

	<p>выявление наиболее эффективных;</p> <ul style="list-style-type: none"> – систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ; – выполнение оздоровительных мероприятий; <p>3 этап - Контрольно-обобщающий: сентябрь 2026 г.- сентябрь 2028 г.</p> <ul style="list-style-type: none"> – сбор и анализ результатов выполнения программы; – коррекция деятельности.
Основные мероприятия	<p>Внедрение инновационного опыта и новых форм здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. 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>

2. Пояснительная записка

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

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

Настоящая Программа «Здоровые дети – здоровая Россия!» (далее - Программа) составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования. На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные

знания в повседневной жизни. Школа должна выпускать не только культурного, высоконравственного, творческого человека, но прежде всего – здорового.

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

Реализация программы начинается с первого класса и продолжается на всех ступенях обучения, способствуя сохранению здоровья участников образовательного процесса. Программа служит основой сотрудничества образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей. Для ее реализации не требуется дополнительных часов в учебном плане школы, она войдет в образовательные области, базирующиеся на предметах естественнонаучного, гуманитарного, эстетического циклов, а также через внеурочную деятельность и воспитательные мероприятия.

Программа призвана послужить моделью, которую школа и учителя смогут использовать при разработке учебных планов, отвечающих потребностям школьников в этой области знаний, а также при оценке достижений учащихся. Основной задачей нашей школы является формирование у обучающихся системы знаний учебных дисциплин. Но образование – это один из основных элементов социально культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, нравственного и психического здоровья подрастающего поколения. Поэтому наше образовательное учреждение содействует социализации выпускников средней общеобразовательной школы в сложных, динамично меняющихся, условиях современной действительности.

Предлагаемая Программа включает в себя все наиболее распространенные в настоящее время направления здоровьесберегающей деятельности школы, применяемые в системе образования:

- Сохранение и укрепление здоровья ученика.
- Обеспечение формирования здоровьесохраняющих культурных традиций семьи.
- Обеспечение здоровьесохраняющей деятельности педагога.

Искоренение всех компонентов, разрушающих здоровье ученика – дело не простое. Оно требует терпения, последовательности, системы и выдержки. Работая в данном направлении от случая к случаю результата не добиться. Планомерное сотрудничество всех участников образовательного процесса в направлении сохранения и укрепления здоровья ученика приведет к желаемому результату: здоровый ученик – здоровое будущее страны!

3. Нормативно – правовая база программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

1. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».
2. Конституции Российской Федерации.
3. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
5. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации.
6. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

4. Материально-техническое обеспечение

В школьном здании созданы необходимые условия для сохранения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. Здание школы расположено на благоустроенном участке. Территория школы ограждена забором. На территории школы расположена спортивная площадка. Здание подключено к районным инженерным сетям – холодному и горячему водоснабжению, отоплению.

Материально – техническая база - необходимое условие функционирования и развития образовательного учреждения. Совершенствование материально-технического обеспечения современным учебным и спортивным оборудованием, информационно-техническими средствами являются современными требованиями к образовательному учреждению. В школе созданы оптимальные материально-технические условия для осуществления учебно-воспитательного процесса. Школа имеет необходимый набор помещений для изучения обязательных учебных дисциплин. Учащиеся начального общего образования обучаются в учебных помещениях, закрепленных за каждым классом, основного и среднего образования – по классно-кабинетной системе.

В школе просторные, оборудованные кабинеты, компьютерный класс, 2 спортивных зала с инвентарем и необходимым оборудованием, раздевалки, душевые, отдельные для девочек и мальчиков, спортивная площадка, столовая (организовано горячее питание, разнообразное меню), медицинский кабинет, актовый зал. Кабинеты обеспечены необходимым учебным и компьютерным оборудованием, отвечающими гигиеническим требованиям. Школа подключена к сети Internet. Используется лицензионное программное обеспечение.

Информационно-коммуникативные технологии широко используются во внеурочной деятельности школы. Организован доступ обучающихся и педагогов к средствам ИКТ и Интернет-ресурсам для поиска информации, оформления работ, создания фильмов и презентаций с разнообразной тематикой для проведения классных часов, общешкольных научно-практических конференций, родительских собраний и других мероприятий с использованием ИКТ.

5. Сроки и этапы реализации программы «Здоровые дети – здоровая Россия!»

Этапы реализации	Программные мероприятия		
	Для педагогов	Для учащихся	Для родителей
I этап сентябрь 2023 г.- декабрь 2023 г.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение семинара «Основы воспитания и культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя» 2. Совещание при директоре «Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания» 3. Составление классными руководителями социального паспорта класса, паспорта здоровья. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заседание ученического совета 2. Проведение медицинского осмотра учащихся. 3. Профилактические беседы с учащимися перед каникулами 4. Тематические классные часы по программе профилактики, ДДТТ, ПБ, ЛБ. Анкетирование на всех уровнях обучения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся 2. Родительские собрания на тему: «Роль семьи в воспитании потребности в ЗОЖ» 3. Работа комиссии родительского совета школы по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда.
II этап январь 2024 г. - сентябрь 2026 г.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выпуск электронной копилки интересных дел по теме «Здоровье- это здорово!». 2. Реализация проекта «Здоровье в наших руках». 3. Организация цикла занятий «Здоровье- это здорово!» (для 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседы, лекции «Как уберечь себя от беды» 2. Школьная спартакиада. 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.) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совместные занятия детей и родителей, участие в, походах, спортивных соревнованиях. 2. Общешкольные семейные спортивные праздники. 3. Тематические родительские собрания

	педагогов)		
III этап сентябрь 2026г.- сентябрь 2027 г.	Педагогический совет «Здоровье сберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности».	1. Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся. 2. Исследование духовно- нравственного здоровья. 3. Общешкольное спортивное мероприятие с участием родителей и детей	1. Родительское собрание «Здоровье сберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности». 2. Общешкольное спортивное мероприятие с участием родителей и детей

6. Функции различных категорий работников

1. Функции медицинской службы (врач, медсестра):

- 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, КДН и ЗП, ОДН ОП, 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 учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

Участники программы:

- обучающиеся
- педагогическое сообщество
- родители
- социальные партнеры (ГИБДД, КДН и ЗП, Детская поликлиника № 22, ГБУЗ НО «Нижегородский областной Наркологический диспансер»).

7. Цель программы:

Создание здоровьесберегающей среды, направленной на формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование физически здоровой личности, содействие всем участникам образовательного процесса в приобретении устойчивой мотивации на здоровый образ жизни.

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 над реализацией программы:

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

контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

Задачи:

1. Организовать обмен информацией, изучение и распространение передового опыта в деле защиты здоровья обучающихся;
2. использовать инновационный опыт в организации профилактической деятельности;
3. внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе;
4. пропагандировать здоровый образ жизни среди обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, состояния здоровья через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность;
5. разработать технологии психолого-педагогического сопровождения сотрудников и обучающихся в образовательной деятельности;
6. активизировать участие семьи в решении вопросов охраны и укрепления здоровья детей;
7. предупреждать перегрузки обучающихся в учебной деятельности. Оптимальная организация учебного дня и недели с учётом санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся;
8. привлекать максимально возможное количество обучающихся к занятиям в спортивных секциях;
9. развивать систему организации групп здоровья для ослабленных детей.
10. осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностики за состоянием здоровья учащихся;
11. создать информационный банк показателей здоровья и образа жизни обучающихся.

Ожидаемые конечные результаты программы:

Учащиеся и выпускники школы должны знать:

1. Главная ценность жизни есть здоровье, за которое отвечает сам человек.
2. О необходимости регулярных профилактических осмотров с целью предупреждения и распознавания заболеваний на ранней стадии.
3. О заболеваниях, передающихся половым путем и способах их предупреждения.

Учащиеся и выпускники школы должны уметь:

1. Противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам.
2. Оказать первую доврачебную помощь пострадавшим.
3. Обеспечить адекватные физиологические потребности и индивидуальные особенности питания.
4. Контролировать собственные поведенческие реакции, а также нести персональную ответственность за собственное поведение и здоровье.
5. Вести себя в эпидемиологически неблагоприятных условиях.
6. Иметь устойчивую мотивацию на достаточный уровень двигательной активности, а также закаливание.
7. Регулярно проходить профилактические осмотры по рекомендации врачей.
8. Использовать минимальный арсенал лекарственных препаратов, которые применяют без назначения врача.

Учащиеся и выпускники школы должны иметь:

1. Сформированную точку зрения на вредные привычки (табак, алкоголь, наркотики, психотропные вещества).
2. Потребность соблюдения правил личной гигиены.
3. Устойчивую положительную мотивацию на достаточный уровень двигательной активности и закаливание организма.
4. Навыки позитивного отношения к людям.

8. Основные направления деятельности программы:

Медицинское направление предполагает:

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

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;

➤ пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры).

Психолого-педагогическое направление предполагает:

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

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнеров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Диагностическое направление предполагает:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
- режим дня, бытовые условия;
- внешкольная занятость дополнительными занятиями.

9. 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 физкультминуток);
- 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 ФАП, 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;
- оснащённость 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.

10. Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения

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

- *Позиционирование школы в качестве здоровьесберегающего образовательного учреждения*
- *Вовлечение школы в сетевое взаимодействие системы здоровьесберегающих школ, научно-педагогических и общественных организаций*

- Готовность учителей к участию в здоровьесберегающей работе
- Организация методической работы по повышению квалификации педагогических кадров в области здоровьесберегающего образования
- Организация самоаудита школы - внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы

Раздел 2. Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре образовательного учреждения.

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

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

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

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

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

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

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

Раздел 6. Организация профилактики употребления психоактивных веществ в среде обучающихся

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

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

- Оценка комплексных показателей состояния здоровья обучающихся

Раздел 8. Организация системы мониторинга сформированности культуры здорового образа жизни обучающихся (средствами психологических технологий, анкетных методов и социологических опросов).

- Программа диагностики психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья
- Программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся
- Оценка сформированности у обучающихся, их родителей и учителей школы мотивации ведения здорового образа жизни, обобщение аналитической информации в форме отчетов образовательного учреждения.

11. Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения

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

- Требования к материально-техническому состоянию здания школы; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов
- Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежании переутомления
- Организация рационального питания обучающихся – пища должна быть полноценной по химическому составу. Быть безвредной в химическом отношении и безопасной с точки зрения бактериального состава

- Соблюдение общего режима дня обучающихся – режима двигательной активности, режима питания и сна
 - Формирование здорового образа жизни
 - Личная и общественная гигиена; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.
 - Организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций
2. *Средства двигательной направленности* (здоровьесберегающие технологии физкультуры и спорта)
- Уроки физкультуры с комплексами физических упражнений
 - Физкультминутки на уроках и подвижные перемены
 - Различные виды оздоровительной гимнастики(пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения и пр.), лечебная физкультура
 - Эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренинги и др.
3. *Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ*(психологические здоровьесберегающие технологии)
- Обеспечение положительного эмоционального климата в учебном коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик
 - Всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития
 - Функционирование кабинета психологической разгрузки
4. *Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса* (здоровьесберегающие образовательные технологии)
- Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс
 - Системный подход к организации образовательной деятельности
 - Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровьесберегающей направленности для всех ступеней обучения
5. *Профилактические и 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 (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии)

12. Модель личности ученика

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

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

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

Модель выпускника начальной школы	Модель выпускника основной школы	Модель выпускника средней школы
-знание основ личной гигиены, выполнение правил	- знание основ строения и функционирования организма человека; - знание изменений в организме человека	- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и

гигиены; -владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.	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.	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.
-------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

13. Методы контроля над реализацией программы

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

14. План деятельности по реализации программы

№	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 учащихся специальной медицинской группы; -ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	Классный руководитель (согласно предоставленным данным)	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Анализ случаев травматизма в школе.	заместитель директора по ВР	ежегодно	Материалы отчетов
1.3.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители,	ежегодно	материалы отчетов

		заместитель директора по УВР		
1.4.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Директор, зам.директора, представители родительского комитета	ежедневно в течение года	
1.5.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none"> • проветривание; • освещение; • отопление • вентиляция • уборка 	Заведующие кабинетами	ежедневно в течение года	
1.6.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	Заместители директора	ежегодно	справка по оценке расписания
1.7.	Постоянный контроль за школьной столовой.	Заместитель директора, социальный педагог по питанию	ежедневно в течение года	
2.	Просветительское направление			
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	Заместитель директора	ежегодно	график проведения лектория
2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	Заместитель директора	ежегодно	тематика лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	Заместители директора	ежегодно	протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др.виды работ).	Заместитель директора	ежегодно	план работы
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	Заместитель директора	ежегодно	план работы
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры.	Учителя- предметники	в течение года	планы уроков

3.	Психолого-педагогическое направление			
3.1.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; - разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения.	Классные руководители, педагог-психолог	ежегодно	диагностические исследования
3.2.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	Учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
4.	Спортивно-оздоровительное направление.			
4.1.	Организацию спортивных мероприятий.	Учителя физической культуры	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	Заместитель директора	ежегодно	план работы кружков и секций
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	Заместитель директора, классные руководители	ежегодно	план работы
5.	Диагностическое направление			
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	Фельдшер	ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития».	Фельдшер	ежегодно	материалы семинара

15. Традиционные мероприятия на всех этапах реализации

программы «Здоровые дети – здоровая Россия!»

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 закреплённых 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»

16. Календарный план реализации программы «Здоровые дети – здоровая Россия!»

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 - 2028 гг.	Директор Заместители директора
Проведение системы тренингов, направленных на профилактику эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов	По плану работы	Социальный педагог педагог-психолог
Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни	Ежегодно	Заместитель директора , учителя физкультуры
Применение на уроках здоровьесберегающих технологий	2023 - 2028 гг.	Учителя-предметники
Систематическая диагностика состояния здоровья учащихся	Ежегодно	
Контроль выполнения норм Сан ПиНа и охраны труда	1 раз в четверть (ежегодно)	Директор школы Заместитель директора
Анализ состояния здоровья учащихся	1 раз в полугодие (ежегодно)	Фельдшер

Проведение музыкальных и спортивных перемен	Систематически	Классные руководители учителя физкультуры
Проведение традиционных общешкольных спортивных соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий в школе	Ежегодно по плану школы	Заместитель директора Классные руководители учителя физкультуры
Организация и проведение туристических слетов и походов Дней здоровья с привлечением родителей учащихся		
Содействие в проведении медико профилактических мероприятий медицинскими работниками	Постоянно	социальный педагог педагог-психолог фельдшер
Создание системы информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья и профилактической работы в школе по оздоровлению детей	Ежегодно	
Организация и проведение лекций и родительских собраний по проблемам возрастных особенностей учащихся		
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 - 2028 гг.	Администрация школы
Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда	Постоянно	Администрация школы
Осуществление выборочного косметического ремонта учебных и служебных помещений		
Обновление ученической мебели в кабинетах и классах школы	2023 - 2028 гг.	
Поддержание здания школы в хорошем состоянии (ежегодные косметические ремонты, замена элементов систем водоснабжения, теплоснабжения, канализации, электрооснащения и др.)	Ежегодно	
Преодоление адаптационного периода детей при поступлении в первый класс в щадящем режиме	2023 - 2028 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 классов	Ежедневно	Директор школы Ответственный за организацию питания в школе

17. Планируемые результаты реализации здоровьесберегающей программы в школе

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

1. Будет сформирована система физкультурно- оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого ребенка.
2. Будет осуществляться систематический контроль за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики.
3. Снизится заболеваемость всех участников образовательного процесса.
4. Будет создан компьютерный банк данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех

18. 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-protseesse>

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>