

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Королёв Московской области  
«Средняя общеобразовательная школа № 13» (МБОУ СОШ № 13)

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПРИНЯТО</b><br>на заседании педагогического совета<br>протокол № 1<br>от 14.08.2025 г. | <b>УТВЕРЖДАЮ</b><br>Директор МБОУ СОШ № 13<br><br>Т.И. Зеленцова<br>Приказ № 157/7-од от 27.08.2025 г. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ г.о. КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №13»  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Срок реализации 3 года**

**г. Королев  
2025 г.**

### **Пояснительная записка.**

Образование - основной, один из важнейших 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. Для решения данной задачи Министерство образования Российской Федерации инициировало разработку в образовательных учреждениях специальных программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей. Настоящая программа составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования, президентской национальной инициативы «Наша новая школа». Анализ программ и концепций развития образования федерального и регионального уровней позволяет выделить задачи по управлению качеством образования. Неотъемлемой частью этого процесса является и сохранение здоровья участников образовательного процесса, которые возможно решить на уровне образовательного учреждения. К таким задачам относятся модернизация образовательного процесса (содержания, структуры, методов и отношений, уклада школьной жизни), подготовка педагогов к решению новых задач.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни. 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 цели деятельности по здоровьесбережению, МБОУ СОШ №13 исходила 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. Для разработки программы здоровьесбережения на 2025-2028 годы был проведён мониторинг заболеваний учащихся за последние три года, исследованы проблемы социального и нравственного характера.

Данные исследований свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается. Наиболее важная задача и для ребенка, и для школы - это формирование здорового образа жизни. Педагогический коллектив МБОУ СОШ № 13 поставил цель активное формирование мотивации на здоровый образ жизни.

Работа в школе проходит по двум направлениям:

- создание оптимальных условий, рациональная организация труда и отдыха школьников (школьная гигиена).
- воспитание у школьников сознательного отношения к охране своего здоровья.

Программа начинается с первого класса и продолжается на всех уровнях обучения. Каждый уровень формирует более глубокое понимание мер по охране здоровья.

Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности органов власти, 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 систему дополнительного образования и воспитательные мероприятия.

Программа здоровьесбережения 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 МБОУ СОШ № 13 видит не только формирование у учащихся системы знаний учебных дисциплин, но и содействие социализации выпускников средней общеобразовательной школы в сложных и динамично меняющихся условиях современной действительности.

Личностно-ориентированная педагогика направлена на развитие у каждого ученика качеств, необходимых для его успешной самореализации. Проблемная экология, социальная напряженность, размывание нравственных ценностей части социума усложняют традиционные задачи школы. Несмотря на то, что здоровье подрастающего поколения всегда было в центре внимания школы и общественности, сегодня как никогда здоровьесбережение становится актуальным. В фокусе данной программы обучения детей и подростков находится формирование умения вести здоровый образ жизни. Обучение здоровью касается знаний, отношений, навыков и поддержки, в которой дети и подростки нуждаются для того, чтобы действовать в соответствии со здоровыми канонами, строить здоровые отношения, пользоваться необходимыми услугами и создавать здоровую среду обитания. Коллектив школы, ставя перед собой задачу создания здоровьесберегающей среды, исходит из того, что в образовательном учреждении должно быть сделано всё возможное для того, чтобы обучающиеся были здоровы.

Модель здоровьесберегающей деятельности является последовательной системой реализации комплексной программы сохранения и укрепления здоровья школьников.

Предлагаемая программа включает в себя все наиболее распространенные в настоящее время виды здоровьесберегающей деятельности школы, применяемые в системе образования. Система мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения МБОУ СОШ № 13 отвечает основным положениям, оформленным в Федеральных требованиях к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 2106 от 28 декабря 2010 года).

Нормативно-правовая база Программы здоровьесбережения обеспечена следующими нормативными документами:

Конвенция ООН о правах ребенка;  
Конституция Российской Федерации;  
Закон «Об образовании в Российской Федерации»;  
Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;  
Закон Российской Федерации «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан»;  
Национальная доктрина образования Российской Федерации;  
ФГОС общего образования второго поколения;  
«Основы законодательства РФ по охране здоровья граждан»;  
Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;  
Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;  
Постановление Правительства РФ «Об утверждении Положения о социально-гигиеническом мониторинге»;  
Закон Российской Федерации «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний»;  
Постановление Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, развития детей, подростков и молодежи»;  
Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации»;  
Приказ Министерства образования российской федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

Основной стратегической целью программы школы на 2025-2028 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 работу по ее дополнению и совершенствованию.

#### **Цель:**

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

#### **Задачи:**

- привитие навыков здорового образа жизни;
- отработать систему выявления уровня здоровья учащихся и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- создать информационный банк показателей здоровья и образа жизни обучающихся;

- организовать систему профилактической работы по формированию здорового образа жизни, вести просветительскую работу с обучающимися, родителями и учителями-предметниками;
- формировать у обучающихся потребности здорового образа жизни через урочную и внеурочную деятельность;
- осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностики за состоянием здоровья обучающихся.

Основные блоки:

Педагогический - работа классного руководителя, учителя физической культуры, учителей-предметников;

Социально-психологический - работа педагога-психолога;

Социальный - взаимодействие с родителями, педагогами дополнительного образования;

Блок двигательной активности - физическое развитие.

Исполнители: педагоги школы, родители, педагоги дополнительного образования.

Ожидаемые результаты:

- разработка 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 школьника;
- организация систематического контроля состояния здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров;
- снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса;
- повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
- повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков;
- разработка рекомендаций для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения.

Система управления и контроля реализации программы: контроль реализации мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет педагогический совет школы, инновационная группа учителей-предметников, социально-психологическая служба.

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

Функции администрации:

- общее руководство реализацией Программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль организации горячего питания учащихся в школе;
- организация и контроль уроков физкультуры;

- обеспечение работы спортзала и спортивной площадки 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;

#### Функции классного руководителя:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классах мероприятий по профилактике частых заболеваний;
- организация и проведение в классах мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классах мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактических работ с родителями; организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН и ЗП, медработниками;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

#### Ресурсное обеспечение программы:

| <i>Кадровые ресурсы</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <i>Материально-технические ресурсы</i>                                                                                                                                                                                   | <i>Научно-методические ресурсы</i>                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- директор;</li> <li>- заместитель директора по ВР;</li> <li>- заместитель директора по УВР;</li> <li>- педагог–психолог;</li> <li>- социальный педагог;</li> <li>- классные руководители;</li> <li>- учителя-предметники (биология, ОБЖ, физическая культура);</li> <li>- медицинский работник;</li> <li>- члены родительского комитета</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортзал;</li> <li>- спортивный инвентарь и спортивное оборудование;</li> <li>- медицинский кабинет;</li> <li>- актовый зал;</li> <li>- школьная спортивная площадка</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- методическая литература, необходимая для подготовки уроков с использованием здоровьесберегающих технологий;</li> <li>- методические разработки уроков, классных часов, родительских собраний.</li> </ul> |

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

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

- использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний обсуждение данных мониторинга здоровья учащихся на педсоветах;
- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований, проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы; планомерная организация питания учащихся;
- медицинский осмотр обучающихся.

*Блок просветительско-воспитательной работы предполагает:*

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

*Блок рациональной организации учебного процесса предполагает:*

- соблюдение гигиенических норм в организации учебной нагрузки;
- использование приемов индивидуализации обучения;
- строгое соблюдение гигиенических требований к использованию технических средств в учебном процессе;
- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения; развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля; совершенствование деятельности психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

*Блок организации физкультурно-оздоровительной работы предполагает:*

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

*Блок здоровьесберегающей инфраструктуры школы предполагает:*

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

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

- проведение в школе постоянно действующих лекториев по различным вопросам роста и развития обучающихся и их здоровья;
- повышение уровня знаний в области вопросов здоровьесбережения, здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения;
- гигиенические средства (санитарно-гигиенические средства здоровье сберегающие технологии)
- требования к материально-техническому состоянию здания школы;
- организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов;
- обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления;
- организация рационального питания учащихся;
- соблюдение общего режима дня учащихся, режима двигательной активности, режима питания и сна;
- формирование 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.

*Средства двигательной направленности (здоровьесберегающие технологии физкультуры и спорта)*

- уроки физкультуры с комплексами физических упражнений;
- физкультминутки на уроках и подвижные перемены;
- различные виды оздоровительной гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения и пр.);

- эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, тренинги и др.

*Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ (психологические здоровые берегающие 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.

*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.

*Профилактические и закалывающие средства (воспитательная работа по формированию ЗОЖ)*

- организация просветительского лектория;
- культурно-массовые мероприятия;
- работа с семьями обучающихся (пропаганда здорового образа жизни 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;
- 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 здоровья и бережения учащихся.

Для этого была создана прогнозируемая **модель личности ученика:**

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

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

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

*Базовыми компонентами на всех ступенях являются:*

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

*Методы контроля по реализации программы:*

- проведение заседаний методического совета школы и методического объединения классных руководителей;
- создание методической копилки опыта по здоровьесберегающему направлению воспитательной работы;
- 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.

Основные направления деятельности программы и предполагаемые формы работы:

*Организационное направление:* в нем представлены главные общешкольные мероприятия с участием всех членов координационного совета;

*Диагностическое направление:* в нем отражена система действий для создания «Листка здоровья класса».

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

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

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

*Психолого-педагогическое сопровождение:* в нем освещены мероприятия, направленные на организацию психологического сопровождения учащихся. Ниже представлены задачи и мероприятия направленные на реализацию Программы здоровьесбережения по направлениям.

Организационное направление.

Задача: обеспечить в комплексе реализацию Программы здоровьесбережения. Данное направление работы предполагает:

- заседание и работа координационного совета по разработке критериев здоровьесбережения и этапов реализации Программы здоровьесберегательной деятельности МБОУ СОШ № 13;
- проведение общешкольных родительских собраний.

Диагностическое направление.

Диагностическое направление предполагает: проведение мониторинга состояния здоровья обучающихся, в ходе которого выявляются:

- общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
- режим дня, бытовые условия;
- внеурочная занятость дополнительными занятиями.

*Спортивно-оздоровительное направление.*

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

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.

*Медицинское сопровождение.*

Задача: профилактика и снижение уровня заболеваемости учащихся.

*Медицинское направление предполагает:*

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

*Просветительское направление.*

Задача: создать систему непрерывного образования классных руководителей и родителей учащихся по программе здоровьесбережения.

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися и их родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, конкурсы рисунков, плакатов, 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).

*Психолого-педагогическое сопровождение.*

Организация и сопровождение психолого - педагогического сопровождения учащихся.

Задачи:

- создать условия для психологической поддержки учащихся и педагогов;
- помочь ребенку в решении личностных проблем возрастного развития;
- помочь педагогу в решении профессиональных и личностных проблем;
- выявить учащихся с трудностями в развитии;
- организовать обучение педагогов освоению приемов саморегуляции и способов укрепления здоровья;
- обеспечить психолого-педагогическое сопровождение учащихся с трудностями в развитии.

*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 здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолого - медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

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

Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.

Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.

Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня.

Проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.

Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.

Контроль условий теплового режима и освещенности классных помещений.

В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, классных часов с учетом возрастных особенностей детей с привлечением родителей.

Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе.

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

Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

### Календарный план реализации Программы здоровьесбережения

| №п/п | Мероприятия                                                                                                                                   | Сроки                   | Ответственные                                    |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------|
| 1.   | Разработка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся                             | сентябрь                | Директор школы                                   |
| 2.   | Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни                                        | В течение года          | Заместитель директора по ВР, учителя физкультуры |
| 3.   | Применение на уроках здоровьесозидающих технологий                                                                                            | В течение года          | Учителя-предметники                              |
| 4.   | Контроль выполнения норм СанПиНа и охраны труда                                                                                               | В течение года          | Классные руководители                            |
| 5.   | Анализ состояния здоровья учащихся                                                                                                            | В течение года          | Классные руководители                            |
| 6.   | Проведение традиционных общешкольных спортивных соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий в школе                                  | Ежегодно по плану школы | Педагог-организатор, учителя физической культуры |
| 7.   | Организация и проведение Дней здоровья, Акций «Здоровье – твое богатство»                                                                     | В течение года          | Учителя физической культуры                      |
| 8.   | Содействие в проведении медико-профилактических мероприятий медицинскими работниками                                                          | В течение года          | Классные руководители                            |
| 9.   | Создание системы информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья и профилактической работы в школе по оздоровлению детей | В течение года          | Классные руководители                            |

|     |                                                                                                                                                                            |                |                                                               |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------|
| 10. | Организация и проведение лекций и родительских собраний по проблемам возрастных особенностей учащихся                                                                      | В течение года | Классные руководители                                         |
| 11. | Профилактика травматизма                                                                                                                                                   | В течение года | Классные руководители                                         |
| 12. | Психологическая помощь учащимся из семей мигрантов и вынужденных переселенцев по адаптации к новой жизненной ситуации                                                      | В течение года | педагог - психолог, социальный педагог, классные руководители |
| 13. | Проведение итоговой и промежуточной аттестации в шадающем режиме с учетом здоровья учащихся                                                                                | В течение года | Заместитель директора по УВР                                  |
| 14. | Создание зон отдыха и психологической разгрузки для учащихся и учителей                                                                                                    | В течение года | Администрация школы                                           |
| 15. | Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда                                                                                                  | В течение года |                                                               |
| 16. | Осуществление выборочного косметического ремонта учебных и служебных помещений                                                                                             | В течение года | Директор школы                                                |
| 17. | Обновление ученической мебели в кабинетах и классах школы                                                                                                                  | В течение года | Директор школы                                                |
| 18. | Поддержание здания школы в хорошем состоянии (ежегодные косметические ремонты, замена элементов систем водоснабжения, теплоснабжения, канализации, электрооснащения и др.) | В течение года | Директор школы                                                |
| 19. | Обеспечение качественным горячим питанием учащихся 1 – 11 классов                                                                                                          | В течение года | Администрация школы                                           |

### Реализация Программы

| Для педагогов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Для учащихся                                                                                                                                                                                                                                          | Для родителей                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Проведение семинара «Основы воспитания и культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя»<br>Совещание при директоре по подготовке проведения совещания «Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания»<br>Составление классными руководителями социального паспорта класса | Заседание Совета обучающихся.<br>Проведение медицинского осмотра учащихся.<br>Профилактические беседы с учащимися перед каникулами<br>Тематические классные часы по программе профилактики, ДДТТ.<br>Анкетирование обучающихся всех уровней обучения. | Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся<br>Родительские собрания на тему: «Роль семьи в воспитании потребности в ЗОЖ»<br>Мониторинг эффективности «Здоровьесберегающая деятельность школы» |

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;
- повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

