

# Оглавление

1. **Информационная карта стр.3**

# Введение стр.6

1. **Цели программы стр.10**

# Задачи программы стр.10

1. **Функции различных категорий работников школы стр.11**

# Участники программы стр.12

1. **Сроки и этапы реализации программы стр.12**

# Общее представление о здоровьесберегающей среде в ОУ стр.14

1. **Основные блоки здоровьесберегающей деятельности стр.15 10.Структура мониторинга стр.17**

# Здоровьесберегающие средства и технологии стр.20

1. **Модель личности ученика стр.21**

# Реализация программы стр.23

1. **Календарный план реализации стр.26**

# Мероприятия программы стр.28

**Программа здоровьесбережения МОУ Ишненская СОШ**

# на 2022 - 2027 учебные годы

|  |
| --- |
| ***1.ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА*** |
| **1.** | **Полное название программы** | «Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения» |
| **2.** | **Цель программы** | Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни. |
| **3.** | **Направление деятельности.** | Учебно-развивающее |
| **4.** | **Авторы программы** | Методический совет, инновационная группа учителей-предметников,психологическая служба |
| **5.** | **Муниципальное образовательное учреждение, представившее программу** | МОУ Ишненская СОШ |
| **6.** | **Адрес, телефон** | 152120 Ярославская обл.Ростовский район п.Ишня ул.Школьная д.4 |
| **7.** | **Место реализации** | МОУ Ишненская СОШ |
| **8.** | **Количество учащихся** | 300 человека |
| **9.** | **Возраст учащихся** | от 7 до 18 лет |
| **10.** | **Сроки проведения.** | 2022-2027 г. |

**Программа по здоровьесбережению " Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения"**

*В мире есть лишь две абсолютные ценности: чистая совесть и здоровье*

# Паспорт программы

**Необходимость создания программы**: ухудшение здоровья обучающихся в связи с изменениями экологической обстановки, отношения к своему здоровью, социального благополучия.

**Основные разработчики программы**: МС школы, инновационная группа учителей-предметников, психологическая служба

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

# ЗАДАЧИ:

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

**Сроки реализации программы**. 2022 – 2027 г.

# Перечень основных блоков:

* Педагогический

(работа классного руководителя, учителя физической культуры, учителей- предметников);

* Психологический

(работа педагога-психолога);

* Социальный

(взаимодействие с родителями, учреждениями дополнительного образования);

* Блок двигательной активности (физическое развитие)

**Исполнители**. Педагоги школы, родители, учреждения дополнительного образования

# Ожидаемые результаты.

* .Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и

педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника.

* .Организация систематического контроля за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров.
* Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.
* Создание компьютерного банка данных о состоянии здоровья каждого

учащегося на всех ступенях образования, который будет пользоваться для совершенствования модели медико - психолого-педагогического

сопровождения учащихся.

* Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
* Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков;
* Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам;
* Разработка рекомендации для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;
* Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья (1 раз в четверть);
* Создание комнаты психологической разгрузки для обучающихся;
* Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.

# Система управления и контроля за реализацией программы.

Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в

рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет

педагогический совет школы, инновационная группа учителей-предметников, психологическая служба.

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

Предлагаемая модель здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения является последовательной системой реализации комплексной программы сохранения и укрепления здоровья школьников. Реализация школы здоровьесберегающего проекта при воплощении данной модели в образовательном пространстве обеспечит переход образовательного учреждения к статусу

«Здоровьесберегающее образовательное учреждение».

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

**2.Введение.**

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

В Концепции охраны репродуктивного здоровья населения страны, принятой в Российской Федерации, одной из наиболее острых проблем называется медико- социальная. А значит, проблемы охраны репродуктивного здоровья населения

приобретают особую социальную значимость. В настоящее время доказано, что основным направлением профилактики заболеваний населения является работа по формированию здорового образа жизни. Международный опыт показывает, что в структуре факторов, определяющих здоровье, равно как и болезни, более 50% приходится на образ жизни человека. По данным и зарубежных, и российских специалистов таблица факторов, влияющих на здоровье детей, выглядит так:

* + 50%- образ жизни;
	+ 20%- условия внешней среды;
	+ 20%- особенности организма, наследственность;
	+ 8-12%- система здравоохранения.

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья. Это одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье- у нас не будет будущего. Будущее нашей страны- счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми - сделать их здоровыми! Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни.

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

В Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» отмечено:

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

При организации работы, ориентированной на формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, в настоящее время используется комплексный подход. Тематика здоровья так или иначе пронизывает весь образовательный подход. Темы здоровья достаточно легко интегрируются в уроки биологии, химии, географии, обществознания, математики, иностранного языка. Накоплен большой методический материал проведения уроков здоровья или минуток здоровья по всем предметам.

Уроки физической культуры по сравнению с другими уроками предоставляют дополнительные возможности для формирования здорового образа жизни. Помимо двигательных способностей у подростков развиваются волевые качества личности, произвольная регуляция поведения, формируются нравственные качества.

Большой потенциал заложен в таких мероприятиях, как дни здоровья. Общение учащихся с педагогами в неформальной атмосфере способствует возникновению доверительных отношений. Дни здоровья стимулируют интерес детей и побуждают их к активному участию в деятельности.

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

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

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья учащихся и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы, раздел «Календарный план реализации программы» обновляется каждый учебный год.

# Вместе с тем выявлен ряд проблем, среди которых:

* + отсутствует глубокая медицинская диагностика врачей- специалистов.

Предметом исследования, а также целью данной программы является поиск наиболее оптимальных средств для формирования самой важной базовой характеристики, обеспечивающей реализацию всех остальных,- здоровья.

Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.

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

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

# Программа опирается в своих положениях на:

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

Основной стратегической целью программы МОУ Ишненской СОШ на 2022- 2027 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.

Для достижения стратегической цели должны быть решены следующие стратегические задачи:

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

# 3.Цели программы:

* + создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
	+ усиление контроля за медицинским обслуживанием участников образовательного процесса;
	+ создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
	+ развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
	+ обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
	+ разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

# 4.Задачи программы:

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

# 5.Функции различных категорий работников школы 1.Функции медицинской службы школы:

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

# Функции администрации:

* + общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
	+ общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
	+ организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
	+ организация и контроль уроков физкультуры;
	+ обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
	+ разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья 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;
	+ организация работы психологической службы в школе.

# 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 по профилактике детского травматизма на дорогах;
	+ организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
	+ организация и проведение профилактических работы с родителями;
	+ организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
	+ 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 учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

# 6.Участники программы:

* + учащиеся
	+ педагогическое сообщество
	+ родители.
	+ социальные партнеры

# 7.Сроки и этапы реализации программы:

І этап - 2022 – 2023гг. ІІ этап - 2023 – 2024 гг. ІІІ этап - 2024 – 2025 гг. IV этап – 2025-2026 гг V этап – 2026 – 2027 гг

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

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

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

* + совершенствование материально-технической базы ОУ;
	+ создание «Центра здоровьесберегающей педагогики» школы;
	+ разработка научно-методических положений программы здоровьесберегающего образования;
	+ подбор диагностических методик для определения индивидуального профиля учащегося;
	+ программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся
	+ разработка «Паспорта индивидуального развития учащегося»

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

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

# этап – разработка моделей индивидуализации обучения

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

# этап – практическая реализация программы развития ОУ здоровьесберегающего типа.

* + Работа педагогов всех МО школы по внедрению технологий здоровьесбережения и индивидуализации обучения;
	+ Проверка результативности внедряемых здоровьесберегающих образовательных технологий и технологий индивидуализации обучения
	+ Разработка программ самоаудита здоровьесберегающей деятельности ОУ;
	+ Публикация полного пакета материалов функционирования собственного здоровьесберегающего ОУ

**8.Общее представление о здоровьесберегающей среде в образовательном учреждении МОУ Ишненская СОШ**

Приоритетной задачей нашей школы, выбравшей концепцию здоровьесберегающей деятельности, становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни школьников. Эта задача затрагивает все

аспекты существования образовательного учреждения:

* Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм
* Учет возрастных особенностей обучающихся
* Режим учебно-познавательной деятельности
* Организация питания
* Социально-педагогические условия обучения

# Слагаемые здоровьесберегающей среды

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

* Родители, их взаимоотношения с ребенком
* Школьная среда
* Организация и содержание внеучебного времени
* Педагогическая среда (конкретный процесс на уроках)
* Психологическая среда (общение с учителями и учащимися)
* Санитарно-гигиеническая среда (состояние здания школы)

# Условия формирования здоровьесберегающей среды

**в образовательном учреждении МОУ Ишненская СОШ**

1. Позиционирование ОУ в качестве здоровьесберегающего учреждения
	* Разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ
	* учет в любом решении ОУ аспектов, связанных с влиянием данного решения на здоровье школьников
	* проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья
	* учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы
2. Изменение меры ответственности всех участников образовательного процесса за состояние их здоровья
	* Внесение изменения в перечень должностных обязанностей учителей с учетом пунктов, касающихся их деятельности в сфере здоровья
	* Введение в ОУ нормы индивидуальных соглашений с обучающимися, в которых прописаны обязанности учеников в деле заботы о собственном здоровье и участие в мероприятиях по помощи школе в обеспечении решения данной приоритетной задачи
	* Заключение индивидуальных соглашений с родителями учащихся для усиления уровня их ответственности и подключения к работе школы в этом направлении

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

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

* ведение карты здоровья каждого школьника и классов, что позволяет видеть статистику состояния здоровья по школе в целом:
* регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся:
* использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний
* обсуждение данных мониторинга здоровья учащихся на педсоветах
* создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья:
* составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
* проведение физкультминуток;
* гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
* четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
* планомерная организация питания учащихся;
* реабилитационную работу:
* обязательное медицинское обследование;
* мероприятия по очистке воды.

**Блок просветительско-воспитательной работы** предполагает:

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

**Блок рациональной организации учебного процесса** предполагает:

* соблюдение гигиенических норм в организации учебной нагрузки;
* использование приемов индивидуализации обучения;
* строгое соблюдение гигиенических требований к использованию технических средств в учебном процессе;
* использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
* предупреждение проблем развития ребенка;
* обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
* развитие познавательной и учебной мотивации;
* формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
* совершенствование деятельности 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 внеучебной деятельности к формированию здорового образа жизни учащихся;
* организация динамических перемен, физкультпауз на уроках;
* эффективная работа с учащимися всех групп здоровья (включая занятия ЛФК), родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

# Блок здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения

предполагает:

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

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

* проведение в образовательном учреждении постоянно действующих лекториев по различным вопросам роста и развития обучающихся и их здоровья;
* повышение уровня знаний в области вопросов здоровьесбережения;
* обеспеченность образовательным учреждением необходимой научно- методической литературой

**10.Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения МОУ Ишненская СОШ**

**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 здоровьеохранной 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 здоровьеохранной 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 здоровьеохранного блока
* Организация воспитательной работы в ОУ в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся
* Участие обучающихся и их родителей в здоровьеохранной работе образовательного учреждения.

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

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

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

* Организация медицинского обслуживания обучающихся
* Оценка комплексных показателей состояния здоровья обучающихся

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

* Организация психологического сопровождения здоровьесберегающего образовательного процесса в ОУ
* Программа 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:

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

1. **Гигиенические средства** (санитарно-гигиенические средства здоровьесберегающие технологии)
	* Требования к материально-техническому состоянию здания школы; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов
	* Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во 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. **Медико-диагностические средства контроля за состоянием здоровья обучающихся** (физиологические здоровьесберегающие технологии)
	* Работа «Кабинета здоровья» (доврачебный скрининг с выявлением проблемных зон здоровья)
4. **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

# 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
1. **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 «Школы здоровья». 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.

Для этого была создана прогнозируемая модель личности ученика:

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

# 13.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, проводимых по ЗОТ;
* 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.

# План деятельности по реализации программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Ответственные****исполнители** | **Сроки** | **Планируемый****результат и****выполнение** |
| **1.** | **Медицинское направление.** |  |  |  |
| 1.1. | Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристиксостояния здоровья детей в школе; -выявление учащихся специальноймедицинской группы; -ведение строгого учета детей погруппам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям. |  | ежегодно | Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах |
| 1.2 | Проведение диспансеризации учащихся школы | ЦРБ | ежегодно |  |
| 1.3 | Проведение медицинского осмотра учащихся 9-х,11-х классов |  | ежегодно | План медосмотров |
| 1.4 | Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья |  | ежегодно | План медосмотров |
| 1.5 | Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся |  | ежегодно | План прививок |
| **1.6** | Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах | Классные руководители | ежегодно | Классные журналы |
| 1.7. | Анализ случаев травматизма в школе. | заместительдиректора по ВР | ежегодно | Материалы отчетов |
| 1.8. | Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни. | Классные руководители, заместительдиректора по УВР | ежегодно | материалы отчетов |
| 1.9. | Контроль за качеством питания ипитьевым режимом. | Классныеруководители | ежедневно втечение года |  |
| 1.10. | Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям:* проветривание;
* освещение;
* отопление
* вентиляция
* уборка
 | учителя, зам директора по ВР | ежедневно в течение года |  |
| 1.11. | Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа) | заместитель директорапо УВР | ежегодно | справка по оценке расписания |
| 1.12. | Постоянный контроль за школьной столовой. | директор школы,зам дир по ВР | ежедневно втечение года |  |
| **2.** | **Просветительское направление** |  |  |  |
| 2.1. | Организация просветительской работы с родителями (лекторий). | заместительдиректора по ВР | ежегодно | графикпроведения лектория |
| 2.2. | Разработка и внедрение родительскоголектория по здоровому образу жизни. | заместительдиректора по ВР | ежегодно | тематикалектория |
| 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 | ежегодно | план работы |
| 2.5. | Подготовка и проведение педагогического совета по теме«Формирование здорового образа жизни» | заместительдиректора по ВР | ежегодно | протокол педсовета |
| 2.6. | Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др.виды работ). | заместительдиректора по ВР | ежегодно | план работы |
| 2.7. | Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактикетоксикомании, наркомании, курения и алкоголизма. | заместитель директора | ежегодно | план работы |
| 2.8. | Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через урокибиологии, географии, химии,ОБЖ, физической культуры. | учителя- предметники | в течение года | планыуроков |
| **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.
 | ЦРБ классные руководители |  |  |
| 3.2. | Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов ворганизации учебной деятельности. | учителя- предметники | ежегодно | планыуроков |
| **4.** | **Спортивно-оздоровительное направление.** |  |  |  |
| 4.1. | Организацию спортивных мероприятий. | учительфизической 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 оздоровительнойработы. | заместительдиректора по ВР | ежегодно | план работы |
| **5.** | **Диагностическое направление** |  |  |  |
| 5.1. | Мониторинг состояния здоровья детей. | руководитель МС | ежегодно | результаты мониторинга |
| 5.2. | Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития». | руководительМС, психолог, социальныйпедагог | ежегодно | материалы семинара |

**14.Календарный план реализации программы здоровьесбережения**

**Сентябрь**

* Организация дежурства по школе и по классам.
* Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.
* Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровье сбережению детей.
* Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
* Организация питания учащихся.
* Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
* «День Здоровья».
* Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.
* Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
* Старты здоровья.
* Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
* Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

# Октябрь

* Организация работы учащихся по трудоустройству и поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
* Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
* Подготовка классов к зиме.
* Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.
* Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
* Физкультминутки (ежедневно).
* Подвижные игры на переменах (ежедневно).

# Ноябрь

* Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
* Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
* Экскурсии.
* Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.
* Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
* Отчёты о проделанной работе по здоровье сбережению.

# Декабрь

* Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
* Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.
* Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
* Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

# Январь

* Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».
* «Весёлые старты».
* Физкультминутки и динамические паузы.

# Февраль

* Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
* «День Здоровья»
* День защитника Отечества.
* Физкультминутки и динамические паузы.

**Март**

* Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
* Физкультминутки и динамические паузы.
* Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

**Апрель**

* Всемирный день здоровья.
* Операция «Милосердие», операция «Память».
* Благоустройство школьной территории.
* Динамические паузы, физкультминутки.

**Май**

* Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
* Мероприятия, посвященные годовщине Победы в ВОВ.
* «Весёлые старты».
* «День Здоровья».
* Проведение экскурсий на природу.
* Презентация уроков чистоты.

**Июнь**

* Международный день защиты детей.
* Всемирный день защиты окружающей среды.
* Работа по плану летних каникул.

**Ожидаемые результаты формирования ЗОЖ по ступеням образования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ступень** | **Уровень** | **Задачи педагогов** | **Прогнозируемые результаты** |
| Начальное звено: 1-2-е классы | Примитивно- поведенческий | Формирование навыков санитарно- гигиенической культуры | Отсутствиевредных привычек |
| 3-и классы |  | Приобщение к гигиенической культуре |
| 4-е классы |  | Организацияздорового образа жизни |
| Среднее звено: 5-6-е классы | Эмоциональный | Приобщение кздоровому образу жизни | Стремление кведению здорового образа жизни |
| 7-е классы |
| 8-9-е классы |

1. **Мероприятия программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы реализации программы | Для педагогов | Для учащихся | Для родителей |
| Первый этап (2022-2023гг) | 1.Работа теоретического семинара «Основы воспитания культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя».2.Мастер- классы«Использование интерактивных методов в работе классного руководителя приформировании ЗОЖ учащихся». | 1.Заседание Школьного правительства«Здоровый образ жизни – основа нашего будущего!»1. Анализ состояния психического нравственного,

физическогоздоровья учащихся.1. Исследование духовно- нравственного здоровья

представляет собой оценку уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников.1. Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников.
 | 1.Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся посредством консультаций,информационных писем и буклетов, выступлений на родительских конференциях, родительских собраниях и днях открытых дверей.1. Изучение уровня удовлетворённости учащихся и родителей организацией

физкультурно- оздоровительной работы в образовательном учреждении.Работа комиссии Управляющего совета по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда. |
| **Второй этап**(2023-2024годы)**Цель:** реализация программыдеятельности, внесение корректив (по мере необходимости) в ее основные положения | 1. Выпуск электронной копилки интересных

дел по теме «Здоровье- это здорово!».1. Реализация проекта

«Здоровье в наших руках».Организация цикла занятий «Здоровье- это здорово! \*профилактическая тренировка для педагогов;\*занятия в спортивном зале;\*танцевальная терапия.4.Медико-педагогический всеобуч «Будьте здоровы!» | 1. Беседы, лекции, просмотры научно- популярных телепрограмм,

видеофильмов «Как уберечь себя отбеды».1. Организация медицинского всеобуча «Загадки

доктора Неболита». 3.Школьная спартакиада.1. Конкурс «Самый здоровый класс года».
2. Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды» (1-4-е классы).
3. Цикл классных часов «Здоровые привычки- здоровый образ жизни» (5-7-е классы).

Цикл классных часов «Вредные привычки и их преодоление» (8-9-е классы). | 1. Совместные занятия детей и

родителей, участие в играх на воздухе, походах,спортивных соревнованиях.1. Общешкольные семейные спортивные праздники.

Тематические родительские собрания «Быть здоровым - это модно!».4.Медико-педагогический всеобуч «Будьте здоровы!». |
| **Третий этап**(2024-2025 год)**Цель:** обобщение позитивногоопыта реализации концепции системыфизкультурно- оздоровительной работы школы | Педагогический совет«Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторингэффективности». | 1. Анализ состояния психического, нравственного,

физического здоровья учащихся».1. Исследвание духовно- нравственного здоровья посредством

изучения уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников.Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровеньсформированности культуры здоровья школьников. |  |
| **Традиционные мероприятия на всех этапах** | 1. Выполнение и соблюдение норм и правил СанПинов (шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, расследование обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий).
2. Соблюдение динамических пауз на всех уроках в 1-6-х классах. 3.Осуществления мер, предупреждающих распространение

инфекционных заболеваний среди обучающихся.1. Обеспечение надлежащих психолого- педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.).
2. Организация контроля за питанием.
3. Проведение фитотерапии (витаминные чаи и напиток).
4. Профилактика гиподинамии - организация подвижных переменок.

 8.Часы неаудиторной занятости:- подвижные игры (1-4-е классы);-сотвори себя сам (5-7-е классы);-спортивные игры (8-9-е классы);-клубы по интересам.9.Тематическая спортивная неделя.10.Дни здоровья.11.Месячник «Внимание дети!». 12.Тематические классные часы по ЗОЖ.13.Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья).14Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов.15Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях.16.Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни. |

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

1. Будет сформирована система физкультурно- оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого обучающего
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 ступенях образования, который будет   использоваться для совершенствования модели медико - психолого- педагогического сопровождения учащихся.

 Повысится уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.