

Ханты – Мансийский автономный округ – Югра
(Тюменская область, Берёзовский район)
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИПОЛЯРНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

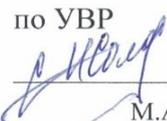


Н.В.Коновалова

Приказ № 70
от «26» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



М.А.Солодаренко

Приказ № 70
от «26» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Приказ № 70
от «26» 08 2024 г.



**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
«ЗДОРОВЬЕ И УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС»
на 2024-2029 год**

с.п. Приполярный 2024

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа здоровьесбережения « Здоровье и учебный процесс » МАОУ «Приполярная СОШ»
Разработчик программы	Рабочая группа МАОУ «Приполярная СОШ» по разработке программы « Здоровье и учебный процесс »: -Директор школы; -Заместитель директора по УВР; -Учителя физической культуры и ОБЖ; -Педагог-психолог; -Социальный педагог; -Медицинская сестра.
Цель программы	Создать образовательную среду, гарантирующую безопасный учебный процесс, который способствует развитию психологического, социального и физического здоровья ученика.
Задачи программы	-Освоение и внедрение здоровьесберегающих технологий в практику работы всех служб школы. -Разработка и апробация системы повышения здоровьесформирующих компетенций педагогов и сотрудников школы. - Разработка и апробация модели здоровьесформирующей среды. - Создание методической копилки инноваций педагогов школы по здоровьесберегающим технологиям. - Расширение взаимодействия субъектов здоровьесбережения со всеми компонентами микросоциума (администрации, педагогов, семь, ученика, медицинских работников, службы социальной помощи населению и т.п.) в контексте укрепления здоровья. - Создание условий для развития культуры здоровья педагогов. -Содействие формированию устойчивой мотивации здоровой жизнедеятельности у учащихся, их родителей и педагогов.
Сроки и этапы реализации программы	1 ЭТАП. ИНФОРМАЦИОННО ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ Цель: выявление проблемы и обоснование актуальности программы; подготовка диагностик, материалов; разработка программ (или проектов) по здоровьесберегающей педагогике. 2 ЭТАП. ОСНОВНОЙ (ПРАКТИЧЕСКИЙ) Цель: реализация разработанного здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса. 3 ЭТАП. АНАЛИТИЧЕСКИЙ Цель: анализ результатов выполнения программы.
Основные мероприятия	

	<ul style="list-style-type: none"> -Внедрение инновационного опыта и новых форм здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. -Использование в системе технологий психолого-педагогического сопровождения сотрудников и обучающихся в образовательной деятельности. -Организация постоянно действующего лектория по пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. -Проведение мониторинга и диагностики за состоянием здоровья обучающихся. -Создание информационного банка показателей здоровья и образа жизни обучающихся. -Привлечение семьи в решении вопросов охраны и укрепления здоровья детей. -Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы школы. -Разработка рекомендаций для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения. -Включение в план работы школы регулярного проведения недель здоровья. -Создание комнаты психологической разгрузки для учащихся; -Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.
Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность	<ul style="list-style-type: none"> -Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения; -Повышение приоритета здорового образа жизни; -Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья; -Повышение мотивации к учебной деятельности; -Снижение заболеваемости учащихся школы; -Повышение уровня физической подготовки школьников.
Участники реализации программы	Учащиеся 1-11 классов, их родители, классные руководители, учителя-предметники, педагог-психолог школы, социальный педагог, медицинский работник школы, руководитель ШСК, учителя физической культуры и ОБЖ.
Формы и методы реализации программы	Групповые и индивидуальные занятия, беседы, наблюдения, мозговые штурмы, традиционные мероприятия, внеклассная работа, внеурочная деятельность.
Условия реализации программы	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.
Управление, контроль	Контроль над реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация школы.
Нормативно правовая база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 25 июля 2022 года, - ст.41, Конвенции о правах ребёнка, - семейный Кодекс РФ, - Федеральный закон от 21.11.2011 года №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» с изменениями на 13 июля 2022 года, - Федеральный закон от 17.09.1998 г. № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» (с изменениями от 02.07.2021), - Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

1. ВВЕДЕНИЕ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема здоровья школьников сегодня как никогда актуальна. В Федеральном государственном образовательном стандарте говорится, что «Единственный и абсолютный в своем значении предмет общего среднего образования – становящийся человек и гражданин, его ЗДОРОВЬЕ, его человеческие и гражданские качества». Для решения задачи сохранения здоровья ученика Министерство образования Российской Федерации инициировало разработку в образовательных учреждениях специальных программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учётом их возрастных, психофизиологических особенностей. Решение проблемы здорового образа жизни является ключевой во все возрастные периоды, начиная с раннего детства.

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы набирает темпы. Специальные исследования показали, что наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения. Современная школа непосредственно с решением образовательных задач призвана решать задачи повышения работоспособности и укрепления здоровья учащихся. К тому же всякое

заболевание, даже непродолжительное, изменяет реакцию организма, ухудшая функциональное состояние центральной нервной системы, обуславливая падение работоспособности и высокую утомляемость. Дети, страдающие различными хроническими заболеваниями, обладают слабой успеваемостью вне зависимости от системы обучения. Умственная же работоспособность и успешность овладения детьми школьной программой напрямую зависит от показателей здоровья.

Настоящая Программа «Здоровье и учебный процесс» (далее - Программа) составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования. На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Школа должна выпускать не только культурного, высоконравственного, творческого человека, но прежде всего – здорового.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В настоящий момент в здании МАОУ «Приполярная СОШ» созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

Кадровые ресурсы	Материально - технические	Научно-методические ресурсы
<ul style="list-style-type: none"> - Директор ОУ; - заместитель директора по УВР; - заместитель директора по ВР; - педагог-психолог; - социальный педагог; - классные руководители; - учителя-предметники; - медицинский работник школы; - члены школьного Совета родителей. 	<ul style="list-style-type: none"> - кабинеты, обеспеченные необходимым учебным и компьютерным оборудованием, отвечающим гигиеническим требованиям; - спортзал, обеспечен спортивным инвентарем и спортивным оборудованием; - раздевалки; -столовая, соответствующая всем санитарным и гигиеническим требованиям; - медицинский кабинет; - кабинет психолога. 	<ul style="list-style-type: none"> - методическая литература, необходимая для подготовки уроков с использованием здоровьесберегающих технологий; - методические разработки уроков, классных часов, родительских собраний.

СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1 этап - 2024-2025 уч. г.

2 этап - 2026-2027 уч. г.

3 этап - 2028-2029 уч. г.

1 ЭТАП. ИНФОРМАЦИОННО ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Цель: выявление проблемы и обоснование актуальности программы; подготовка диагностик, материалов; разработка программ (или проектов) по здоровьесберегающей педагогике.

Задачи:

- создание рабочей группы;
- оценка имеющихся ресурсов (материальных, кадровых, организационных, информационных);
- распределение сфер ответственности, обязанностей и задач каждого участника проекта;
- выявление структуры факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье обучающихся;
- анализ актуальности рассматриваемой проблемы (изучение медкарт, тестирование, диагностика);
- анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение и внедрение новых здоровьесберегающих технологий;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

Ответственные: Администрация школы, руководитель ШСК, учителя физической культуры и ОБЖ, рабочая группа (учителя-предметники, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог).

2 ЭТАП. ОСНОВНОЙ (ПРАКТИЧЕСКИЙ)

Цель: реализация разработанного здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса.

Задачи:

- совершенствование материально-технической базы ОУ: разработка программ школьных разновозрастных объединений, планов воспитательных работ с классом по направлению «здорового образа жизни», внедрение в практику работы педагогов здоровьесберегающих технологий;
- разработка научно-методических положений программы здоровьесберегающего образования, подбор диагностических методик для определения индивидуального профиля обучающегося;
- профилактическая работа по предупреждению заболеваний: программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся;
- обеспечение качественного и рационального питания школьников и учителей;
- организация сотрудничества семьи и школы: систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- повышение психолого-педагогической компетентности педагогического коллектива: внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- организация и проведение спортивных праздников и соревнований с участием педагогов и родителей;
- организация и проведение различных внеурочных видов деятельности: дни здоровья, месячники, декады, акции по пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

Ответственные: Администрация школы, рабочая группа (учителя-предметники, классные руководители, руководитель ШСК, учителя физической культуры и ОБЖ, педагог-психолог, социальный педагог), родители.

3 ЭТАП. АНАЛИТИЧЕСКИЙ

Цель: анализ результатов выполнения программы.

Задачи: обработка и анализ полученных данных, соотнесение результатов эксперимента с поставленной целью;

корректировка исследования описание хода и результатов эксперимента;

оформление новых (авторских) программ, технологий и курсов.

оформление рекомендаций, памяток, пособий по организации здоровьесберегающей деятельности.

Ответственные: Администрация, руководитель ШСК, учителя физической культуры и ОБЖ, учителя-предметники, родители.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ И ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ

Основные направления в здоровьесберегающей деятельности школы.

1. Сохранение и укрепление здоровья ученика.

- обеспечение школьника возможностью сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- уменьшение уровня тревожности учащихся;
- сохранение работоспособности на уроках;
- положительная динамика физического развития ребенка;
- коррекция способности ребенка выстраивать отношения со сверстниками, родителями, учителями; коммуникативные навыки вне школы;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы;
- применение индивидуального подхода к учащимся;
- наличие правильного, сбалансированного питания учащихся;
- повышение уровня культуры здоровья учащихся, их грамотности в вопросах здоровья;
- компетентность педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий.

2. Обеспечение формирования здоровьесохраниющих культурных традиций семьи.

Формирование здорового образа жизни должно стать одно из традиций семьи. Она играет важнейшую роль в формировании навыков, умений и основных знаний, способствующих поддержанию собственного здоровья:

- соблюдения элементарных культурно - гигиенических навыков;
- правильное построение и соблюдение режима дня;
- умение анализировать опасные ситуации (находить выход из них);
- знание основных частей тела, их расположение и роль в жизнедеятельности организма;
- знание основ безопасности нахождения в окружающей среде;
- определение показателей: рост, вес, пульс, дыхание (для контроля над состоянием

- здоровья и его коррекции);
- основные правила правильного питания;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и других инфекционных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знание природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание лечебных учреждений (где возможно получить помощь в случае болезни).

Для эффективного сохранения и укрепления здоровья ребенка родители могут использовать разнообразные методы, рекомендованные педагогическим коллективом, учитывая возрастные особенности ребенка: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг, просмотр спортивных телепередач, совместные походы, игры и прогулки и т.п.

3. Обеспечение здоровьесохраняющей деятельности педагога.

Урок остаётся основной организационной формой образовательного процесса, поэтому важной частью здоровьесберегающей работы в школе является рациональная организация урока:

- обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете);
- количество видов учебной деятельности (4-7 видов за урок);
- средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (7- 10 минут);
- количество видов преподавания (не менее трех);
- чередование видов преподавания (не позже чем через 10-15 минут);
- наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию;
- место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами);
- поза учащихся, чередование позы;
- наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке (физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек);
- наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
- наличие мотивации деятельности учащихся на уроке;
- психологический климат на уроке;
- наличие на уроке эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворения, музыкальная минутка и т.п.

СТРУКТУРА МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1.

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

- Позиционирование школы в качестве здоровьесберегающего ОУ;
- Готовность учителей к участию в здоровьесберегающей работе;
- Организация методической работы по повышению квалификации педагогических кадров в области здоровьесберегающего образования;
- Организация самоанализа школы - внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы;

Раздел 2.

Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре ОУ.

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

Раздел 3.

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

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

Раздел 4.

Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьесберегающей деятельности ОУ.

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

Раздел 5.

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

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

Раздел 6.

Организация профилактики употребления ПАВ в среде обучающихся

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

Раздел 7.

Организация комплексного сопровождения системы формирования ЗОЖ учащихся (система медицинского обслуживания обучающихся)

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

Раздел 8.

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

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

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

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

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

- Требования к материально-техническому состоянию здания школы;
- Организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов;
- Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления;
- Организация рационального питания учащихся;
 - Соблюдение общего режима дня учащихся - режима двигательной активности, режима питания и сна;
- Формирование ЗОЖ;

- Личная и общественная гигиена;
- Привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.
- Организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций.

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

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

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

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

4. Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса (здоровье сберегающие образовательные технологии)

- Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс;
- Системный подход к организации образовательной деятельности;
- Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровьесберегающей направленности для всех уровней обучения.

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

- Организация просветительского лектория;
- Культурно-массовые мероприятия;
- Работа с семьей учащегося (пропаганда ЗОЖ через систему занятий в родительском лектории)
- Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, экскурсии).

МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ НАД РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ

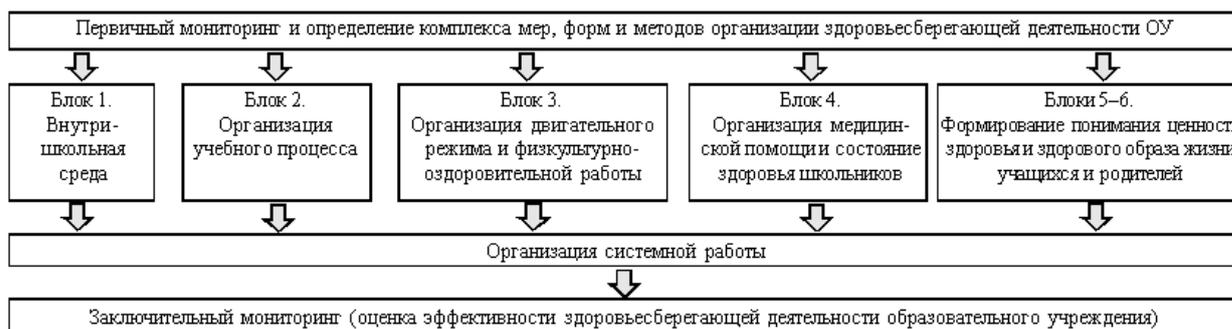
- проведение заседаний педагогического совета школы, совещаний при директоре;
- посещение и взаимопосещение уроков, внеклассных мероприятий;
- создание методической копилки опыта;

- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.

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

ОСНОВНЫЕ БЛОКИ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СОХРАНЕНИЮ И КРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ В ШКОЛЕ

Структура мониторинга



Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья учащихся предполагает:

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

Блок просветительско-воспитательной работы предполагает:

- организацию «Дней здоровья», внеурочной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности;
- включение в план воспитательной работы мероприятий, направленных на формирование мотивации здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;

- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры).

Блок рациональной организации учебного процесса предполагает:

- соблюдение санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;

- создание оптимальных условий для обучающихся в период адаптации на разных этапах обучения;

- развитие познавательной активности и учебной мотивации обучающихся;

- формирование способностей к саморегуляции у младших школьников;

- организация психолого-педагогической помощи обучающимся. Блок организации физкультурно-оздоровительной работы предполагает:

- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках;

- проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;

- 100% привлечение обучающихся школы к кружкам и секциям школьного спортивного клуба;

- регулярное проведение недель здоровья;

- привлечение родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Блок здоровьесберегающей инфраструктуры школы предполагает:

- соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;

- оснащенность физкультурного зала, спортплощадки, школьной столовой.

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

- проведение в школе постоянно действующих лекториев по вопросам влияния на здоровье употребление наркотиков и психостимуляторов, игровой, компьютерной зависимости, токсикомании и др. видов зависимого поведения;

- повышение уровня знаний в области вопросов здоровьесбережения;

- обеспеченность образовательной организации научно-методической литературой, видеотекой по вопросам здоровьесбережения обучающихся.

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. 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 первого уровня обучения (1-4 классы)	Модель выпускника второго уровня обучения (5-9 классы)
<ul style="list-style-type: none"> - знание основ и выполнение правил личной гигиены; - владение основами личной гигиены и ЗОЖ. 	<ul style="list-style-type: none"> - знание основ и выполнение правил личной гигиены; - владение основами личной гигиены и ЗОЖ. - знание основ строения и функционирования организма человека; - умение оценивать свое физическое и психическое состояние; - знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека; - поддержание физической формы; - телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости; - гигиена умственного труда

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ И УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС» НА 2024-2029 ГОДЫ

1. Анализ заболеваний и мониторинг результатов.
2. Составление социального паспорта по классам:
 - Группа «риска»;
 - Проблемные семьи;
 - Многодетные семьи;
 - Малообеспеченные семьи;
 - Неполные семьи;
 - Дети с хроническими заболеваниями.
3. Микроисследования: «Здоровье школьника»; «Характеристика уровня здоровья школьников»; «Режим дня».
4. Тестирование психофизического состояния учащихся.
5. Опрос родителей:
 - Какую помощь могут оказать родители в организации здоровьесберегающей деятельности школы;
 - Что могут сделать родители по недопущению появления вредных привычек у детей.
6. Оформление тематических стендов (выставок, уголков здоровья)
7. Проведение конкурсов: «Самый здоровый класс»; «Самый спортивный класс», «Лучший спортсмен»».
8. Спортивные праздники.
9. Беседы и классные часы о здоровом образе жизни.
10. Проведение динамических пауз.
11. Обеспечение правильного и качественного питания в школе.

12. Работа с обучающимися, мотивированными на успешное обучение, с целью избежания перегрузок.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ И УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС»

Мероприятия	Сроки	Ответственный
Разработка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся	сентябрь - май 2024-2025 г.	Директор школы
Создание информационного и материально-технического обеспечения здоровьесберегающей деятельности школы	2024 - 2029 гг.	Директор, Заместитель директора по УВР
Проведение системы тренингов, направленных на профилактику эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов	по плану работы	Социальный педагог, педагог-психолог
Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни	Ежегодно	Заместитель директора по ВР, педагог -организатор, учителя физической культуры и ОБЖ.
Применение на уроках здоровьесберегающих технологий	Ежегодно	Заместитель директора по УВР, учителя физической культуры, учителя-предметники.
Систематическая диагностика состояния здоровья учащихся	Ежегодно	Директор школы, медицинская сестра школы, учителя физической культуры.
Контроль выполнения норм Сан ПиНа и охраны труда	1раз в четверть (ежегодно)	Директор школы, заместитель директора по УВР, классные руководители.
Анализ состояния здоровья учащихся	1раз в год (ежегодно)	Заместитель директора по УВР, руководитель спортивного школьного клуба, медицинская сестра школы.
Проведение музыкальных и спортивных перемен	Систематически	Классные руководители, учителя физической культуры
Проведение традиционных общешкольных спортивных	Ежегодно по плану	Заместитель директора по ВР,

соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий в школе		руководитель СШК, классные руководители, учителя физической культуры и ОБЖ, социальный педагог, педагог-психолог, медицинский работник.
Организация и проведение туристических слетов и походов, Дней здоровья с привлечением родителей учащихся		
Содействие в проведении медико-профилактических мероприятий медицинскими работниками ФАПа		
Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены, часы здоровья)		
Профилактика травматизма	Постоянно	Классные руководители
Проведение итоговой и промежуточной аттестации в щадящем режиме с учетом здоровья учащихся		Заместитель директора по УВР
Создание зон отдыха и психологической разгрузки для учащихся и учителей	2024 - 2029 гг	Администрация школы
Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда	Постоянно	Завхоз, преподаватель-организатор ОБЖ
Осуществление выборочного косметического ремонта учебных и служебных помещений	2024 - 2029 гг	
Обновление ученической мебели в кабинетах и классах школы		
Поддержание здания школы в хорошем состоянии (ежегодные косметические ремонты, замена элементов систем водоснабжения, теплоснабжения, канализации, электрооснащения и др.)	Ежегодно	
Преодоление адаптационного периода детей при поступлении в первый класс в щадящем режиме	2024 - 2029 гг	Администрация школы
Организация специальных занятий с дошкольниками по подготовке к школе		
Лекции для родителей будущих первоклассников «Как подготовить ребенка к школе»		

Обеспечение качественным горячим питанием учащихся 1 – 11 классов	ежедневно	Директор школы Ответственный за организацию питания в школе
---	-----------	--

МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ И УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС»

Органы управления	Мероприятия	Сроки
Администрация школы	Создание творческой группы по разработке Программы «Здоровье и учебный процесс»	август 2024 г.
	Анализ дозировки учебной нагрузки: - учебные планы; - график контрольных работ	Сентябрь (ежегодно)
	Анализ влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний и уровень обученности	Январь (ежегодно)
	Итоговый анализ состояния здоровья учащихся	Май (ежегодно)
	Комплектование полного пакета документов по реализации Программы здоровьесбережения	2029г.
Педагогический Совет	Обсуждение и принятие программы «Здоровье и образовательный процесс»	Август 2024г.
	Использование здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочное время	Март 2025 г.
	Здоровьесбережение в рамках реализации ФГОС	Март 2027г
	Здоровьесбережение при применении ИКТ	Январь 2028г.
Методический Совет школы	Обсуждение Программы по здоровьесбережению	Август ежегодно
	Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий	
	Составление рационального режима дня для учащихся	Сентябрь (ежегодно)
	Разработка критериев и индикаторов уровня здоровья участников образовательного процесса для мониторинга оценки качества образования	Ноябрь 2024 г.

	Мониторинг влияния состояния здоровья воспитанников на качество знаний по предметам	Апрель 2027г.
	Кураторство над лекторскими группами старшекласников «Жизнь без вредных привычек»	Ежегодно
	Подготовка памяток для учащихся по формированию ЗОЖ	

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПО УРОВНЯМ ОБРАЗОВАНИЯ

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

ПЛАН РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС»

Этапы реализации	Программные мероприятия		
	Для педагогов	Для учащихся	Для родителей
I этап / сентябрь 2024 г. - декабрь 2025 г.	1.Проведение семинара в МО «Основы воспитания и культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя» 2. Составление классными руководителями социального паспорта класса, паспорта здоровья.	1. Заседание ученического совета 2. Проведение медицинского осмотра учащихся. 3.Профилактические беседы с учащимися перед каникулами. 4. Тематические классные часы по программе профилактики, ДДТТ, ПБ, ЛБ. Анкетирование на всех уровнях обучения.	1. Работа комиссии родительского совета школы по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда.
	1.Выпуск электронной копилки интересных	1. Беседы, лекции «Как уберечь себя от беды»	1.Совместные занятия детей и родителей, участие

II этап / январь 2025 г. - сентябрь 2027 г.	дел по теме «Здоровье- это здорово!». 2.Реализация проекта «Здоровье и учебный процесс». 3.Организация цикла мероприятий «Здоровье-это здорово! (для педагогов)	2. Школьная спартакиада. 3.Цикл классных часов: «Как уберечь себя от беды» (1-4 кл.). «Здоровые привычки - ЗОЖ» (5-7 кл.). «Вредные привычки и их преодоление»(8-9 кл.)	в, походах, спортивных соревнованиях. 2.Общешкольные семейные спортивные праздники.
III этап / сентябрь 2027г.- сентябрь 2028 г.	Педагогический совет «Здоровье сберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности».	1. Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся. 2.Общешкольное спортивное мероприятие с участием родителей и детей.	Общешкольное спортивное мероприятие с участием родителей и детей

ТРАДИЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ НА ВСЕХ ЭТАПАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС»

Сентябрь

- Выполнение и соблюдение норм и правил СанПинов (шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, расследование обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий)
- Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья). • Организация дежурства по школе и по классам.
- Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях.
- Организация внеурочной занятости: работы кружков и секций.
- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- Организация питания учащихся.
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.

- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

Октябрь

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

- Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию ЗОЖ

- Физкультминутки (ежедневно).

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

- Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях

- Подвижные игры на переменах (ежедневно).

- Организация контроля питания

- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Ноябрь

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».

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

- Работа по плану пришкольного оздоровительного лагеря «Таежный остров»

- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

- Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов

- Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

Декабрь

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

- Организация контроля питания

- Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь

- Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов.
- Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях.
- Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди учащихся.
- Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Февраль

- День защитника Отечества.
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация контроля питания Март
- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
- Антинаркотический месячник «Будем жить!».

Апрель

- Всемирный день здоровья.
- Работа по плану пришкольного оздоровительного лагеря «Таежный остров»
- Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов.
- Динамические паузы, физкультминутки.

Май

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

Июнь

- Международный день защиты детей. • Всемирный день защиты окружающей среды.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЫ.

Основная задача школы, которая работает над формированием здоровьесберегающей среды, заключается в том, чтобы подготовить ученика к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно

сохранять свое здоровье. Здоровье ученика, его социально-психологическая адаптация, нормальное развитие во многом определяется средой, в которой он живет. Для ребенка от 7 до 18 лет этой средой является школа.

I СТУПЕНЬ. НАЧАЛЬНОЕ ЗВЕНО.

Уровень: Примитивно-поведенческий

Результат:

- Сформированы навыки коммуникации учитель-ученик, ученик-ученик.
- Присутствуют элементарные навыки санитарно-гигиенической культуры.
- Ученик приобщается к гигиенической культуре.
- Обучающийся внедряет в свою деятельность элементарные составляющие здорового образа жизни.
- Правильная организация питания в учреждении.

II СТУПЕНЬ. СРЕДНЕЕ ЗВЕНО.

Уровень. Эмоциональный.

Результат:

- Стремление к самостоятельной организации здорового образа жизни.
- Уменьшение психоэмоциональной нагрузки, отсутствие негативного отношения к учебному процессу.
- Учебная нагрузка, соответствующая возрасту обучающегося, не вызывает угнетения ребенка.
- Снижение гиподинамии в жизни ученика.
- Осведомленность участников образовательного процесса в вопросах охраны и укрепления здоровья.
- Правильная организация питания в учреждении.
- Наличие индивидуального подхода к обучающимся.

III СТУПЕНЬ. СТАРШЕЕ ЗВЕНО.

Уровень: Нравственный.

Результат.

- Отсутствие стрессовых ситуаций на уроках.
- Интенсификация образовательного процесса не приводит к переутомлению.
- Отсутствие нарушений физиологических и гигиенических норм.
- Правильная организация питания в учреждении.
- Популяризация культуры здоровья.
- Формирование здорового образа жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная программа рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию. Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной

программы, осознанного понимания каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.

В практике важно выстроить учебный процесс таким образом, чтобы он не только не ухудшал физическое состояние учащихся, но и, напротив, укреплял их силы и возможности. Осуществление запланированных действий по реализации данной программы позволит получить следующие **результаты**:

- Будет сформирована система физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого ребенка;

- осуществляться систематический контроль над состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики;

- снижаться заболеваемость всех участников образовательного процесса; - создан компьютерный банк данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования, который будет использоваться для совершенствования модели медико-психолого-педагогического сопровождения учащихся;

- повышаться уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

Программа разработана с использованием Интернет - ресурсов:

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