

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №21 ЧКАЛОВСКОГО РАЙОНА  
Г.ЕКАТЕРИНБУРГА

620085, г. Екатеринбург, ул. Патриса Лумумбы, д.79, тел./факс: (343)256 – 83 -77  
School\_21\_79@mail.ru

Принято  
на педагогическом совете ОО  
«02» сентября 2023 года.  
Протокол № 2

«Утверждаю»  
Директор /Барт И.А./  
Приказ № 505  
от «02» сентября 2023 года



# ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ, ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

на 2023-2028 учебные годы

г. Екатеринбург

## Пояснительная записка

### Введение

«Здоровьесберегающие технологии - это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся» - слова профессора Н.К. Смирнова.

Проблемы сохранения здоровья обучающихся особенно актуальны в современном обществе. На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то все остальное бессмысленно.

Рост числа этих заболеваний среди школьников за последние годы набирает темпы. Специальные исследования показали, что наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих 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 обучающихся. 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 составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования, президентской национальной инициативы «Наша новая школа». Анализ программ и концепций развития образования федерального и регионального уровней позволяет выделить задачи по управлению качеством образования. Неотъемлемой частью этого процесса является и сохранение здоровья участников образовательного процесса, которые возможно решить на уровне образовательной организации. К таким задачам относятся модернизация образовательного процесса (содержания, структуры, методов и отношений, уклада школьной жизни), подготовка педагогов к решению новых задач.

Проблемы сохранения здоровья обучающихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни. На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Школа должна выпускать не только культурного, высоконравственного, творческого человека, но прежде всего - *здорового*.

Наиболее важная задача и для ребёнка, и для школы - это формирование здорового образа жизни. Педагогический коллектив нашей школы поставил цель на активное формирование мотивации на здоровый образ жизни у обучающихся МАОУ СОШ № 21.

Работа в школе идёт по двум направлениям:

1. Создание оптимальных условий, рациональная организация труда и отдыха школьников (школьная гигиена).
2. Воспитание у школьников сознательного отношения к охране своего здоровья.

Программа начинается с первого класса и продолжается на всех уровнях образования. Каждый уровень формирует более глубокое понимание мер по охране здоровья. Для ее реализации не требуется дополнительных часов в учебном плане школы, она войдёт в образовательные области, базирующиеся на предметах естественнонаучного,

гуманитарного, эстетического циклов, а также через систему дополнительного образования и воспитательные мероприятия.

### Паспорт программы

Наименование программы	Программа здоровьесбережения «В здоровом теле, здоровый дух» МБОУ СОШ № 21 г.Екатеринбурга
Нормативно-правовая база	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 25 июля 2022 года,</li> <li>- ст.41, Конвенции о правах ребёнка,</li> <li>- семейный Кодекс РФ,</li> <li>- Федеральный закон от 21.11.2011 года №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» с изменениями на 13 июля 2022 года,</li> <li>- Федеральный закон от 17.09.1998 г. № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» (с изменениями от 02.07.2021),</li> <li>- 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 "Санитано-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"</li> </ul>
Цель	Создание здоровьесберегающей среды, направленной на формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся формирование физически здоровой личности, содействие всем участникам образовательного процесса в приобретении устойчивой мотивации на здоровый образ жизни.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организовать обмен информацией, изучение и распространение передового опыта в деле защиты здоровья обучающихся; использовать инновационный опыт в организации профилактической деятельности;</li> <li>2. Внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы;</li> <li>3. Пропагандировать здоровый образ жизни среди обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, состояния здоровья через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность;</li> <li>4. Разработать технологии психолого-педагогического</li> </ol>

	<p>сопровождения сотрудников и обучающихся в образовательной деятельности;</p> <p>5. Активизировать участие семьи в решении вопросов охраны и укрепления здоровья детей;</p> <p>6. Предупреждать перегрузки обучающихся в учебной деятельности. Оптимальная организация учебного дня и недели с учётом санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся;</p> <p>7. Привлекать максимально возможное количество обучающихся к занятиям в спортивных секциях;</p> <p>8. Развивать систему организации групп здоровья для ослабленных детей;</p> <p>9. Осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностики за состоянием здоровья обучающихся;</p> <p>10. Создать информационный банк показателей здоровья и образа жизни обучающихся.</p>
Разработчик программы	Рабочая группа по разработке программы «В здоровом теле, здоровый дух»
Координатор программы	Директор МБОУ СОШ № 21 Барт И.А.
Сроки и этапы реализации программы	<p><b>1 этап - сентябрь 2023 г. - декабрь 2023 г</b>  <b>Подготовительный</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализ мониторинга заболеваемости обучающихся;</li> <li>• анализ фактов нарушения ПДД обучающимися;</li> <li>• анализ отношения обучающихся к вредным привычкам;</li> <li>• изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;</li> <li>• разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий;</li> </ul> <p><b>2 этап - январь 2024 г. - сентябрь 2026 г. апробационный:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и выявление наиболее эффективных;</li> <li>• систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;</li> <li>• выполнение оздоровительных мероприятий;</li> </ul> <p><b>3 этап - сентябрь 2026 г.- сентябрь 2028 г.</b>  <b>контрольно-обобщающий:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сбор и анализ результатов выполнения программы;</li> <li>• коррекция деятельности.</li> </ul>
Основные мероприятия	<p>1. Внедрение инновационного опыта и новых форм здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;</p> <p>2. Использование в системе технологий психолого-педагогического сопровождения сотрудников и обучающихся в образовательной деятельности;</p> <p>3. Организация постоянно действующего лектория по пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;</p> <p>4. Проведение мониторинга и диагностики за состоянием</p>

	<p>здоровья обучающихся;</p> <p>5. Создание информационного банка показателей здоровья и образа жизни обучающихся;</p> <p>6. Привлечение семьи в решении вопросов охраны и укрепления здоровья детей;</p> <p>7. Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы школы</p> <p>8. Разработка рекомендаций для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;</p> <p>9. Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья (1 раз в четверть);</p> <p>10. Создание комнаты психологической разгрузки для обучающихся;</p> <p>11. Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.</p>
Лица, ответственные за достижение результатов	<p>Администрация школы</p> <p>Классные руководители</p> <p>Учителя физической культуры</p>
Ожидаемый результат	<p>1. Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения;</p> <p>2. Повышение приоритета здорового образа жизни;</p> <p>3. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья;</p> <p>4. Повышение мотивации к учебной деятельности;</p> <p>5. Снижение заболеваемости учащихся школы;</p> <p>6. Повышение уровня физической подготовки школьников</p>
Порядок управления реализацией программы	<p>Проведение промежуточного мониторинга с целью выявления динамики по реализации программы.</p> <p>Ответственные за осуществление управлением реализации программы: директор школы, заместители директора по УД, ВР, ПР.</p>

Основной стратегической целью программы школы на 2023 - 2028 годы является содействие всем участникам образовательного процесса в создании условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Данная программа рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

### **Функции различных категорий работников**

#### **1. Функции медицинской службы (фельдшер ФАП):**

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

## **2. Функции администрации:**

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

## **3. Функции классного руководителя:**

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

## **4. Участники программы:**

- Обучающиеся МБОУ СОШ № 21;
- педагогическое сообщество МБОУ СОШ № 21;
- родители обучающихся МБОУ СОШ № 21;
- социальные партнеры (ГИБДД, ПДН, КДН, медицинские учреждения, образовательные учреждения г. Екатеринбурга, МЧС и т.д).

### **Концепция здоровьесберегающей деятельности в МБОУ СОШ № 21**

Приоритетной задачей школы является формирование здорового образа жизни у обучающихся всеми сотрудниками образовательной организации. Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения:

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

*Слагаемые здоровьесберегающей среды:*

(все, с чем обучающийся МБОУ СОШ № 21соприкасается в течение дня):

- взаимоотношения в семье обучающегося;
- психологическая атмосфера в школе, общение с учителями и обучающимися;
- организация внеурочной деятельности;

- создание здоровьесберегающих условий на уроке;
- санитарно-гигиеническая среда (состояние здания школы).

*Условия формирования здоровьесберегающей среды:*

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

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

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

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки обучающихся;
- 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 поз (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 школы, 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:

- организация 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 «Олимп»
- регулярное проведение недель здоровья (1 раз в четверть);
- привлечение родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

*Блок здоровье сберегающей инфраструктуры ОО* предполагает:

- соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;
- оснащённость физкультурного (музыкального) зала, спортплощадки, школьной столовой.

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

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

## **Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности в МБОУ СОШ № 21**

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

- Позиционирование школы в качестве здоровьесберегающей ОО;
- Готовность учителей к участию в здоровьесохранной 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 обучающихся;
- Выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно-тепловому режиму школы;
- Выполнение здоровьесберегающих требований к естественному и искусственному освещению;
- Выполнение здоровьесберегающих требований к состоянию и оборудованию учебных кабинетов и применению в образовательном процессе технических средств обучения.

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

- Соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации учебного процесса;



- Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- Психологические основы здоровьесберегающей организации учебного процесса.

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

- Состояние физкультурно-спортивного комплекса школы;
- Организация уроков физического воспитания в школе;
- Физическое воспитание в режиме дня школы;
- Внеклассная физкультурно-спортивная работа;
- Контроль выполнения обучающимися школы нормативов двигательной активности;
- Комплексная оценка физической подготовленности обучающихся школы.

#### **Раздел 5. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов ЗОЖ у обучающихся в образовательной организации.**

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

#### **Раздел 6. Организация профилактики употребления ПАВ в среде обучающихся.**

- Комплекс мероприятий по профилактике употребления ПАВ обучающимися;
- 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 обучающихся.
- Оценка комплексных показателей состояния здоровья обучающихся.

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

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

### **Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательной организации:**

**Цель данной работы:** привитие норм ЗОЖ обучающимся МАОУ СОШ № 21 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 избежание переутомления;
  - Организация рационального питания обучающихся;
  - Соблюдение общего режима дня обучающихся - 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 обучающихся 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 здоровье сберегающие 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 здоровье сберегающей направленности для всех уровней обучения.
5. **Профилактические и закаливающие средства** (воспитательная работа по формированию ЗОЖ):
- Организация просветительского лектория;
  - Культурно-массовые мероприятия;
  - Работа с семьей обучающегося (пропаганда ЗОЖ через систему занятий в родительском лектории);
  - Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, экскурсии).

### **Модель личности обучающегося МБОУ СОШ № 21**

Подготовка к ЗОЖ ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности школы. В качестве основополагающей линии развития школы в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования. Центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный ученик, и, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям развития его всесторонней личности.

Модель технологий обучения в здоровьесберегающей школе существенно отличается от других существующих моделей и педагогических систем. Они предоставляют ученику большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках ученик не подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя. Учитель, обладающий разнообразным технологическим инструментарием, согласует свои приемы и методы работы с познавательным стилем ребенка. Это требует разработки новых подходов к организации учебного процесса в плане дальнейшего развития технологий индивидуализации обучения и здоровьесбережения. Учет индивидуальных особенностей обучающихся 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 обучающихся;
- 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 обучающихся.

Для этого была создана прогнозируемая модель личности ученика:

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

### **Реализация программы направлена на формирование у обучающихся**

*культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:*

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

*Базовыми компонентами на всех уровнях являются:*

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и ЗОЖ;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;

- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

#### *Методы контроля над реализацией программы:*

- проведение заседаний Методического совета школы и МО классных руководителей;
- создание методической копилки опыта по здоровьесберегающему направлению воспитательной работы;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;
- мониторинг состояния здоровья обучающихся и морально-психологического климата в школе;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
- контроль организации учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью обучающихся по формированию здорового образа жизни.

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

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

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

1. Анализ заболеваний обучающихся МАОУ СОШ № 21 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»;
  - «Мой режим дня».
4. Тестирование психофизического состояния обучающихся.
  5. Опросы родителей:
    - Какую помощь могут оказать родители в организации здоровьесберегающей деятельности школы;
    - Что могут сделать родители по недопущению появления вредных привычек у детей.
  6. Родительские лектории «Как сберечь здоровье детей?».
  7. Оформление тематических стендов (выставок, уголков здоровья).
  8. Выпуск буклетов, публикаций, методических рекомендаций.
  9. Ознакомление с опытом работы других школ по теме.
  10. Проведение конкурсов:
    - «Самый здоровый класс»;
    - «Самый спортивный класс»,
    - «Лучший спортсмен»».
  11. Выпуск экрана соревнований по результатам конкурса.
  12. Спортивные праздники.
  13. Беседы и классные часы о здоровом образе жизни.
  14. Проведение динамических пауз.
  15. Обеспечение правильного и качественного питания в школе.
  16. Работа с обучающимися, мотивированными на успешное обучение, с целью избежания перегрузок.

#### **Прогнозируемый результат:**

- Улучшение состояния физического и психического здоровья обучающихся, его коррекция, уменьшение заболеваемости;
- Создание представления об индивидуальной карте обучающегося, с разработкой индивидуального маршрута здоровья;
- Повышение мотивации обучающихся к здоровому образу жизни;
- Повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- Развитие навыков общения в коллективе на базе спортивных мероприятий, формирование командного духа;

#### **Календарный план реализации программы «Здоровая школа»**

Мероприятия	Сроки	Ответственный
Разработка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся	Сентябрь - май 2023-2024 г.	Директор школы
Создание информационного и материально-технического обеспечения здоровьесберегающей деятельности школы	2023 - 2028 гг.	Директор, Заместитель директора по ВР
Проведение системы тренингов, направленных на профилактику эмоционального выгорания профессиональной деформации педагогов	По плану работы	Заместитель директора по ВР
Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни	Ежегодно	Заместитель директора по ВР, учителя физкультуры

Применение на уроках здоровьесберегающих технологий	2023 - 2028 гг.	Заместитель директора по УВР
Систематическая диагностика состояния здоровья обучающихся	Ежегодно	
Контроль выполнения норм Сан ПиНа и охраны труда	1 раз в четверть (ежегодно)	Заместитель директора по ВР, Классные руководители
Анализ состояния здоровья обучающихся	1 раз в полугодие (ежегодно)	Заместитель директора по ВР
Проведение музыкальных и спортивных перемен	Систематически	Классные руководители
Проведение традиционных общешкольных спортивных соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий в школе	Ежегодно по плану	Заместитель директора по ВР Классные руководители
Организация и проведение туристических слетов и походов Дней здоровья с привлечением родителей обучающихся	Ежегодно по плану	Заместитель директора по ВР Классные руководители
Содействие в проведении медико-профилактических мероприятий медицинскими	Постоянно	Заместитель директора по ВР Классные руководители, учителя физкультуры
Создание системы информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья и профилактической работы в школе по оздоровлению детей	Ежегодно	Заместитель директора по ВР Классные руководители
Организация и проведение лекций и родительских собраний по проблемам возрастных особенностей обучающихся	Ежегодно по плану	Заместитель директора по ВР Классные руководители
Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены, часы здоровья)	Постоянно	Классные руководители
Профилактика травматизма	Постоянно	Заместитель директора по ВР Классные руководители
Проведение итоговой и промежуточной аттестации в щадящем режиме с учетом здоровья обучающихся	Ежегодно по плану	Заместитель директора по УВР
Создание зон отдыха и психологической разгрузки для обучающихся и учителей	2023 - 2028 гг.	Администрация школы

Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда	Постоянно	Завхоз
Осуществление выборочного косметического ремонта учебных и служебных помещений	2023 - 2028 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	2023 - 2028 гг.	Администрация школы, специалисты школы
Организация специальных занятий с дошкольниками по подготовке к школе	Ежегодно	Администрация школы
Лекции для родителей будущих первоклассников «Как подготовить ребенка к школе»	Ежегодно по плану	Заместитель директора по ВР классные руководители, специалисты школы
Обеспечение качественным горячим питанием учащихся 1 - 9 классов	Ежедневно	Завхоз

### Механизмы реализации программы «Здоровая школа»

Органы управления	Мероприятия	Сроки
Администрация школы	Создание творческой группы по разработке Программы «В здоровом теле, здоровый дух»	Июнь 2023 г.
	Анализ дозировки учебной нагрузки: - учебные планы; - график контрольных работ	Сентябрь (ежегодно)
	Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия обучающихся в школе	
	Анализ влияния состояния здоровья обучающихся на качество знаний и уровень обученности	Январь (ежегодно)
	Анализ эффективности уроков физкультуры	Апрель (ежегодно)
	Итоговый анализ состояния здоровья обучающихся	Май (ежегодно)
	Комплектование полного пакета документов по реализации Программы здоровьесбережения	2028 г.
Педагогический Совет	Обсуждение и принятие программы «В здоровом теле, здоровый дух»	Август 2023г.
	Использование здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочное время	Март 2024 г.

Методический Совет школы	«Аукцион» здоровьесберегающих технологий	Январь 2025г.
	Здоровьесбережение в рамках реализации ФГОС	Март 2026г.
	Здоровьесбережение при применении ИКТ	Январь 2027г.
	Обсуждение Программы «Здоровая школа»	Август (ежегодно)
	Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий	
	Составление рационального режима дня для обучающихся	Сентябрь (ежегодно)
	Разработка критериев и индикаторов уровня здоровья участников образовательного процесса для мониторинга оценки качества образования	Ноябрь 2023 г.
	Методическая панорама «Здоровьесберегающие технологии»	Март 2027 г.
	Организация методической недели «Обучение и воспитание с успехом»	Апрель 2027г.
	Мониторинг влияния состояния здоровья воспитанников на качество знаний по предметам	Июнь (ежегодно)
	Кураторство над лекторскими группами старшеклассников «Жизнь без вредных привычек»	Июнь (ежегодно)
	Подготовка памяток для учащихся по формированию ЗОЖ	Ежегодно

### План действий по реализации программы «Здоровая школа»

Этапы реализации	Программные мероприятия		
	Для педагогов	Для учащихся	Для родителей
<b>I этап сентябрь 2022 г. - декабрь 2022 г.</b>	1. Проведение семинара «Основы воспитания и культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя» Совещание при директоре по подготовке проведения совещания «Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания» Составление классными	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. 5. Анкетирование на всех уровнях обучения.	1. Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся 2. Родительские собрания на тему: 3. «Роль семьи в воспитании потребности в ЗОЖ» 4. Работа комиссии родительского совета школы по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда



	руководителя ми социального паспорта класса, паспорта здоровья.		
<b>II этап январь 2023 г. - сентябрь 2026 г.</b>	1. Выпуск электронно й копилки интересных дел по теме «Здоровье- это здорово!». 2. Реализация проекта «Здоровье в наших руках». 3. Организация цикла занятий «Здоровье- это здорово! (для педагогов)	Беседы, лекции «Как уберечь себя от беды» 1. Школьная спартакиад а. 2. 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.)	1. Совместные занятия детей и родителей, участие в, походах, спортивных соревн ованиях. 2. Общешкольные семейные спортивные праздники. 3. Тематическ ие родительские собрания
<b>III этап сентябрь 2026г.- сентябрь 2027 г.</b>	Педагогический совет «Здоровье- сберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности».	1. Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся. 2. Исследование духовно- нравственного здоровья. Общешкольное спортивное мероприятие с участием родителей и детей	1. Родительское собрание «Здоровье сберегающая деятельность шк олы: мониторинг эффективности». Общешкольное спортивное мероприятие с участием родителей и детей

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

#### Сентябрь

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

- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровью сбережению.
- Организация питания обучающихся.
- 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 обучающихся в спортивных секциях.
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).
- Организация контроля питания.
- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

### **Ноябрь**

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
- Проведение классных часов и мероприятий по теме « Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
- Организация контроля питания.
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически).
- Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов.
- Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

### **Декабрь**

- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
- Организация контроля питания.
- Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

### **Январь**

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

### **Февраль**

- День защитника Отечества.
- Физкультминутки и динамические паузы.

- Организация контроля питания.

### **Март**

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

### **Апрель**

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

### **Май**

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

### **Июнь**

- Международный День защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Работа по плану летнего пришкольного оздоровительного лагеря.

### **Результаты реализации программы «Здоровая школа»**

1. Формирование системы физкультурно- оздоровительной работы школы через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого ребенка;
2. Осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики;
3. Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса;
4. Создание компьютерного банка данных о состоянии здоровья каждого обучающегося на всех ступенях образования, для использования совершенствования модели медико- психолого- педагогического сопровождения обучающихся;
5. Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

### **Модель формирования здоровьесберегающей среды в МБОУ СО № 21 с учетом индивидуального подхода к учащимся**

<b>СУБЪЕКТЫ</b>			
<b>Обучающийся</b>	<b>Члены семьи обучающегося</b>	<b>Педагоги</b>	<b>Привлеченные специалисты и организации</b>
<b>Ценности</b>			

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

### Заключение

Данная программа «Здоровье» рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

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

**Программа разработана с использованием Интернет - ресурсов:**

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