

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Всходская средняя школа имени М.В.Исаковского» Угранского района Смоленской области.

Рассмотрено  
на заседании педсовета  
МБОУ «Всходская СШ»  
Протокол №1 от 31.08.2020г.



Утверждаю  
Директор школы  
А.В. Егоров



# Программа «Слагаемые здоровья»

2020 год, с. Вихоры

## Содержание

|                                                                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Паспорт программы.....                                                                                                       | 3  |
| Нормативно-правовая база программы.....                                                                                      | 5  |
| Пояснительная записка.....                                                                                                   | 6  |
| Материально-техническое обеспечение.....                                                                                     | 7  |
| Функции различных категорий работников школы.....                                                                            | 8  |
| Сроки и этапы реализации программы.....                                                                                      | 9  |
| Общее представление о здоровьесберегающей среде в образовательном учреждении.....                                            | 9  |
| Основные блоки здоровьесберегающей деятельности по сохранению и<br>укреплению здоровья в МБОУ «Всходская СШ».....            | 10 |
| Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности<br>образовательного учреждения.....                                   | 12 |
| Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях<br>образовательного учреждения.....                        | 13 |
| Модель личности ученика.....                                                                                                 | 14 |
| Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры<br>отношения к своему здоровью, что включает в себя..... | 15 |
| Методы контроля над реализацией программы.....                                                                               | 16 |
| План деятельности по реализации программы.....                                                                               | 16 |
| Ежегодный примерный календарный план реализации программы здоровьесбережения.....                                            | 19 |
| Ожидаемые результаты формирования ЗОЖ по ступеням образования.....                                                           | 21 |
| Планируемые результаты реализации здоровьесберегающей программы в школе.....                                                 | 21 |

## Паспорт программы

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Наименование программы</i>          | «Слагаемые здоровья»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <i>Разработчик программы</i>           | Зам. директора по ВР Аушева М.Г.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <i>Цель программы</i>                  | Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <i>Задачи программы</i>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;</li> <li>- формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;</li> <li>- пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;</li> <li>- изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение;</li> <li>- обучение умению противостоять разрушительным для здоровья вредным привычкам;</li> <li>- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;</li> <li>- формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;</li> <li>- развитие здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды;</li> <li>- развитие здоровьесберегающей компетентности педагогов;</li> <li>- воспитание у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни</li> </ul> |
| <i>Срок реализации программы</i>       | 2020-2025гг.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>Территория реализации программы</i> | с.Всходы, Угранского района, Смоленской области                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <i>Юридический адрес</i>               | 215450, Смоленская область, Угранский район, с. Всходы, ул. Исаковского, д. 58                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Телефон</i>                                                                         | 8(47137)2-36-74                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <i>Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность</i> | <p>1. Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника.</p> <p>2. Организация систематического контроля за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров.</p> <p>3. Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.</p> <p>4. Повышение уровня знаний обучающихся по вопросам здоровьесбережения.</p> <p>5. Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам;</p> <p>6. Разработка рекомендаций для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющих систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения детей;</p> <p>7. Включение в план работы школы проведение Дней здоровья и других спортивных мероприятий;</p> <p>8. Организация системы дополнительного образования и внеурочной деятельности по формированию ЗОЖ.</p> |
| <i>Участники реализации программы</i>                                                  | Обучающиеся 1-11 классов, администрация школы, классные руководители, социальный педагог, медработники Угранской ЦРБ, родители.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <i>Финансово-экономическое обеспечение программы</i>                                   | Не требуется                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <i>Нормы и методы реализации программы</i>                                             | Групповые и индивидуальные занятия, беседы, наблюдения, диагностика, спортивные мероприятия, внеклассная работа, внеурочная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | деятельность.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>Условия реализации программы</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разработка программы здоровья в ОУ;</li> <li>• учет в любом решении ОУ аспектов, связанных с влиянием данного решения на здоровье школьников;</li> <li>• проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья;</li> <li>• учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке общешкольных программ.</li> </ul> |
| <i>Управление, контроль</i>         | Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация школы.                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### **Нормативно-правовая база программы**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

1. «Конвенция ООН о правах ребенка» 1989г.;
2. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;
3. «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей»;
4. Конституции Российской Федерации от 12.12.1993г.;
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (Сан Пин 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;
6. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
7. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
8. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

## Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Забота о сохранении здоровья учащихся важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка. Здоровье - основа формирования личности. Таким образом, проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, будут актуальны всегда. 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.

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

Педагогический коллектив МБОУ «Всходская СШ» уделяет большое внимание в своей деятельности сохранению здоровья обучающихся. Нами разработана программа «Слагаемые здоровья», способствующая созданию оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Материально-техническое обеспечение**

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

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

В школе имеются мастерская, компьютерный класс, спортивный зал с инвентарем и необходимым оборудованием, имеются раздевалки, душевые, отдельные для девочек и мальчиков, спортивная площадка для активных игр и прогулок, настольный теннис, столовая (организовано горячее питание), актовый зал. Кабинеты частично обеспечены необходимым учебным и

компьютерным оборудованием, отвечающим гигиеническим требованиям. Школа подключена к сети Internet. Используется лицензионное программное обеспечение.

Информационно-коммуникативные технологии используются во внеурочной деятельности школы. Организован доступ обучающихся и педагогов к средствам ИКТ и Интернет-ресурсам для поиска информации, оформление работ, создания фильмов и презентаций с разнообразной тематикой для проведения классных часов, вечеров отдыха, родительских собраний и других мероприятий с использованием ПК и ИКТ.

### **Функции различных категорий работников школы**

#### **1. Функции администрации:**

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

#### **2. Функции классного руководителя:**

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, ПДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках плана воспитательной работы школы;

- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

### **Сроки и этапы реализации программы**

I этап – 2020– 2021 гг.

II этап – 2021 – 2022 гг.

III этап – 2022 – 2023 гг.

IV этап – 2023 – 2025 гг.

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

- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

*2 этап – формирование научно-методической базы ОУ (1 год):*

- совершенствование материально-технической базы ОУ;
- подбор диагностических методик для определения индивидуального профиля учащегося;
- программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся

*3 этап – разработка программ деятельности образовательного учреждения (1 год):*

- обучение педагогов технологиям здоровьесбережения;
- обобщение передового педагогического опыта и разработка учителями собственных здоровьесберегающих образовательных технологий с последующим внедрением их на уроках.

*4 этап – практическая реализация программы развития ОУ здоровьесберегающего типа (2 года):*

- Работа педагогов по внедрению технологий здоровьесбережения;
- Проверка результативности внедряемых здоровьесберегающих образовательных технологий.

### **Общее представление о здоровьесберегающей среде в МБОУ «Всходская СШ»**

Одной из приоритетных задач нашей школы, становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни школьников. Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения:

- Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм
- Учет возрастных особенностей обучающихся
- Режим учебно-познавательной деятельности

- Организация питания
- Социально-педагогические условия обучения

*Слагаемые здоровьесберегающей среды:*

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

### **Основные блоки здоровьесберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья в МБОУ «Всходская СШ»**

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

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

*Блок просветительско-воспитательной работы* предполагает:

- организацию «Дней здоровья», внеурочной деятельности и дополнительного образования здоровьесберегающей направленности;
- включение в план воспитательной работы школы 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, экологии, ОБЖ, физической культуры).

*Блок рациональной организации учебного процесса* предполагает:

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

*Блок организации физкультурно-оздоровительной работы* предполагает:

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы дополнительного образования и внеурочной деятельности к формированию здорового образа жизни учащихся;
- организация физкультминуток на уроках;
- эффективная работа с учащимися всех групп здоровья, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

*Блок здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения* предполагает:

- соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;
- наличие в образовательном учреждении состава специалистов, обеспечивающих здоровьесберегающую работу
- оснащённость физкультурного зала, спортплощадки, школьной столовой.

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

- проведение в образовательном учреждении лекций и бесед с родителями по различным вопросам развития обучающихся и их здоровья;
- повышение уровня знаний педагогов в области вопросов здоровьесбережения;

- обеспеченность образовательным учреждением необходимой научно-методической литературой.

### **Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности МБОУ «Всходская СШ».**

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

- Позиционирование школы в качестве здоровьесберегающего образовательного учреждения
- Вовлечение школы в сетевое взаимодействие системы здоровьесберегающих школ, научно-педагогических и общественных организаций
- Готовность учителей к участию в здоровьесберегающей работе
- Организация методической работы по повышению квалификации педагогических кадров в области здоровьесберегающего образования
- Организация самоаудита школы - внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы

*Раздел 2.* Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре образовательного учреждения.

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

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

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

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

- Состояние спортивного зала и спортивной площадки образовательного учреждения

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

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

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

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

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

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

- Оценка комплексных показателей состояния здоровья обучающихся

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

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

### **Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения**

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

- Требования к материально-техническому состоянию здания школы; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов
  - Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежании переутомления
  - Организация рационального питания обучающихся – пища должна быть полноценной по химическому составу. Быть безвредной в химическом отношении и безопасной с точки зрения бактериального состава
  - Соблюдение общего режима дня обучающихся – режима двигательной активности, режима питания и сна
  - Формирование здорового образа жизни
  - Личная и общественная гигиена; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.
  - Организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций
2. *Средства двигательной направленности* (здоровьесберегающие технологии физкультуры и спорта)
- Уроки физкультуры с комплексами физических упражнений
  - Физкультминутки на уроках и подвижные перемены
  - Различные виды оздоровительной гимнастики(пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения и пр.).
3. *Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса* (здоровьесберегающие образовательные технологии)
- Системный подход к организации образовательной деятельности здоровьесберегающей направленности.
4. *Профилактические и закаливающие средства* (воспитательная работа по формированию ЗОЖ)
- Организация просветительских бесед для родителей
  - Культурно-массовые мероприятия
  - Работа с семьей обучающегося ( пропаганда здорового образа жизни через систему лекций и бесед)
  - Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии)

### **Модель личности ученика.**

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности данной программы. Школа должна стать «антропоцентричной», т.е. центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный ученик, и, соответственно, все способы и формы

организации школьной жизни подчинены целям его всестороннего личностного развития.

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

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

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

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

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;

- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

### Методы контроля над реализацией программы

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

### План деятельности по реализации программы

| №    | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                       | Ответственные исполнители                               | Сроки    | Планируемый результат и выполнение                    |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------|
| 1.   | <b>Медицинское направление.</b>                                                                                                                                                                                                                                   |                                                         |          |                                                       |
| 1.1. | Медико-педагогическая экспертиза:<br>- анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе;<br>- выявление учащихся специальной медицинской группы;<br>- ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям. | Классный руководитель (согласно предоставленным данным) | ежегодно | Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах |
| 1.3. | Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.                                                                                                                                                                                                | Угранская ЦРБ                                           | ежегодно | План медосмотров                                      |
| 1.4. | Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.                                                                                                                                                                                                     | Угранская ЦРБ                                           | ежегодно | план прививок                                         |
| 1.5. | Анализ случаев травматизма в школе.                                                                                                                                                                                                                               | Администрация, социальный педагог, дежурный учитель.    | ежегодно | Материалы отчетов                                     |
| 1.6. | Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.                                                                                                                                                                                                               | Классные руководители, заместитель                      | ежегодно | материалы отчетов                                     |

|           |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                          |                            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                                    | директора по УВР                                                                     |                          |                            |
| 1.7.      | Контроль за качеством питания и питьевым режимом.                                                                                                                                                                  | Директор, зам.директора по хозяйственной части, представители родительского комитета | ежедневно в течение года |                            |
| 1.8.      | Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание;</li> <li>• освещение;</li> <li>• отопление</li> <li>• вентиляция</li> <li>• уборка</li> </ul> | завхоз, учителя-предметники.                                                         | ежедневно в течение года |                            |
| 1.9.      | Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)                                                                                                                          | заместитель директора по УВР                                                         | ежегодно                 | расписание                 |
| 1.10.     | Постоянный контроль за школьной столовой.                                                                                                                                                                          | директор школы, зам директора по УВР И ВР.                                           | ежедневно в течение года |                            |
| <b>2.</b> | <b>Просветительское направление</b>                                                                                                                                                                                |                                                                                      |                          |                            |
| 2.1.      | Организация просветительской работы с родителями (беседы на общешкольных и классных родительских собраниях).                                                                                                       | заместитель директора по ВР                                                          | ежегодно                 | график проведения лектория |
| 2.2.      | Разработка памяток и буклетов для родителей и обучающихся по здоровому образу жизни.                                                                                                                               | заместитель директора по ВР                                                          | ежегодно                 | тематика лектория          |
| 2.3.      | Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.                                                                                                      | администрация школы                                                                  | ежегодно                 | план работы                |
| 2.4.      | Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.                                                                                                                                | администрация школы                                                                  | ежегодно                 | план работы                |
| 2.5.      | Подготовка и проведение педагогических советов по работе с родителями,                                                                                                                                             | заместители директора                                                                | ежегодно                 | протокол педсовета         |

|           |                                                                                                                                             |                             |                |                                               |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|           | пропаганде ЗОЖ.                                                                                                                             |                             |                |                                               |
| 2.6.      | Организация просветительской работы с учащимися (круглые столы, тематические классные часы и др. виды работ).                               | заместитель директора по ВР | ежегодно       | план работы                                   |
| 2.7.      | Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма. | заместитель директора       | ежегодно       | план работы                                   |
| 2.8.      | Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры.                   | учителя-предметники         | в течение года | планы уроков                                  |
| <b>3.</b> | <b>Психолого-педагогическое направление.</b>                                                                                                |                             |                |                                               |
| 3.1.      | Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.                                            | учителя-предметники         | ежегодно       | планы уроков                                  |
| <b>4.</b> | <b>Спортивно-оздоровительное направление.</b>                                                                                               |                             |                |                                               |
| 4.1.      | Организацию спортивных мероприятий.                                                                                                         | учитель физической культуры | ежегодно       | план работы                                   |
| 4.2.      | Разработка системы дополнительного образования, внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни учащихся.                    | заместитель директора       | ежегодно       | план работы кружков и внеурочной деятельности |
| 4.3.      | Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.        | заместитель директора по ВР | ежегодно       | план работы                                   |
| <b>5.</b> | <b>Диагностическое направление</b>                                                                                                          |                             |                |                                               |
| 5.1.      | Мониторинг состояния                                                                                                                        | Педиатр Угранской           | ежегодно       | результаты                                    |

|      |                                                                      |                                 |          |             |
|------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------|-------------|
|      | здоровья детей.                                                      | ЦРБ                             |          | мониторинга |
| 5.2. | Подготовка и проведение лекций для учителей и родителей по теме ЗОЖ. | Медработники, учителя биологии. | ежегодно | доклады     |

## **Ежегодный примерный календарный план реализации программы здоровьесбережения**

### ***Сентябрь***

- Организация дежурства по школе и по классам.
- Организация работы кружков и секций.
- Организация питания учащихся.
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- «Уроки чистоты».
- Проведение внутришкольных и участие в районных спортивных соревнованиях.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию здорового образа жизни.
- Легкоатлетический кросс, посвященный памяти Володина Н.Н..
- Дискуссия на тему: «Алкоголь: друг или враг».
- Участие в акциях «Доброхоты», «Чистый берег», «Очистим природу от мусора».
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

### ***Октябрь***

- Организация работы учащихся по благоустройству школьной территории, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Подготовка классов к зиме.
- Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований.
- Мероприятия месячника по ЗОЖ – выставка рисунков, плакатов, стенгазет, проведение лекций, бесед, классных часов по формированию здорового образа жизни.
- Физкультминутки (ежедневно).
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).

### ***Ноябрь***

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

- День правовой защиты детей. Анкетирование учащихся на случай нарушения их прав и свобод в школе и семье ,классные часы «Твои права и обязанности».
- Экскурсии.
- Сопровождение актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
- Отчёты о проделанной работе по здоровью сбережению.

### ***Декабрь***

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

### ***Январь***

- Декада «Здоровье»: участие в общешкольных и районных соревнованиях по лыжам, настольному теннису, стрельбе ,баскетболу.
- Физкультминутки и динамические паузы.

### ***Февраль***

- Мероприятия месячника гражданского и патриотического воспитания: «Ловкие, смелые, умелые», конкурсная программа для мальчиков, акция по поздравлению пап и дедушек, мальчиков, конкурс рисунков.
- Уроки мужества «Дороги победы», посвященные высадке 4 корпуса ВДК на Угранской земле.
- Физкультминутки и динамические паузы.

### ***Март***

- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Неделя безопасности и ЗОЖ, посвященная профилактике вредных привычек. Классные часы, беседы, тестирование. Общешкольное мероприятие «Быть здоровым модно»
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

### ***Апрель***

- Всемирный день здоровья.
- Благоустройство школьной территории.
- День здоровья.
- Динамические паузы, физкультминутки.

### ***Май***

- Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.

- Мероприятия, посвященные годовщине Победы в ВОВ.
- «Весёлые старты».
- Проведение экскурсий на природу.
- Презентация уроков чистоты.

### **Июнь**

- Международный день защиты детей – спортивный праздник
- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Работа по плану летних каникул.

## **Ожидаемые результаты формирования ЗОЖ по ступеням образования**

| <b>Ступень</b>                           | <b>Уровень</b>           | <b>Задачи педагогов</b>                                                                            | <b>Прогнозируемые результаты</b>            |
|------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Начальное звено:<br>1-2-е классы         | Примитивно-поведенческий | Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры                                              | Отсутствие вредных привычек                 |
| 3-и классы                               |                          | Приобщение к гигиенической культуре                                                                |                                             |
| 4-е классы                               |                          | Организация здорового образа жизни                                                                 |                                             |
| Среднее и старшее звено:<br>5-6-е классы | Эмоциональный            | Приобщение к здоровому образу жизни                                                                | Стремление к ведению здорового образа жизни |
| 7-е классы                               |                          | Формирование полового самосознания и здорового образа жизни                                        |                                             |
| 8-11е классы                             |                          | Воспитание грамотного отношения к профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека |                                             |

### **Планируемые результаты реализации здоровьесберегающей программы в школе**

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

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

2. Будет осуществляться систематический контроль за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики.
3. Снизится заболеваемость всех участников образовательного процесса.
4. Будет создан банк данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования.
5. Повысится уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.