

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Косторнянская основная общеобразовательная школа»
Большесолдатского района Курской области

Принято
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» 08 2022 г.

Утверждено
приказом директора
МКОУ «Косторнянская
основная
общеобразовательная школа»
от «31» 08 2022 г.
№ 22/3

И. Н. Анопченко

Программа по здоровьесбережению
«Я здоровый человек»

2022 г.

Наименование программы	Программа здоровьесбережения «Я-здоровый человек.» 2022-2025 г.г.
Разработчик программы	Заместитель директора по Сухих Т.В. учитель по физической культуре, учителя-предметники
Перечень разделов программы	1.Пояснительная записка 2.Актуальность программы 3.Кадровое обеспечение 4.Материально-техническое обеспечение 5.Концепция программы 6.Цель 7.Задачи 8.Этапы реализации программы 9.Основные направления программы 10. Реализация основных направлений программы. 11. План реализации программы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. 12. Предполагаемый результат
Основные участники и исполнители программы	- Директор; - заместитель директора по УВР; - классные руководители; - учителя-предметники; - обучающиеся; -родители (законные представители) обучающихся; - преподаватель физической культуры; - преподаватель ОБЖ; -уполномоченный по правам ребенка
Основание для разработки программы	Программы «Я-здоровый человек» предполагает создание и развитие единой системы здоровьесбережения детей и подростков в образовательном учреждении, формирование единых ценностных установок и подходов к здоровьесбережению учащихся.
Основная цель программы	Создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни участников образовательного процесса.
Задачи программы	1.Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий. 2.Формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью. 3. Формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения. 4.Пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности. 5.Изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение. 6.Обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

	7. Четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы. 8. Развитие здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды. 9. Развитие здоровьесберегающей компетентности педагогов. 10. Воспитание у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.
Сроки реализации	2022 – 2025г.г
Организация контроля за реализацией программы	Контроль за ходом реализации программы осуществляется администрацией

Нормативно-правовая база программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

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

Пояснительная записка

Критическое ухудшение здоровья детей и подростков, всего населения – одна из основных проблем современной системы образования. Сложившаяся ситуация является следствием влияния многих неблагоприятных социально-экономических факторов, итогом нерешенных педагогических проблем в области сохранения и укрепления здоровья школьников, педагогов, родителей.

Одной из причин такой ситуации является то, что в последние годы с экранов телевидения демонстрируется пьянство, насилие, разврат, «герои» фильмов употребляют наркотики. Негативные телепередачи, видеофильмы, свободный доступ в приобретении табачных изделий, наркотиков, алкогольных напитков губительно влияет на здоровье учащихся, на межличностные отношения в семье, на улице, в школе.

В последние десятилетия для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических средств и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу населению, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Как всякая глобальная проблема она не может не стать содержанием современных образовательных программ. Даже самая дружная и благоприятная школьная семья не может существовать в отрыве от социальной действительности, для которой распространение наркотиков в среде молодежи и подростков все более и более становится нормой. Детей нельзя оградить от наркотиков, но научить их сознательно отказываться от наркотиков можно и нужно. Поэтому в рамках воспитательной системы школы обязательно предусмотрены программы по формированию здорового образа жизни. Воспитание у ребенка готовности избежать приобщения к одурманиванию невозможно без осознания им личностной ценности здоровья, важности и необходимости соблюдения законов здорового образа жизни, овладения приемами и навыками сохранения и укрепления своего организма, формирования устойчиво-негативного личностного отношения к табаку, алкоголю, наркотическим веществам.

Все вышеназванные факторы и многие другие приводят к тому, что на сегодняшний день только одного из десяти школьников можно признать вполне здоровым. Следовательно, бесспорна необходимость и приоритетность существования программ, направленных на воспитание элементарной культуры отношения к своему здоровью, формированию потребности умения и решимости беречь своё здоровье.

Установка на здоровый образ жизни не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста.

Актуальность программы

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

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 школы, уделяя большое внимание в своей образовательной деятельности здоровью обучающихся, пришел к необходимости применения здоровьесберегающих технологий в организации образовательного процесса, и разработать программу «Я-здоровый человек.».

способствующую созданию оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

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

Местом формирования здоровья ребенка сегодня является, к сожалению, не семья, где опыт родителей часто недостаточен, не медицинские учреждения, занимающиеся болезнями и больными детьми, а система образования. Но школа, без помощи родителей и медицинских учреждений не сможет решить проблемы сохранения здоровья детей и привития навыков здорового образа жизни. Мы сможем решить эти проблемы только сообща.

Основная задача современной школы — обеспечить комфортную среду для всех участников образовательного процесса, которая способствует сохранению и укреплению здоровья.

Управление процессом здоровьесбережения комплексно, с использованием программы, будет более эффективно, если:

- управление предусматривает создание здоровьесберегающей среды, формирующее осознанное здоровьесберегающее поведение;
- программа по здоровьесбережению включает в себя ценностно-целевой, содержательный, технологический и контрольно-оценочный компоненты;
- обеспечивается реализация и интеграция основных направлений деятельности образовательного учреждения: образовательного, оздоровительно-профилактического, социально-психологического, мониторингового, профессионально-ориентированного, консультативного;
- состояние сформированности здоровьесберегающей среды образовательного учреждения регулярно отслеживается на основе адаптивных критериев и показателей с целью своевременного внесения коррекционных мер.

Однако, несмотря на достаточную изученность данной проблемы, следует отметить, что ряд вопросов остаётся открытым, что подчёркивает необходимость её более основательного изучения. Не разработанность вопроса поиска наиболее оптимальных форм и методов организации деятельности по оздоровлению учащихся в условиях школы обусловлена следующими противоречиями. С одной стороны, между высоким уровнем заболеваемости населения и необходимостью сохранения и развития здоровья учащихся; с другой стороны, между отсутствием системы работы в школе и необходимостью разработки программ по здоровьесбережению. Перечисленные противоречия обуславливают необходимость поиска новых, нетрадиционных путей организации школьников в целях сохранения их здоровья.

Обоснование проблемы. Анализ ее исходного состояния.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные по стране свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз.

Охрана здоровья детей и подростков традиционно рассматривается как одна из важнейших социальных задач современного общества, т.к. дети и подростки представляют собой ближайший репродуктивный, интеллектуальный, экономический, социальный, политический и культурный резерв государства.

Среди факторов, отрицательно влияющих на здоровье подрастающего поколения,

наиболее остро стоит проблема питания. При этом важную роль в общей структуре питания детей и подростков занимает их питание в школе, а организация рационального питания учащихся во время пребывания в школе является одним из ключевых факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность связана со значительными затратами энергии. Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо.

Одной из проблем при организации школьного питания является недостаточная информированность родителей и учащихся о значении рационального и сбалансированного питания детей, о необходимости горячего питания во время учебного процесса.

Достичь положительных результатов в области организации питания будет возможным только при активном взаимодействии классных руководителей с родителями и учащимися, рассмотрение проблемы на родительских собраниях.

Здоровье детей - это важнейший вопрос обеспечения будущего нации. Сбалансированное питание детей и подростков способствует повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию, увеличивает адаптационные возможности организма, оказывает существенное влияние на формирование и состояние здоровья человека на протяжении всей последующей жизни.

Школа - идеальное место для формирования здорового образа жизни и реализации оздоровительных программ, так как большую часть времени дети проводят в школе, она оказывает значительное влияние на формирование личности ученика, его мировоззрение. Школа является единственным очагом приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом.

Внеклассная спортивно - массовая и физкультурно - оздоровительная работа в школе одно из важнейших направлений системы воспитательной работы школы в целом.

На базе школы созданы и работают спортивные кружки и секции. Внеурочная физкультурно-оздоровительная работа в нашей школе включает в себя следующие формы:

- спортивные секции и кружки;
- праздники физической культуры;
- школьные соревнования;
- военно – спортивная игра «Зарница»;
- дни здоровья;
- прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.

Спортивно-оздоровительная работа – одно из главных направлений деятельности каждого образовательного учреждения, т.к. в основе его лежит укрепление здоровья детей и формирование установки на здоровый образ жизни (по ФГОС). Правильно говорят, что школа должна быть для всех и для каждого. Дети в нашей школе учатся с разными интеллектуальными и физическими возможностями. Те дети, которые не могут проявить себя в учебе, как правило, показывают хорошие результаты в физической культуре, становятся лучшими спортсменами школы и в дальнейшем ведут здоровый образ жизни. Тем самым сформированная в школе установка на сохранение и укрепление здоровья, здорового и безопасного образа жизни остается с выпускником на всю последующую жизнь, содействуя гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию.

Анализируя причины сложившейся ситуации в школе, мы выделили факторы, снижающие показатели состояния здоровья:

- нерациональный режим дня;
- неполноценный сон и питание;
- недостаточная двигательная активность;
- потеря интереса к занятиям физическими упражнениями;

- социальное неблагополучие;
- падение духовно-нравственных ценностей;
- несформированность более чем у половины детей элементарных гигиенических навыков;
- излишнее негативное влияние средств массовой информации на психоэмоциональное состояние школьников.

Поэтому основой нашей деятельности по здоровьесбережению стала модель школы, где приоритетом является забота о сохранении здоровья. При этом главным в рамках программы «Я- здоровый человек» является создание организационно-педагогических условий здоровьесбережения.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы «Школа – территория здоровья» имеются все необходимые ресурсы: кадровые, организационные, материально-технические, научно-методические и другие. Состав инициативной группы по реализации программы, куда входят следующие специалисты:

- директор школы;
- заместитель директора по УВР;
- классные руководители;
- учителя-предметники (биология, география, химия, ОБЖ, физическая культура);
- уполномоченный по правам ребенка;
- члены школьного родительского комитета.

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.

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. В школе созданы оптимальные материально-технические условия для осуществления учебно-воспитательного процесса. Школа имеет необходимый набор помещений для изучения обязательных учебных дисциплин. Учащиеся начального общего образования обучаются в учебных помещениях, закрепленных за каждым классом, основного образования – по классно-кабинетной системе.

Информационно-коммуникативные технологии широко 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, общешкольных научно-практических конференций, вечеров отдыха, родительских собраний и других мероприятий с использованием ПК и ИКТ.

Концепция программы

Эффективность мер по укреплению здоровья детей имеет исключительное значение для школы. Это обусловлено гармоничностью связей между здоровьем и обучением, где происходит качественный подъем в сторону эффективности учебного процесса. Здоровье учащихся имеет прямое отношение к обучению. Школа должна создать условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Программа «Я – здоровый человек»

призвана содействовать утверждению в жизни детей идеи оздоровления, способствовать созданию благоприятных условий для раскрытия интеллектуального и духовного потенциала. Она ориентирована на пропаганду здорового образа жизни и достижение надежного уровня безопасности в школе.

Ведущими концептуальными понятиями выступают:

Здоровье – социокультурная характеристика человека, которая интегрирует системные элементы действенно-практической и смысловых сфер личности (жизнеспособность и внутренняя картина здоровья) и проявляется в успешности действий по достижению состояния благополучия (физического, душевного и социального).

Здоровый образ жизни – индивидуальная стратегия жизнедеятельности человека по достижению состояния благополучия, которая реализуется на основе ценностных социокультурных представлений о феномене «здоровье» и с учётом индивидуальных особенностей жизнеспособности.

Здоровьесберегающие технологии – система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития психического и физического здоровья всех субъектов образования, с одной стороны, и методы, которые направлены на формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни, с другой.

Основу реализации программы составляет здоровьесозидающий подход к обеспечению здоровья участников образовательного процесса. Этот подход подчеркивает формирующий и развивающий характер влияния образования на здоровье каждого человека и реализуется через создание здоровьесберегающей образовательной среды.

Здоровьесберегающая педагогика базируется на здоровьесберегающих технологиях. Освоение и внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс позволяет сделать его «безопасным» для ученика, четко определив стратегию развития - здоровье через образование.

Здоровьесберегающие образовательные технологии — совокупность приемов, форм, методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья. К таковым относят:

- здоровьесберегающие учебно-воспитательные технологии;
- здоровьесберегающие образовательные технологии;
- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания.

В системной последовательности приобщение школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям выглядит так:

- 1) осознание проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся и необходимости ее незамедлительного разрешения;
- 2) признание педагогами школы своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников;
- 3) овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями;
- 4) реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с самими учащимися и их родителями.

Сбережение здоровья обучающихся как один из ведущих принципов государственной политики в сфере образования раскрывается в законе РФ «Об образовании». Жизнь и здоровье человека рассматриваются в качестве приоритетных направлений деятельности государства. Охрана здоровья обучающихся относится к компетенции государственных органов Российской Федерации, субъектов РФ, осуществляющих Управление в сфере образования.

Образовательное учреждение, в свою очередь, несет ответственность за создание в образовательном учреждении необходимых условий для работы подразделений организаций общественного питания и медицинских учреждений, контроль их работы в

целях охраны и укрепления здоровья обучающихся, воспитанников и работников образовательного учреждения.

Здоровьесберегающая организация учебного процесса определяется, в том числе, документами, закрепляющими существенные моменты его построения, определяют существенные условия построения учебного процесса в целях сохранения здоровья обучающихся. Например, к ним можно отнести:

- установление единого максимально допустимого количества часов в неделю с учетом ее продолжительности для всех общеобразовательных учреждений, независимо от языка обучения;
- включение в максимально допустимую нагрузку обучающихся часы факультативных, групповых и индивидуальных занятий в школах с соблюдением требования о том, что обязательная нагрузка не может превышать предельно допустимую;
- построение школьного расписания уроков с учетом хода дневной и недельной кривой умственной работоспособности обучающихся отдельно для обязательных и факультативных занятий;
- планирование факультативных занятий в дни с наименьшим количеством обязательных уроков;
- организация 45-минутного перерыва между началом факультативных и последним уроком обязательных занятий;
- ограничение продолжительности уроков в школах до 45 минут;
- соблюдение требования обучения младших школьников в первую смену при сменном режиме работы учебного заведения;
- ограничение длительности непрерывного применения в учебном процессе технических средств обучения до установленных норм (в среднем 15-20 минут);
- обеспечение условий восстановления работоспособности обучающихся в течение дня путем установления нормативной продолжительности, максимальном использовании свежего воздуха, подвижных игр;
- применение методов профилактики утомляемости, нарушения осанки, зрения, к которым относят ограничением по плотности учебной работы на уроках по основным предметам до 80% и проведение на уроках физкультминуток и гимнастики для глаз;
- удовлетворение биологической потребности школьников в движении путем включения предметов двигательного-активного характера;
- организация домашних заданий с учетом возможностей их выполнения и учетом индивидуальных психофизиологических особенностей детей.

Внедрение здоровьесберегающих технологий, создание адаптивной образовательной здоровьесберегающей среды в учреждениях, повышение квалификации и обучение педагогов на сегодняшний момент – одна из важнейших управленческих задач, стоящих перед организаторами образования.

Цель программы: создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни участников образовательного процесса.

Задачи программы:

- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;
- формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение;
- обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;

- формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- развитие здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды;
- развитие здоровьесберегающей компетентности педагогов;
- воспитание у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Этапы реализации программы

Этапы	Содержание	Срок реализации
I этап - подготовительный	- Ознакомление родителей и учащихся с программой «Я-здоровый человек»; - анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам; - изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение; - разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий; - организация взаимодействия с медицинским и другими учреждениями района для реализации программы «Я-здоровый человек».	2022-2023 учебный год
II этап - практический	- Внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных; - систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ; - выполнение оздоровительных мероприятий.	2023-2024 учебный год
III этап – контрольно-обобщающий	- Сбор и анализ результатов выполнения программы; - коррекция программы «Я-здоровый человек » по итогам реализации.	2024-2025 учебный год

Основные направления программы

Программа «Я-здоровый человек» содержит 6 направлений деятельности программы:

Организация учебно-воспитательного процесса предполагает:

- Расписание занятий. Оптимальная организация учебного дня и недели с учетом возможных нагрузок для учащихся различных возрастных групп;
- работа педагогов, направлена на формирование здорового образа жизни через учебные компоненты (ОБЖ, физкультура, биология, химия, история, литература, география и др.);
- внедрение здоровьесберегающих технологий, создающих комфортные условия для образования и воспитания школьников;

- преподавание учебного материала с учетом возрастных особенностей учащегося, отклонений в здоровье;
- формирование и корректировка классов в системе коррекционного и развивающего обучения;
- создание условий и обеспечение материально-технической базы для проведения уроков физкультуры;
- мониторинг здоровья детей;
- организация в режиме учебного дня:
 - правильное размещение учащихся при посадке;
 - физкультминутка на уроках (1-9 классы);
 - гимнастика для глаз на каждом уроке;
 - режим проветривания;
 - динамические паузы между уроками

Медицинское направление предполагает:

- сбор информации о состоянии здоровья детей;
- плановые медицинские осмотры, прививки учащихся;
- прохождение медицинских обследований работниками школы;
- установление специального режима в период эпидемии;
- оказание первой доврачебной помощи ребенку;
- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение уроков Здоровья;
- участие в работе медико-психолого-педагогических консилиумах, педсоветах, совещаниях;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- постоянный контроль за школьной столовой;
- охват горячим питанием школьников;
- планомерная организация питания учащихся;
- контроль за составом, качеством меню и питьевым режимом;
- индивидуальные рекомендации по здоровому питанию;
- анализ состояния здоровья школьников;
- контроль за состоянием здоровья учащихся после болезни (наличие справки от врача-педиатра);
- просвещение участников образовательного процесса;
- обеспечение медицинской наглядной агитацией (бюллетени, плакаты, буклеты, листовки);
- анализ случаев травматизма в школе;
- смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание, освещение, отопление, вентиляция, уборка

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;

- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, беседы, 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 ОБЖ, физической культуры.

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- организация работы кабинета психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса;
- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- адаптация учащихся 1-го класса к школе, 5-го класса ко II ступени, социальная поддержка малообеспеченных и нуждающихся семей;

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Диагностическое направление предполагает:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:
 - общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
 - текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
 - режим дня, бытовые условия;
 - внешкольная занятость дополнительными занятиями.

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 преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего звена;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы психологической службы в школе.

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, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

Реализация основных направлений программы

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

План реализации программы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся на 2022-2025 г.

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Организация учебно-воспитательного процесса			
1.	Расписание занятий. Оптимальная организация учебного дня и недели с учетом возможных нагрузок для учащихся различных возрастных групп.	Ежегодно (сентябрь, январь)	Зам. директора по УВР

2.	Организация воспитательной работы в классе.	Ежегодно (сентябрь, январь)	Классные руководители
3.	Внедрение здоровьесберегающих технологий, создающих комфортные условия для образования и воспитания школьников.	Постоянно в течение учебного года	Учителя-предметники
4.	Преподавание учебного материала с учетом возрастных особенностей учащегося, отклонений в здоровье.	Постоянно в течение учебного года	Учителя-предметники
5.	Формирование и корректировка классов в системе коррекционного и развивающего обучения.	Ежегодно (сентябрь)	Зам. директора по УВР
6.	Создание условий и обеспечение материально-технической базы для проведения уроков физкультуры.	Постоянно в течение учебного года	Директор школы
7.	Мониторинг состояния здоровья обучающихся, пополнение информационной базы здоровья по результатам медосмотра.	Ежегодно в соответствии с графиком	Медсестра Любимовской врачебной амбулатории
8.	Медицинское обследование учащихся призывного возраста.	Ежегодно по срокам военкомата	Классные руководители, преподаватель ОБЖ
9.	Организация в режиме учебного дня: • правильное размещение учащихся при посадке; • физкультминутка на уроках (1-9 классы); • гимнастика для глаз на каждом уроке; • влажная уборка и режим проветривания классов; • динамические паузы между уроками; • подвижные игры на переменах 1-9 кл.	Ежедневно в течение учебного года	Учителя-предметники, учителя начальных классов, классные руководители
10.	Оформление уголков здоровья в 1-9-х классах.	Сентябрь	Классные руководители, зам. директора по УВР,
11.	Проведение генеральных уборок в кабинетах, коридорах.	Ежемесячно	Директор
12.	Уборка классов и коридоров с применением дезинфицирующих средств.	Ежегодно в период подъема заболеваемости	Директор
13.	Соблюдение температурного режима и режима проветривания кабинетов во время перемен и после занятий.	Ежедневно в течение учебного года	Классные руководители
Медицинское направление			
1.	Сбор информации о состоянии здоровья детей.	Ежегодно (сентябрь)	Классные руководители
2.	Мониторинг состояния здоровья обучающихся, пополнение информационной базы здоровья по результатам медосмотра.	Ежегодно в соответствии с	классные руководители, медсестра

		графиком	Любимовской врачебной амбулатории
3.	Мониторинг посещаемости обучающихся в период массовых инфекционных заболеваний.	Ежедневно в период подъема заболеваемости	классные руководители
4.	Групповые консультации с педагогами и детьми о профилактике гриппа и ОРВИ.	Ежегодно (ноябрь – апрель и в период подъема заболеваемости)	Медсестра Любимовской врачебной амбулатории
6.	Организация и проведение плановых медицинских профилактических осмотров учащихся.	Ежегодно в соответствии с графиком	Медсестра Любимовской врачебной амбулатории
7.	Проведение вакцинации учащихся и сотрудников школы.	Ежегодно в соответствии с планом	Медсестра Любимовской врачебной амбулатории
8.	Проведение лекций и бесед по профилактике ОРВИ и гриппа.	Ежегодно	Классные руководители
9.	Проведение профилактических лекций и бесед на общешкольных собраниях.	Ежегодно	Администрация школы
10.	Радиолекторий: - профилактика гриппа, ОРВИ; - грязные руки грозят бедой; - чтобы не заболеть туберкулезом.	Ежегодно (ежемесячно)	Зам. директора по УВР
11.	Проведение уроков Здоровья.	Ежегодно по плану	Классные руководители
12.	Установление специального режима в период эпидемии.	Ежегодно в период эпидемии	Классные руководители
13.	Оказание первой доврачебной помощи ребенку.	По необходимости в течение учебного года	Классные руководители
14.	Контроль за школьной столовой.	Ежедневно	Директор
15.	Охват горячим питанием школьников.	Постоянно	Директор
16.	Контроль за составом, качеством меню и питьевым режимом.	Ежедневно	Директор
17.	Индивидуальные рекомендации по здоровому питанию.	Ежегодно по необходимости	Директор
18.	Контроль за состоянием здоровья учащихся после болезни (наличие справки от врача-педиатра).	Постоянно	Классные руководители,

19.	Анализ случаев травматизма в школе.	Ежегодно	Директор
20.	Четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы.	Ежедневно в течение учебного года	Директор
21.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание, освещение, отопление, вентиляция, уборка.	Ежедневно в течение учебного года	Классные руководители
23.	Составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований.	Ежегодно	Зам. директора по УВР
24.	Гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня.	Ежегодно	Учителя-предметники
25.	Публикация материалов в школьной газете «Зачем нужны прививки?», «Профилактика гриппа и ОРВИ»; - выставка книг и журналов в школьной библиотеке «Формула здоровья», «На страже иммунитета», «История вакцинации»; - проведение акции с раздачей памяток о пользе иммунизации; - акция «Дерево здоровья»; - показ презентации «Профилактика инфекционных болезней»	Ежегодно	классные руководители
Просветительское направление			
1.	Организация деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании.	Ежегодно	Классные руководители,
2.	Организация деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании.	Ежегодно	Классные руководители

3.	Пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, беседы, познавательные игры, викторины, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции, книжные выставки). - Международный день отказа от курения - акции: «Меняем сигарету на конфету», «Поменяй никотин на витамин», «Безопасных сигарет - НЕТ!», «Дыши свободно – курить не модно», «Школа против курения!» - Всемирный день борьбы со СПИДом - акции: «СТОП СПИД», «Красная ленточка», «Молодежь против наркотиков», «Сообща, где торгуют смертью!», «Жизни - Да! Наркотикам - НЕТ!», «Я голосую за жизнь! А ты?», «Дерево жизни»; Тематические классные часы: «Что такое туберкулез и как он передается?», «Профилактика простудных заболеваний», «О вреде курения электронной сигареты», «Наш друг – здоровье», «Наркотики – билет в один конец». Книжные выставки: «Я здоровье берегу - сам себе я помогу», «О здоровом образе жизни», «Твой любимый вид спорта», «Здоровая нация – это мы!».	Ежегодно Ноябрь Декабрь Март Апрель Май	классные руководители
4.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	Ежегодно	Учителя-предметники
5.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки ОБЖ, физической культуры, биологии, географии, химии.	Ежегодно	Учителя-предметники
Психолого-педагогическое направление			
1.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	Ежегодно	Учителя-предметники
2.	Адаптация учащихся 1-го класса к школе, 5-го класса ко II ступени.	Сентябрь, октябрь	классные руководители
3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	Ежегодно	Педколлектив
4.	Индивидуальные консультации.	Ежегодно	Педколлектив
6.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей;	Ежегодно	Классные руководители, администрация

	- изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; - разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения.		
8.	Социальная поддержка малообеспеченных и нуждающихся семей.	Ежегодно	Директор ,учителя
Спортивно-оздоровительное направление			
1.	Прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.	Ежегодно (сентябрь - май)	классные руководители
2.	День здоровья.	Ежегодно	Зам. директора по УВР, учитель физкультуры
3.	Работа спортивных кружков и секций.	Ежегодно (еженедельно сентябрь – май)	Зам.директора по УВР, учитель физкультуры, ПДО
4.	Военно – спортивная игра «Зарница»	Ежегодно (февраль)	Учитель физкультуры
5.	Экскурсии, походы на природу.	Ежегодно в соответствии с планом УВР	Классные руководители
6.	Привлечение родителей с детьми к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	Ежегодно	Зам. директора по УВР, учитель физкультуры
Диагностическое направление			
1.	Мониторинг состояния здоровья обучающихся.	Ежегодно	Учитель физкультуры, классные руководители
2.	Диагностика уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.	Ежегодно	Классные руководители

Предполагаемый результат

- Использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий;
- снижение показателей заболеваемости детей;
- сознательное отношение личности к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек, исключение употребления ПАВ;
- наличие у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;

- повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья;
- повышение уровня общей физической активности;
- наличие банка данных по методологической, диагностической деятельности физкультурно-оздоровительной направленности;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении, как здоровья школьников, так и своего здоровья.