

**Программа здоровьесбережения школьников  
«Здоровье-путь к твоей мечте»**

**Паспорт программы**

|  |  |
|--|--|
| 1. Полное название программы   | «Здоровье-путь к твоей мечте»  |
| 2. Цель программы  | Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и педагогов, приобретение знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.  |
| 3. Задачи  | <ul style="list-style-type: none"><li>• внедрить в практику здоровьесберегающие инновационные технологии обучения и воспитания;</li><li>• обеспечить формирование:<ul style="list-style-type: none"><li>- у обучающихся мотивации к стремлению заботиться о своем здоровье и умению вести ЗОЖ;</li><li>у педагогов - мотивации к валеологизации учебно-воспитательного процесса, освоению валеологических технологий в учебном процессе, к деятельности по сохранению собственного здоровья;</li><li>- у родителей - мотивации совместной деятельности по вопросам формирования ЗОЖ детей через систему просветительской работы;</li></ul></li><li>• установить эффективные пути взаимодействия с родителями, различными специалистами в области здоровьеобеспечения;</li><li>• отслеживать санитарно – гигиеническое состояние школы, нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;</li><li>• развивать деятельность психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния обучающихся;</li><li>• вести мониторинг отслеживания состояния здоровья детей.</li></ul> |
| 4. Авторы программы  | Зам.директора по УВР, члены МС   |
| 5. Муниципальное образовательное учреждение, разработавшее программу | МБОУ Шушенская НОШ   |
| 6. Сроки реализации программы  | 2022-2027г.  |
| 7. Ответственный за реализацию программы                             | Зам.директора по УВР   |
| 8. Ожидаемые результаты  | 1. Снижение показателей заболеваемости детей и педагогов.  |

|                      |   |
|----------------------|---|
| реализации программы | <p>2 Овладение всеми участниками программы знаниями, умениями и навыками ЗОЖ, мотивацией применять их в повседневной жизни.</p> <p>3.Сформированность у всех категорий педагогических работников единых ценностных подходов к сохранению и укреплению здоровья учащихся.</p> <p>4 Организация в школе здоровьесберегающего целесообразного режима функционирования и организации образовательного процесса.</p> |
|----------------------|---|

### **Пояснительная записка**

Образование - основной, один из важнейших элементов социально культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, нравственного и психического здоровья подрастающего поколения.

Для решения данной задачи Министерство образования Российской Федерации инициировало разработку в образовательных учреждениях специальных программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учётом их возрастных, психофизиологических особенностей.

Настоящая программа составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования, президентской национальной инициативы «Наша новая школа». Анализ программ и концепций развития образования федерального и регионального уровней позволяет выделить задачи по управлению качеством образования. Неотъемлемой частью этого процесса является и сохранение здоровья участников образовательного процесса, которые возможно решить на уровне образовательного учреждения. К таким задачам относятся модернизация образовательного процесса (содержания, структуры, методов и отношений, уклада школьной жизни), подготовка педагогов к решению новых задач.

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

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

#### ***Нормативно-правовая база***

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки от 06.10.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями);
- ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;

- уставом МБОУ Шушенская НОШ;

#### **Цель и задачи программы:**

**Цель программы** создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и педагогов, приобретение знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

#### **Задачи программы:**

- внедрить в практику здоровьесберегающие инновационные технологии обучения и воспитания;
- обеспечить формирование:

- у обучающихся мотивации к стремлению заботиться о своем здоровье и умению вести ЗОЖ;

у педагогов - мотивации к валеологизации учебно-воспитательного процесса, освоению валеологических технологий в учебном процессе, к деятельности по сохранению собственного здоровья;

-у родителей - мотивации совместной деятельности по вопросам формирования ЗОЖ детей через систему просветительской работы;

- установить эффективные пути взаимодействия с родителями, различными специалистами в области здоровьесоблюдения;
- отслеживать санитарно – гигиеническое состояние школы, нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- развивать деятельность психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния обучающихся;
- вести мониторинг отслеживания состояния здоровья детей.

#### **Участники программы:**

- обучающиеся школы;
- педагогический коллектив;
- родители;
- социальные партнеры.

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

##### *Функции администрации:*

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;

- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;

- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;

- контроль за реализацией системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся;

- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;

- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;

- организация работы психологической службы в школе.

##### *Функции классного руководителя:*

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками;
- 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.

### **Этапы реализации программы**

#### Первый этап:

Подготовительный (2022-2023 г.)

1. Оценка и анализ состояния здоровья, обучающихся в школе.
2. Подготовка программно-методического обеспечения.
3. Психолого-педагогическая подготовка кадрового состава.
4. Ознакомление родителей и учащихся с программой «Здоровье-путь к твоей мечте»
5. Организация взаимодействия с медицинскими и другими учреждениями .

#### Второй этап:

Практический (2023-2026 г.).

Реализация Программы ««Здоровье-путь к твоей мечте»

1. Совершенствование материально-технической базы ОО: разработка программ кружков, планов воспитательных работ с классом по направлению «здорового образа жизни», внедрение в практику работы педагогов здоровьесберегающих технологий.
- 2.Профилактическая работа по предупреждению заболеваний: программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся.
- 3.Обеспечение качественного и рационального питания школьников и учителей;
- 4.Организация сотрудничества семьи и школы: систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ.
- 5.Повышение психолого-педагогической компетентности педагогического коллектива: внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ.
- 6.Разработка оздоровительных мероприятий для учителей, родителей, учащихся их реализация.
- 7.Ежегодный мониторинг показателей состояния здоровья учащихся , сформированности ценностных ориентаций у учащихся школы на здоровый образ жизни.
8. Функционирование службы школьной медиации.

#### Третий этап:

Обобщение и оценка результатов деятельности (2026-2027 г.).

1. Анкетирование родителей, учащихся, педагогов на предмет удовлетворённости результатами реализации программы.
- 2.Обобщение и общий анализ результатов работы по программе.
2. Коррекция программы ««Здоровье-путь к твоей мечте» по итогам реализации.
6. Публикации, распространение опыта.

## **Методы контроля над реализацией программы**

Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет педагогический совет школы.

Администрация школы проводит:

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

## **Основные направления деятельности программы и предполагаемые формы работы:**

### **I. Организационное направление.**

Задача: Обеспечить в комплексе реализацию программы «Здоровье-путь к твоей мечте».

Данное направление работы предполагает:

- заседание и работа координационного совета по разработке критериев здоровьесбережения и этапов реализации программы по здоровьесберегательной деятельностью ОО;
- проведение общешкольных родительских собраний;
- работа секции по здоровьесбережению в ШМО;
- работа координационного совета контроля реализации этапов программы.

### **II. Диагностическое направление.**

Задача: Создание паспорта «Здоровья».

Диагностическое направление предполагает:

Проведение мониторинга состояния здоровья, в ходе которого выявляются:

1. общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
2. текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
3. режим дня, бытовые условия; внеурочная занятость дополнительными занятиями.

### **III. Спортивно-оздоровительное направление.**

Задача: Содействовать укреплению здоровья, всестороннему развитию личности на основе овладения личной физической культурой.

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.

### **IV. Медицинское сопровождение.**

Задача: профилактика и снижение уровня заболеваемости учащихся.

Медицинское направление предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья:

- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерная организация горячего питания учащихся;
- реабилитационную работу;
- обязательное медицинское обследование.

#### **V. Просветительское направление**

Задача: создать систему непрерывного образования классных руководителей и родителей учащихся по программе «Здоровье-путь к твоей мечте»

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися и их родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, конкурсы рисунков, плакатов, 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 .

#### **VI. Психолого-педагогическое сопровождение.**

Организация и сопровождение психолого - педагогического сопровождения учащихся:

Задачи:

- создать условия для психологической поддержки учащихся и педагогов;
- помочь ребенку в решении личностных проблем возрастного развития;
- помочь педагогу в решении профессиональных и личностных проблем;
- выявить учащихся с трудностями в развитии;
- организовать обучение педагогов освоению приёмов саморегуляции и способов укрепления здоровья;
- обеспечить психолого-педагогическое сопровождение учащихся с трудностями в развитии.

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолого - медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

### **Перечень основных мероприятий по реализации программы «Здоровье-путь к твоей мечте» на 2022-2027 годы**

1. Анализ заболеваний и мониторинг результатов.
2. Составление социологических карт по классам:
  - Группа «риска»;
  - Проблемные семьи;
  - Многодетные семьи;

- Малообеспеченные семьи;
  - Неполные семьи;
  - Дети с хроническими заболеваниями.
3. Микроисследования: «Здоровье школьника»; «Характеристика уровня здоровья школьников»; «Режим дня»
  4. Тестирование психофизического состояния учащихся.
  5. Опрос родителей:
    - Какую помощь могут оказать родители в организации здоровьесберегающей деятельности школы;
    - Что могут сделать родители по недопущению появления вредных привычек у детей.
  6. Родительские лектории «Как сберечь здоровье?»
  7. Оформление тематических стендов (выставок, уголков здоровья)
  8. Выпуск буклетов, публикаций, методических рекомендаций.
  9. Ознакомление с опытом работы других школ по теме.
  10. Спортивные праздники, конкурсы по ЗОЖ.
  11. Беседы и классные часы о здоровом образе жизни.
  12. Проведение «подвижных перемен».
  13. Обеспечение правильного и качественного питания в школе и дома.

#### **Применение разнообразных форм работы:**

##### *1. Учет состояния детей:*

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

##### *2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:*

- организация работы спортивных секций, кружков;
- «подвижные перемены»;
- индивидуальные занятия;
- дни здоровья.

#### **Предполагаемый результат**

1. Снижение показателей заболеваемости детей и педагогов.
2. Овладение всеми участниками программы знаниями, умениями и навыками ЗОЖ, мотивацией применять их в повседневной жизни.
3. Сформированность у всех категорий педагогических работников единых ценностных подходов к сохранению и укреплению здоровья учащихся.
4. Организация в школе здоровьесберегающего целесообразного режима функционирования и организации образовательного процесса.

#### **Календарный план реализации программы «Здоровье-путь к твоей мечте»**

| Мероприятия   | Сроки                      | Ответственный                 |
|---|----------------------------|-------------------------------|
| Разработка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся | Сентябрь – май 2022-2023г. | МС                            |
| Создание информационного и материально-технического обеспечения здоровьесберегающей                               | 2022 – 2027гг.             | Заместитель директора по УВР, |

|   |                 |   |
|---|-----------------|---|
| деятельности школы  |                 | МС  |
| Проведение системы тренингов, направленных на профилактику эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов                   | По плану работы | Педагог- психолог   |
| Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни  | Ежегодно        | Классные руководители, педагог-организатор, учителя физической культуры |
| Применение на уроках здоровьесберегающих технологий   | 2022 – 2027 гг. | Педагоги  |
| Систематическая диагностика состояния здоровья учащихся   | Ежегодно        | Кл. руководители  |
| Контроль выполнения норм Сан ПиНа и охраны труда  | Ежегодно        | Заместитель директора по УВР<br>Классные руководители                   |
| Проведение музыкальных и спортивных перемен   | Ежедневно       | Педагог-организатор   |
| Организация внеурочной работы по физической культуре  | По расписанию   | Отв. педагоги   |
| Проведение традиционных общешкольных спортивных соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий в школе                                  | По плану школы  | Учителя физической культуры   |
| Организация и проведение Дней здоровья с привлечением родителей учащихся  | По плану школы  | Заместитель директора по ВВР<br>Классные руководители                   |
| Содействие в проведении медико-профилактических мероприятий медицинскими работниками  | Ежегодно        | Медик,<br>кл.руководители   |
| Создание системы информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья и профилактической работы в школе по оздоровлению детей | По плану работы | Классные руководители   |
| Организация и проведение лекций и родительских собраний по проблемам возрастных особенностей учащихся   |                 |   |
| Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены, часы здоровья)                | Постоянно       |   |
| Профилактика травматизма  | Постоянно       | Заместитель директора по ВВР<br>Классные руководители                   |
| Психологическая помощь учащимся из семей мигрантов и вынужденных переселенцев по адаптации к новой жизненной ситуации                         |                 | Заместитель директора по ВВР,<br>социальный педагог, педагог -          |



|  |                           |  |
|--|---------------------------|--|
|  |                           | психолог                               |
| Проведение итоговой и промежуточной аттестации в щадящем режиме с учетом здоровья учащихся |                           | Заместитель директора по УВР, педагоги |
| Создание зон отдыха и психологической разгрузки для учащихся и учителей                    | 2022– 2027 гг.            | Администрация школы                    |
| Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда                  | Постоянно                 | Заместитель директора по АХЧ           |
| Осуществление ремонта учебных и служебных помещений  | Ежегодно                  |  |
| Обновление ученической мебели в кабинетах и классах школы                                  |                           |  |
| Преодоление адаптационного периода детей при поступлении в первый класс в щадящем режиме   | Ежегодно сентябрь-ноябрь. | Администрация школы                    |
| Обеспечение качественным горячим питанием учащихся 1 – 4 классов                           | Ежедневно                 | Администрация                          |

### **Традиционные мероприятия на всех этапах реализации программы «Здоровье-путь к твоей мечте»**

#### Сентябрь

- Выполнение и соблюдение норм и правил СанПинов (шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, расследование обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий)
- Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья).
- Организация дежурства по школе и по классам.
- Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях.
- Организация внеурочной занятости: работы кружков и секций.
- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровью сбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровью сбережению.
- Организация питания учащихся.
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

#### Октябрь

- Организация работы по поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию ЗОЖ
- Физкультминутки (ежедневно).

- Обеспечение надлежащих психолого- педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.).
- Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).
- Организация контроля питания
- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

#### Ноябрь

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
- Проведение классных часов и мероприятий по теме « Курение - вред».
- Организация контроля питания
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

#### Декабрь

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

#### Январь

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

#### Февраль

- День защитника Отечества.
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация контроля питания

#### Март

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

#### Апрель

- Всемирный день здоровья.
- Организация контроля питания
- Динамические паузы, физкультминутки.

#### Май

- Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
- Мероприятия, посвященные Дню Победы.
- Организация контроля питания.

- Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.
- Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов

#### Июнь

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

#### **Заключение**

Данная программа «Здоровье-путь к твоей мечте» рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию. Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.