Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №5»

Утверждено

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_ / Шемякина В.В.

«01» сентября 2023г.

**Программа здоровьесбережения**

**«Школа – территория здоровья»**
на 2022-2027учебные годы

**Содержание**

[Паспорт программы 3](#_Toc23988695)

[Нормативно-правовая база программы 6](#_Toc23988696)

[Пояснительная записка 6](#_Toc23988697)

[Материально-техническое обеспечение 7](#_Toc23988698)

[Функции различных категорий работников школы 8](#_Toc23988699)

[Сроки и этапы реализации программы 9](#_Toc23988700)

[Общее представление о здоровьесберегающей среде в образовательном учреждении……….10](#_Toc23988701)

[Основные блоки здоровьесберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья в 10](#_Toc23988702)

[Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения 12](#_Toc23988703)

[Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения 14](#_Toc23988704)

[Модель личности ученика. 15](#_Toc23988705)

[Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя: 16](#_Toc23988706)

[Методы контроля над реализацией программы 16](#_Toc23988707)

[План деятельности по реализации программы 17](#_Toc23988708)

[Ежегодный примерный календарный план реализации программы здоровьесбережения 19](#_Toc23988709)

[Ожидаемые результаты формирования ЗОЖ 22](#_Toc23988711)

[План действий по реализации программы «Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения» 22](#_Toc23988713)

[Планируемые результаты реализации здоровьесберегающей программы в школе 25](#_Toc23988714)

### Паспорт программы

|  |  |
| --- | --- |
| *Наименование программы* | «Школа – территория здоровья» |
| *Разработчик программы* | Зам. директора по ВР  |
| *Цель программы* | 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.  |
| *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 |
| *Срок реализации программы* | 2022-2027  |
| *Юридический адрес* | Г. Чита ул. Профсоюзная д.14 |
| *Телефон* | 32-02-65 |
| *Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность* | 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.
2. .Организация систематического контроля за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров.
3. Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.
4. Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
5. Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков;
6. Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам;
7. Разработка рекомендации для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;
8. Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья;
9. Создание комнаты психологической разгрузки для обучающихся;
10. Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.
 |
| *Участники реализации программы* | Учащиеся 1-11 классов, классные руководители, педагоги-психологи школы, мед.работники МБОУ СОШ №5, родители |
| *Нормы и методы реализации программы* | Групповые и индивидуальные занятия, беседы, наблюдения, мозговые штурмы, фоновые мероприятия, внеклассная работа, внеурочная деятельность.  |
| *Условия реализации программы* | * Разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ
* учет в любом решении ОУ аспектов, связанных с влиянием данного решения на здоровье школьников
* проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья
* учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы
 |
| *Управление, контроль* | Контроль 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. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;
2. Конституции Российской Федерации от 12.12.1993г.;
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (Сан Пин 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;
4. Сан Пин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
6. 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 СОШ №5, уделяя большое внимание в своей образовательной деятельности здоровью обучающихся, пришел к необходимости применения здоровьесберегающих технологий в организации образовательного процесса, и разработать программу «Школа – территория здоровья», способствующую созданию оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

В качестве основы нашей программы здоровьесбережения 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.

Вместе с тем выявлен ряд проблем, среди которых:

* не созданы соответствующие условия для занятий физической культурой и спортом для детей с ослабленным здоровьем, с ограниченными возможностями здоровья;
* отсутствует глубокая медицинская диагностика врачей- специалистов.

 Предметом исследования, а также целью данной программы является поиск наиболее оптимальных средств для формирования самой важной  базовой  характеристики, обеспечивающей реализацию всех остальных,- здоровья.

### Материально-техническое обеспечение

В школьном здании МБОУ СОШ №5 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 многофункциональная спортивная площадка. Здание подключено к районным инженерным сетям – холодному и горячему 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. 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 и среднего образования – по классно-кабинетной системе.

В школе просторные, оборудованные кабинеты, компьютерный класс, 2 спортивных зала с инвентарем и необходимым оборудованием, тренажерный зал, раздевалки, душевые, отдельные для девочек и мальчиков, спортивная площадка - стадион для активных игр и прогулок, настольный теннис, столовая (организовано горячее питание, разнообразное меню), медицинский кабинет, актовый зал. В школе имеются кабинеты физики, химии, истории, психолога,учительская и другие, которые оборудованы мебелью. Кабинеты обеспечены необходимым учебным и компьютерным оборудованием,отвечающими гигиеническим требованиям. Школа подключена к сети Internet. Используется лицензионное программное обеспечение.

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.

### 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 и старшего звена;
* 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 программе здоровьесбережения  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 профилактических работы с родителями;
* организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
* организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
* организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
* организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

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

І  этап - 2022– 2023 гг.

ІІ этап - 2023– 2024 гг.

ІІІ этап - 2024 – 2025 гг.

IV этап – 2025-2026 гг

V этап – 2026– 2027 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 здоровьесберегающего типа(1 год):***

* совершенствование материально-технической базы ОУ;
* разработка научно-методических положений программы здоровьесберегающего образования;
* подбор диагностических методик для определения индивидуального профиля учащегося;
* программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся

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

* внедрение программ психофизического сопровождения образовательного процесса в ОУ;
* **разработка программы обучения педагогов технологиям здоровьесбережения и индивидуализации обучения;**
* **обобщение передового педагогического опыта и разработка учителями собственных здоровьесберегающих образовательных технологий с последующим внедрением их на уроках.**

***4 этап – разработка моделей индивидуализации обучения***

* работа инновационной группы учителей ОУ по разработке и внедрению технологий здоровьесбережения на основе индивидуализации обучения;
* обобщение передового педагогического опыта и разработка учителями собственных технологий индивидуализации обучения с последующим внедрением их на уроках

*5 этап – практическая реализация программы развития ОУ здоровьесберегающего типа.*

* Работа педагогов всех МО школы по внедрению технологий здоровьесбережения и индивидуализации обучения;
* Проверка результативности внедряемых здоровьесберегающих образовательных технологий и технологий индивидуализации обучения
* Разработка программ самоаудита здоровьесберегающей деятельности ОУ;
* Публикация полного пакета материалов функционирования собственного здоровьесберегающего ОУ

### Общее представление о здоровьесберегающей среде в образовательном учреждении МБОУ СОШ №5

Приоритетной задачей нашей школы, выбравшей концепцию здоровьесберегающей деятельности, 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 СОШ №5

*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 педсоветах
	+ 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 питания учащихся;
	+ реабилитационную работу:

*Блок просветительско-воспитательной работы* предполагает:

* + организацию «Дней здоровья», внеучебной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности;
	+ включение в воспитательный план образовательного учреждения 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 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.

*Блок организации физкультурно-оздоровительной работы* предполагает:

* + регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
	+ привлечение системы кружковой, внеклассной и внеучебной деятельности к формированию здорового образа жизни учащихся;
	+ организация динамических перемен, физкультпауз на уроках;
	+ эффективная работа с учащимися всех групп здоровья (включая занятия ЛФК), 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
	+ оснащенность физкультурного зала, спортплощадки, медицинского кабинета, школьной столовой.

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

* + проведение в образовательном учреждении постоянно действующих лекториев по различным вопросам роста и развития обучающихся и их здоровья;
	+ повышение уровня знаний в области вопросов здоровьесбережения;
	+ обеспеченность образовательным учреждением необходимой научно-методической литературой

### Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения МБОУ СОШ №5

*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 здоровьеохранной 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
	+ Психологические основы здоровьесберегающей организации учебного процесса

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

* + Состояние физкультурно-спортивного комплекса 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 здоровьеохранного блока
	+ Организация воспитательной работы в ОУ в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся
	+ Участие обучающихся и их родителей в здоровьеохранной 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 диагностики психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья
	+ 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.), лечебная физкультура
* Эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренинги и др.
1. *Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ*(психологические здоровьесберегающие технологии)
* Обеспечение положительного эмоционального климата в учебном коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик
* Всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития
* Функционирование кабинета психологической разгрузки
1. *Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса* (здоровьесберегающие образовательные технологии)
* Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс
* Системный подход к организации образовательной деятельности
* Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровьесберегающей направленности для всех ступеней обучения
1. *Профилактические и закаливающие средства* (воспитательная работа по формированию ЗОЖ)
* Организация просветительского лектория
* Культурно-массовые мероприятия
* Работа с семьей обучающегося( пропаганда здорового образа жизни через систему занятий в родительском лектории)
* 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. В качестве основополагающей линии развития нашей школы в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования. 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. Модель технологий обучения в здоровьесберегающей школе существенно отличается от других существующих моделей и педагогических систем. Она предоставляет ученику большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках не ученик подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя, а учитель, обладая разнообразным технологическим инструментарием, согласует свои приемы и методы работы с познавательным стилем ребенка. Это требует разработки новых подходов к организации учебного процесса в плане дальнейшего развития технологий индивидуализации обучения и здоровьесбережения. Учет индивидуальных особенностей учащихся в педагогической деятельности – это комплексная задача, требующая перестройки организации учебного процесса, которая может быть решена несколькими путями:

* вариативностью образовательной среды на основе принципов профилизации обучения;
* дифференциацией обучения;
* индивидуализацией учебного процесса с учетом личностных особенностей учащихся;
* разработкой индивидуальных образовательных программ для детей с особенностями развития и педагогически запущенных детей;
* индивидуальными портфолио в системе дистанционного образования

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

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

### Реализация программы направлена на формирование у учащихся 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.** | **Медицинское направление.** |   |   |   |
| 1.1. | Медико-педагогическая экспертиза:- анализ основных характеристик  состояния здоровья детей в школе;-выявление учащихся специальной медицинской  группы;-ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям. | Классный руководители (согласно предоставленным данным)   | ежегодно | Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах |
| 1.3. | Медосмотр учащихся школы,  определение уровня физического здоровья. |  | ежегодно | План медосмотров |
| 1.4. | Обеспечение и организация профилактических прививок  учащихся. |  | ежегодно | план прививок |
| 1.5. | Анализ случаев травматизма в школе.  |  заместитель директора по ВР | ежегодно | Материалы отчетов |
| 1.6. | Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни. | Классные руководители, заместитель директора по УВР  | ежегодно | материалыотчетов |
| 1.7. | Контроль за качеством питания и питьевым режимом. | Директор, зам.директора по хозяйственной части, представители родительского комитета | ежедневно в течение года |   |
| 1.8. | Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям:* проветривание;
* освещение;
* отопление
* вентиляция
* уборка
 | завхоз, учителя, зам директора по ВР | ежедневно в течение года |   |
| 1.9. | Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа) | заместитель директорапо УВР | ежегодно | справка по оценке расписания |
| 1.10. | Постоянный контроль за школьной столовой. | зам.директора по хозяйственной части, директор школы, зам дир по ВР | ежедневно в течение года |   |
| **2.** | **Просветительское направление** |  |  |  |
| 2.1. | Организация просветительской работы с родителями (лекторий). | заместитель директора по ВР | ежегодно | график проведения лектория |
| 2.2. | Разработка и внедрение родительского лектория 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 педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни» | заместители директора | ежегодно | протокол педсовета |
| 2.6. | Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, 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 | планыуроков |
| **3.** | **Психолого-педагогическое направление.** |  |  |  |
| 3.1. | Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам:- определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье  детей;- 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. | классные руководители | ежегодно | диагностические исследования |
| 3.2. | Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности. | учителя-предметники | ежегодно | планыуроков |
| **4.** | **Спортивно-оздоровительное направление.** |  |  |  |
| 4.1. | Организацию спортивных мероприятий.  | учитель физической культуры | ежегодно | план работы |
| 4.2. | Разработка   системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся. | заместитель директора | ежегодно | план работы кружков и секций |
| 4.3. | Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы  к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы. | заместитель директора по ВР | ежегодно | план работы |
| **5.** | **Диагностическое направление** |  |  |  |
| 5.1. | Мониторинг состояния здоровья детей. | руководитель МС | ежегодно | результаты мониторинга |
| 5.2. | Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития». | руководитель МС, психолог.  | ежегодно | материалы семинара |

### Ежегодный примерный календарный план реализации программы здоровьесбережения

### ***Сентябрь***

* Организация дежурства по школе и по классам.
* Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.
* Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровье сбережению детей.
* Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
* Организация питания учащихся.
* Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
* «Уроки чистоты».
* Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.
* Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
* Старты здоровья.
* Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
* Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
* Организация работы спецгруппы.

***Октябрь***

* Организация работы учащихся по трудоустройству и поддержанию порядка на закреплённых участках, 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, участие в районной спартакиаде.
* Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
* Физкультминутки (ежедневно).
* Подвижные игры на переменах (ежедневно).

***Ноябрь***

* Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
* Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
* Экскурсии.
* Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.
* Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
* Отчёты о проделанной работе по здоровье сбережению.

 ***Декабрь***

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

***Январь***

* Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».
* «Весёлые старты».
* Физкультминутки и динамические паузы.

***Февраль***

* Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
* День защитника Отечества.
* Физкультминутки и динамические паузы.

***Март***

* Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
* Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
* 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.
* Всемирный день защиты окружающей среды.
* Работа по плану летних каникул.

### ****Ожидаемые результаты формирования ЗОЖ****

### ****по ступеням образования****

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ступень** | **Уровень** | **Задачи педагогов** | **Прогнозируемые результаты** |
| Начальное звено: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: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 медико- профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека |

###

### План действий по реализации программы «Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения»

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы реализации****программы** | **Программные мероприятия** |
| **Для педагогов** | **Для учащихся** | **Для родителей** |
| Первый этап  | 1.Круглый стол в рамках педагогического совещания «Основы воспитания культуры здоровья  школьников в системе работы классного руководителя.2.Взаимопосещаемые открытые уроки «Использование интерактивных методов в работе классного руководителя при формировании ЗОЖ учащихся». | 1.Круглый стол старшеклассников «Здоровый образ жизни - основа нашего будущего?»2.Анализ состояния психического нравственного, физического здоровья учащихся.3.Исследование духовно- нравственного здоровья представляет собой оценку уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников.4.Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников. | 1.Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся посредством консультаций, информационных писем и буклетов, выступлений на родительских конференциях, родительских собраниях и днях открытых дверей.2.Изучение уровня удовлетворённости учащихся и родителей организацией физкультурно- оздоровительной работы в образовательном учреждении.3.Работа комиссии Управляющего совета по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда. |
| **Второй этап****Цель:** реализация программы деятельности, внесение корректив (по мере необходимости) в ее основные положения | 1.Обмен методическими материалами «Здоровье- это здорово!».2.Организация цикла занятий «Здоровье- это здорово!.\*профилактическая тренировка для педагогов;\*занятия в спортивном  зале;\*танцевальная терапия.4.Медико- педагогический всеобуч «Будьте здоровы!» | 1.Беседы, лекции, просмотры научно- популярных телепрограмм, видеофильмов «Как уберечь себя от беды».2.Организация медицинского всеобуча «Загадки доктора Неболита».3.Школьная спартакиада.4.Конкурс «Самый здоровый класс года».5.Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды» (1-4-е классы).6.Цикл классных часов «Здоровые привычки- здоровый образ жизни» (5-7-е классы).7.Цикл классных часов «Вредные привычки и их преодоление» (8-9-е классы). | 1.Совместные занятия детей и родителей, участие в играх на воздухе, походах, спортивных  соревнованиях.2.Общешкольные семейные спортивные праздники.3.Тематические родительские собрания «Быть здоровым- это модно!».4.Медико- педагогический всеобуч «Будьте здоровы!». |
| **Третий этап****Цель:** обобщение позитивного опыта реализации концепции системы физкультурно- оздоровительной работы школы. | Педагогический совет «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности». | 1.Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся».2.Исследвание духовно- нравственного здоровья посредством изучения уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников.3.Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников. |   |
| **Традиционные мероприятия на всех этапах** | 1.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).2.Соблюдение динамических пауз на всех уроках в 1-6-х классах.3.Осуществления мер, предупреждающих распространение  инфекционных заболеваний среди обучающихся.4.Обеспечение надлежащих психолого- педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.).5.Организация контроля за питанием.6.Профилактика гиподинамии- организация подвижных переменок.7.Часы неаудиторной занятости:- подвижные игры (1-4-е классы);-сотвори себя сам (5-7-е классы);-спортивные игры (8-9-е классы);-клубы по интересам.8.Тематическая спортивная неделя.9.Общешкольный день спорта.10.Дни здоровья.11.Антинаркотический месячник «Будем жить!».12.Тематические классные часы по ЗОЖ.13.Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья).14.Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов. 15.Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях.16.Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни. |

### 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 компьютерный банк данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования, который будет   использоваться для совершенствования модели медико- психолого- педагогического сопровождения учащихся.
5. Повысится уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.