





## ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«ЖИЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
имени В.С. Камышникова»

<p>«РАССМОТРЕНО» Педагогическим Советом №14 от «28» августа 2023</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» с Советом школы  Малинина Н.П. 25 августа 2023 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО» Директор МКОУ "Жилинская СОШ" Приказ № 90 от «28» августа 2023 г.</p> <p> Антипина В.Н.</p>
--	---	---

с. ЖИЛИНО

2022 г.



*Программа «Здоровье»  
на 2022-2027 гг.*

***1. Введение.***

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.

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

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей Программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников 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 16 «Календарный план реализации программы» обновляется каждый учебный год.

***2. Цели программы:***

-создание в школе организационно - педагогических, материально -технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения

- сбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- усиление контроля за медицинским обслуживанием участников образовательного процесса;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

### ***3.Задачи программы:***

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
- плановая организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

### ***4.Функции различных категорий работников школы***

#### **1.Функции медицинской службы школы:**

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

#### **2.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;
- организация работы психологической службы в школе.

### **3.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, употребления алкоголя;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, ТКДНиЗП, 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.

### **5.Участники программы:**

- учащиеся
- педагогическое сообщество
- родители
- социальные партнеры (ЦГБ, ЦСПСиД)

### **6.Сроки и этапы реализации программы:**

I этап - 2022-2023 г.

II этап - 2023-2026 гг.

III этап - 2027 г.

**1 этап – подготовительный (1 год):** 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.

## 2 этап – апробационный( 3 года):

- внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение плана оздоровительных мероприятий.

## 3 этап - контрольно-обобщающий (1год):

- сбор и анализ результатов выполнения программы;
- коррекции деятельности.

### 7. Модель личности ученика.

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Для этого нами создана прогнозируемая модель личности ученика:

<b>Модель выпускника первой ступени обучения</b>	<b>Модель выпускника второй ступени обучения</b>	<b>Модель выпускника третьей ступени обучения</b>
- 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	- 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;

	укреплением силы ,выносливости, ловкости; - гигиена умственного труда.	- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека; - способность вырабатывать индивидуальный образ жизни; - гигиена умственного труда.
--	---	--

### ***8. Ожидаемые конечные результаты программы:***

- повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

### ***9. 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.

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

- проведение заседаний Педагогического совета школы;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;

- создание методической копилки опыта; функционирование Кабинета здоровья;
- 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.

### ***11. Основные направления деятельности программы:***

#### **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;
- плановая организация питания учащихся;
- реабилитационная работа;
- обязательное медицинское обследование;
- мероприятия по контролю за питьевым режимом.

#### **Просветительское направление** предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганду 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);
- волонтерское движение, основанное на принципе «равный-равному».

#### **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;
- организацию психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи обучающимся

**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.

### ***12.Здоровьесберегающие образовательные технологии:***

- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьеформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

### ***13.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.

#### ***14. 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, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья;
- физкультминутка для учащихся;
- организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

3. Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, шашки и шахматы, настольный теннис.

**15. План деятельности по реализации программы**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственные исполнители</b>	<b>Сроки</b>	<b>Планируемый результат и выполнение</b>
<b>1.</b>	<b>Медицинское направление.</b>			
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.	Районный педиатр, медработники	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации учащимся школы.	Районный педиатр, медработники	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся 9-х, 11-х классов.	Районный педиатр, медработники	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	Районный педиатр, медработники	ежегодно	план медосмотров
1.5.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	Районный педиатр, медработники	ежегодно	план прививок
1.6.	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах.	Районный педиатр, медработники	ежегодно	классные журналы
1.7.	Анализ случаев травматизма в школе.	Районный педиатр, медработники заместитель директора	ежегодно	материалы отчетов
1.8.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Районный педиатр, медработники	ежегодно	материалы отчетов
1.9.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	комиссия по питанию	ежедневно в течение года	акты
1.10.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям:	мед.сестра, учителя	ежедневно в течение года	

	дезинфекция; проветривание; освещение; отопление; вентиляция; уборка			
1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	заместитель директора	ежегодно	справка по оценке расписания
1.12.	Постоянный контроль за работой школьной столовой.	директор школы	ежедневно в течение года	
<b>2.</b>	<b>Просветительское направление</b>			
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	2020	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 по ВР	ежегодно	план работы
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры.	учителя-предметники	в течение года	планы уроков
<b>3.</b>	<b>Психолого-педагогическое направление.</b>			
3.1.	Организация работы кабинета психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	администрация	ежегодно	план работы

		школы		
3.2.	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.	психолог школы, классные руководители	ежегодно	диагностические исследования
3.3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	психолог школы	ежегодно	план работы психолога
3.4.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
<b>4.</b>	<b>Спортивно-оздоровительное направление.</b>			
4.1.	Организацию спортивных мероприятий.	учителя физической культуры	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора по ВР	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
<b>5.</b>	<b>Диагностическое направление</b>			
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	председатель МС	ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития».	председатель МС, психолог	2022.	материалы семинара

## 16. Календарный план реализации программы здоровьесбережения

### Сентябрь

Организация санитарно-гигиенического и противоэпидемиологического просвещения .  
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 здоровьесбережению детей.  
Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.  
Организация питания учащихся.  
Проведение физкультминуток на уроках, часов здоровья..  
Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.  
Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию здорового образа жизни.  
Дни здоровья.  
Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).  
Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.  
Организация работы детей с ОВЗ и специальной медицинской группы.

### Октябрь

Организация работы учащихся по сохранению школьного имущества.  
Планирование занятости учащихся в каникулярный период.  
Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований/  
Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию здорового образа жизни.  
Физкультминутки (ежедневно).

### Ноябрь

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

### Декабрь

Проведение онлайн классных 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 классные часы «Тренинг здорового образа жизни».  
«Весёлые старты».  
Физкультминутки и динамические паузы.

### **Февраль**

Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.  
День защитника Отечества.  
Соревнования по шашкам, шахматам.  
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. Месячник по ЗОЖ.  
Операция «Милосердие», операция «Память».  
Благоустройство школьной территории.  
Первенство школы по кроссу.  
День здоровья.  
Динамические паузы, физкультминутки.

### **Май**

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.  
Мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ.  
Фестиваль спортивных видов спорта.  
Проведение экскурсий на природу.

### **Июнь**

Международный день защиты детей.  
Всемирный день защиты окружающей среды.  
Международный день борьбы с наркоманией.  
Работа по плану летних каникул.

