

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
«Быть здоровым!»

На 2022-2027 учебные годы

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.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни. 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.

Для разработки новой программы по здоровьесбережению на 2022-2027 годы был проведён мониторинг заболеваний учащихся, исследованы проблемы социального и нравственного характера. Данные исследований свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается.

Наиболее важная задача и для ребёнка, и для школы - это формирование здорового образа жизни. Педагогический коллектив нашей школы поставил целью активное формирование мотивации на здоровый образ жизни.

Работа в школе идёт по двум направлениям:

1. Создание оптимальных условий, рациональная организация труда и отдыха школьников (школьная гигиена).

2. Воспитание у школьников сознательного отношения к охране своего здоровья. На заседании педагогического совета было решено разработать комплексно-целевую программу «Здоровая школа».

Программа начинается с первого класса и продолжается на всех ступенях обучения. Каждая ступень формирует более глубокое понимание мер по охране здоровья. Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности органов власти, служит основой сотрудничества образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей. Для ее реализации не требуется дополнительных часов в учебном плане школы, она войдёт в образовательные области, базирующиеся на предметах естественнонаучного, гуманитарного, эстетического циклов, а также через систему дополнительного образования и воспитательные мероприятия.

Программа «Здоровая школа» призвана послужить моделью, которую школа и учителя смогут использовать при разработке учебных планов, отвечающих потребностям школьников в этой области знаний, а также при оценке достижений учащихся.

Основной задачей нашей школы мы видим не только формирование у учащихся системы знаний учебных дисциплин, но и содействие социализации выпускников средней общеобразовательной школы в сложных и динамично меняющихся условиях современной действительности. Личностно-ориентированная педагогика направлена на развитие у каждого ученика качеств, необходимых для его успешной самореализации. Проблемная экология, социальная напряженность, размывание нравственных ценностей части социума усложняют традиционные задачи школы. Несмотря на то, что здоровье подрастающего поколения всегда было в центре внимания школы и общественности, сегодня как никогда здоровьесбережение становится актуальным.

В фокусе данной программы обучения детей и подростков находится формирование умения вести здоровый образ жизни. Обучение здоровью касается знаний, отношений, навыков и поддержки, в которой дети и подростки нуждаются для того, чтобы действовать в соответствии со здоровыми канонами, строить здоровые отношения, пользоваться необходимыми услугами и создавать здоровую среду обитания.

Коллектив школы, ставя перед собой задачу создания здоровьесберегающей среды, исходит из того, что мы должны сделать все, от нас возможное для того, чтобы наши дети были здоровы. Предлагаемая модель здоровьесберегающей деятельности школы является последовательной системой реализации комплексной программы сохранения и укрепления здоровья школьников. Реализация школы здоровьесберегающего проекта при воплощении данной модели в образовательном пространстве обеспечит переход образовательного учреждения к статусу «Здоровьесберегающее образовательное учреждение». Предлагаемая программа включает в себя все наиболее распространенные в настоящее время виды здоровьесберегающей деятельности школы, применяемые в системе образования.

Нормативно-правовая база

Программа «Быть здоровым!» составлена на основании следующих нормативных документов:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- Закон Российской Федерации «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан»
- Национальная доктрина образования Российской Федерации;
- ФГОС общего образования;
- «Основы законодательства РФ по охране здоровья граждан».
- Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»
- Федеральный закон «Об ограничении курения табака»
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении Положения о социальногигиеническом мониторинге»
- Закон Российской Федерации «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, развития детей, подростков и молодежи»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации « О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации» ;
- Приказ Министерства образования российской федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования « О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

Основной стратегической целью программы школы на 2022 - 2027 годы является содействие всем участникам образовательного процесса в создании условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Для достижения стратегической цели должны быть решены следующие стратегические задачи:

- Коллектив школы ставит перед собой задачи для создания здоровьесберегающей среды: совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы;
- организация методической поддержки педагогам в реализации цели программы;
- разработка, внедрение в практику лучшего опыта использования, совершенствования здоровьесберегающих инновационных технологий обучения и воспитания, адекватных возможностям детей;
- обеспечение формирования у учащихся 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;
- установление эффективных путей взаимодействия с родителями, различными специалистами в области здоровьесбережения;
- мониторинг отслеживания состояния здоровья детей.

Данная программа рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

Информационная карта

1. Полное название программы	«Быть здоровым!»
2. 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.
3. Направление деятельности	Учебно - развивающее
4. Авторы программы	Методический совет, инновационная группа учителей-предметников, социальнопсихологическая служба
5. Муниципальное образовательное учреждение, разработавшее программу	МКОУ Верхнекойская ООШ № 17
6. Адрес, телефон	662624, Россия, Красноярский край, Минусинский район, село Верхняя Коя, улица Красных партизан, 19 Телефон 8 (391) 327 46 16
7. Место реализации	МКОУ Верхнекойская ООШ № 17
8. Количество учащихся	52
9. Возраст учащихся	От 6,5 до 15
10. Сроки проведения	2022-2027 годы

Необходимость создания программы: ухудшение здоровья учащихся в связи с изменениями экологической обстановки, отношения к своему здоровью, социального благополучия.

Основные разработчики программы: МС школы, инновационная группа учителей предметников, психологическая служба.

ЦЕЛЬ: формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- привитие навыков ЗОЖ;
- отработать систему выявления уровня здоровья учащихся и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- создать информационный банк показателей здоровья и образа жизни обучающихся;
- организовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с обучающимися, родителями и учителями-предметниками;
- формировать у учащихся потребности ЗОЖ через урочную и внеурочную деятельность;
- осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностики за состоянием здоровья учащихся.

Сроки реализации программы. 2022 – 2027 гг.

Перечень основных блоков:

• *Педагогический*

(работа классного руководителя, учителя физической культуры, учителей-предметников);

• *Социально - психологический*

(работа социального педагога, педагога-психолога);

• *Социальный*

(взаимодействие с родителями, учреждениями дополнительного образования);

• *Блок двигательной активности*

(физическое развитие)

Исполнители: Педагоги школы, родители, учреждения дополнительного образования

Ожидаемые результаты:

- Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы школы 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.
- Организация систематического контроля состояния здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров.
- Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.
- Создание компьютерного банка данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования, который будет использоваться для совершенствования модели медико – психолого - педагогического сопровождения учащихся.
- Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
- Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков.
- Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам.
- Разработка рекомендаций для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения.
- Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья (1 раз в четверть).

- Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.

Система управления и контроля реализации программы.

Контроль реализации мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет педагогический совет школы, инновационная группа учителей-предметников, социально-психологическая служба.

Формы контроля: результативность работы рассматривается 2 раза в год на МО классных руководителей.

Цели и задачи программы

Целями программы являются:

- создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- усиление контроля медицинского обслуживания 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 учащихся 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.

Задачами программы являются:

- 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, берегающих здоровье учащихся;
- планомерная 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.

Функции различных категорий работников

1. Функции медицинской службы (фельдшер ФАП Губина Е.В):

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

2. Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация контроля 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.

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, классных часов по профилактике детского травматизма на дорогах, пожарной безопасности;

- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения, употребления курительных смесей;

- организация и проведение профилактической работы с родителями;

- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, ПДН, медработниками;

- 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 правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

Участники программы:

- обучающиеся;
- педагогическое сообщество;
- родители;
- социальные партнеры (ГИБДД, ПДН, КДН, ФАП).

Концепция здоровьесберегающей деятельности в МКОУ Верхнекойской ООШ № 17

Приоритетной задачей школы является формирование здорового образа жизни у обучающихся всеми сотрудниками образовательной организации.

Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения:

- оптимальная организация учебного дня и недели с учётом санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся;

- организация питания;

- социально-педагогические условия обучения.

Слагаемые здоровьесберегающей среды

(все, с чем учащийся соприкасается в течение дня):

- взаимоотношения в семье обучающегося;
- психологическая атмосфера в школе, общение с учителями и учащимися;
- организация внеурочной деятельности;
- создание здоровьесберегающих условий на уроке;
- санитарно-гигиеническая среда (состояние здания школы).

Условия формирования здоровьесберегающей среды

- разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ;
- проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья;
- учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы.

Основные блоки здоровьесберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья в школе:

Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья учащихся предполагает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся;
- использование при составлении расписания новой шкалы трудности учебных предметов, позволяющей строить расписание уроков с учетом каждой возрастной группы;
- применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе (проблемное обучение, дифференцированное обучение, проектное обучение, развивающее обучение, модульное обучение, игровые технологии);
- подвижный способ обучения со сменой динамических поз (проведение физкультминуток);
- ведение листка здоровья классов и регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся;
- использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний;
- обязательное медицинское наблюдение фельдшером ФАП, проведение вакцинации, согласно национальному календарю профилактических прививок.

Блок просветительско-воспитательной работы предполагает:

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

Блок рациональной организации учебного процесса предполагает:

- соблюдение санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- создание оптимальных условий для обучающихся в период адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной активности и учебной мотивации обучающихся;
- формирование способностей к саморегуляции у младших школьников;
- организация психолого-педагогической помощи обучающимся.

Блок организации физкультурно-оздоровительной работы предполагает:

- организация динамических перемен, физкультминуток на уроках;
- проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- 100% привлечение обучающихся школы к кружкам и секциям школьного спортивного клуба «Ритм»
- регулярное проведение Дней здоровья (1 раз в четверть);
- привлечение родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Блок здоровьесберегающей инфраструктуры ОУ предполагает:

- соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;
- оснащённость физкультурного зала (фойе), спортплощадки, школьной столовой.

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

- проведение в образовательной организации постоянно действующих лекториев по вопросам влияния на здоровье употребление наркотиков и психостимуляторов, игровой, компьютерной зависимости, токсикомании и др. виды зависимого поведения;
- повышение уровня знаний в области вопросов здоровьесбережения;
- обеспеченность образовательной организации научно-методической литературой, видеотекой по вопросам здоровьесбережения обучающихся.

Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности МКОУ Верхнекойской ООШ № 17

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 ОУ;
- Готовность учителей к участию в здоровьесберегающей работе;
- Организация методической работы по повышению квалификации педагогических кадров в области здоровьесберегающего образования;
- Организация самоанализа школы - внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы;

Раздел 2. Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре ОУ.

- Выполнение здоровьесберегающих требований к размещению ОУ, земельному участку, зданию школы;
- Организация питания учащихся;
- Выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно-тепловому режиму школы;

- 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 здоровьесберегающей деятельности ОУ

- Состояние физкультурно-спортивного комплекса школы;
- Организация уроков физвоспитания в школе;
- Физвоспитание в режиме дня школы;
- Внеклассная физкультурно-спортивная работа;
- Контроль выполнения учащимися школы нормативов двигательной активности;
- Комплексная оценка физической подготовленности учащихся школы.

Раздел 5. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов ЗОЖ у обучающихся в образовательной организации.

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

Раздел 6. Организация профилактики употребления ПАВ в среде обучающихся

- Комплекс мероприятий по профилактике употребления ПАВ учащимися.
- Выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся.
- Организация безопасной поддерживающей образовательной среды.

Раздел 7. Организация комплексного сопровождения системы формирования ЗОЖ учащихся (система медицинского обслуживания обучающихся)

- Организация медицинского обслуживания учащихся.
- Оценка комплексных показателей состояния здоровья учащихся.

Раздел 8. Организация системы мониторинга формирования культуры ЗОЖ обучающихся (средствами психологических технологий, анкетных методов и социологических опросов)

- Проведение ежегодного социально-психологического тестирования обучающихся, достигших 13 летнего возраста.
- Анкетирование показателей здоровья и образа жизни учащихся.

Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения:

Цель данной работы: привитие норм ЗОЖ на основе отказа от вредных привычек, соблюдение режима дня, спортивного режима, использование оздоровительных сил природы.

1. Гигиенические средства (санитарно-гигиенические средства здоровье сберегающие технологии)

- Требования к материально-техническому состоянию здания школы;
- Организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов;
- Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления;
- Организация рационального питания учащихся;
- Соблюдение общего режима дня учащихся – режима двигательной активности, режима питания и сна;
- Формирование ЗОЖ;
- 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 (здоровье сберегающие 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.

3. Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ (психологические здоровье сберегающие технологии)

- Обеспечение положительного эмоционального климата в учебном коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик.

4. Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса (здоровье сберегающие образовательные технологии)

- Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс;
- Системный подход к организации образовательной деятельности;

- Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровье сберегающей направленности для всех уровней обучения.

5. Профилактические и закалывающие средства (воспитательная работа по формированию ЗОЖ)

- Организация просветительского лектория;
- Культурно-массовые мероприятия;
- Работа с семьей учащегося (пропаганда ЗОЖ через систему занятий в родительском лектории)
- Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, экскурсии)

Модель личности ученика

Подготовка к ЗОЖ ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности школы. В качестве основополагающей линии развития школы в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования. Центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный ученик, и, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям развития его всесторонней личности. Модель технологий обучения в здоровьесберегающей школе существенно отличается от других существующих моделей и педагогических систем. Они предоставляют ученику большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках ученик не подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя. Учитель, обладающий 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. Для этого была создана прогнозируемая модель личности ученика:

Модель выпускника первого уровня обучения	Модель выпускника второго уровня обучения
- знание основ и выполнение правил личной гигиены; - владение основами личной гигиены и ЗОЖ.	- знание основ и выполнение правил личной гигиены; - владение основами личной гигиены и ЗОЖ; - 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.

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 уровнях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и ЗОЖ;
- 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 Методического совета школы и МО классных руководителей;
- создание методической копилки опыта по здоровьесберегающему направлению воспитательной работы;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОЖ;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
- контроль организации учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся по формированию здорового образа жизни.

Реализация основных направлений программы:

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

Перечень основных мероприятий по реализации программы «Быть здоровым!» на 2022-2027 годы

1. Анализ заболеваний и мониторинг результатов.
2. Составление социального паспорта 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. Проведение конкурсов: «Самый здоровый класс»; «Самый спортивный класс», «Лучший спортсмен»».
11. Выпуск экрана соревнований по результатам конкурса.
12. Спортивные праздники.
13. Беседы и классные часы о здоровом образе жизни.
14. Проведение динамических пауз.
15. Обеспечение правильного и качественного питания в школе.
16. Проведение Дней здоровья.
17. Ежегодное участие в массовом забеге «Лыжня России».
18. Ежегодное участие в муниципальном фестивале здорового образа жизни "ВсеМ ЗОЖ"!

Календарный план реализации программы «Быть здоровым!»

Мероприятия	Сроки	Ответственный
Разработка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся	Сентябрь – май 2022-2024 г.	Директор школы
Создание информационного и материально-технического обеспечения здоровьесберегающей деятельности школы	2022 – 2027 гг.	Директор Заместитель директора по УВР
Проведение системы тренингов, направленных на профилактику эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов	По плану работы	Заместитель директора по УВР
Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни	Ежегодно	Заместитель директора по УВР, учитель физкультуры
Применение на уроках здоровьесберегающих технологий	2022 – 2027 гг.	Заместитель директора по УВР
Систематическая диагностика состояния здоровья учащихся	Ежегодно	

Контроль выполнения норм Сан ПиНа и охраны труда	1 раз в четверть (ежегодно)	Заместитель директора по УВР Классные руководители
Анализ состояния здоровья учащихся	1 раз в полугодие(ежегодно)	Заместитель директора по УВР
Проведение музыкальных и спортивных перемен	Постоянно	Заместитель директора по УВР Классные руководители
Организация внеклассной работы по физической культуре после уроков	Постоянно	Заместитель директора по УВР
Проведение традиционных общешкольных спортивных соревнований и спортивнооздоровительных мероприятий в школе	Ежегодно по плану школы	Заместитель директора по УВР
Организация и проведение походов Дней здоровья с привлечением родителей учащихся		
Содействие в проведении медико-профилактических мероприятий медицинскими работниками ФАПа	Постоянно	Заместитель директора по УВР Классные руководители
Создание системы информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья и профилактической работы в школе по оздоровлению детей	Ежегодно	Заместитель директора по УВР 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)		
Профилактика травматизма	Постоянно	
Психологическая помощь учащимся из семей мигрантов и вынужденных переселенцев по адаптации к новой жизненной ситуации	Постоянно	Заместитель директора по ВВР, социальный педагог, педагог - психолог
Проведение итоговой и промежуточной аттестации в шадящем режиме с учетом здоровья учащихся		Заместитель директора по УВР
Создание зон отдыха и психологической разгрузки для учащихся и учителей	2022-2027гг	Администрация школы

Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда	Постоянно	Администрация школы
Осуществление выборочного косметического ремонта учебных и служебных помещений	2022-2027гг	
Обновление ученической мебели в кабинетах и классах школы		
Поддержание здания школы в хорошем состоянии (ежегодные косметические ремонты, замена элементов систем водоснабжения, теплоснабжения, канализации, электрооснащения и др.)		
Преодоление адаптационного периода детей при поступлении в первый класс в щадящем режиме		
Организация специальных занятий с дошкольниками по подготовке к школе		
Лекции для родителей будущих первоклассников «Как подготовить ребенка к школе»		
Обеспечение качественным горячим питанием учащихся 1 – 9 классов	Ежедневно	Заместитель по УВР, соц.педагог

Механизмы реализации программы «Быть здоровым!»

Органы управления	Мероприятия	Сроки
Администрация школы	Создание творческой группы по разработке Программы «В здоровом теле, здоровый дух»	Июнь 2022 г.
	Анализ дозировки учебной нагрузки: - учебные планы; - график контрольных работ	Сентябрь (ежегодно)
	Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия учащихся в школе	

	Анализ влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний и уровень обученности	Январь (ежегодно)
	Анализ эффективности уроков физкультуры	Апрель (ежегодно)
	Итоговый анализ состояния здоровья учащихся	Май (ежегодно)
	Комплектование полного пакета документов по реализации Программы здоровьесбережения	2027г
Педагогический Совет	Обсуждение и принятие программы «В здоровом теле, здоровый дух»	Август 2022г.
	Использование здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочное время	Март 2023г.
	«Аукцион» здоровьесберегающих технологий	Январь 2024г.
	Здоровьесбережение в рамках реализации ФГОС	Март 2025г.
	Здоровьесбережение при применении ИКТ	Январь 2026г.
Методический Совет школы	Обсуждение Программы «Здоровая школа»	Август (ежегодно)
	Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий	
	Составление рационального режима дня для учащихся	Сентябрь (ежегодно)
	Разработка критериев и индикаторов уровня здоровья участников образовательного процесса для мониторинга оценки качества образования	Ноябрь 2022 г.
	Методическая панорама «Здоровьесберегающие технологии»	Март 2026 г.
	Организация методической недели «Обучение и воспитание с успехом»	Апрель 2023 г.
	Мониторинг влияния состояния здоровья воспитанников на качество знаний по предметам	Июнь (ежегодно)
	Кураторство над лекторскими группами старшеклассников «Жизнь без вредных привычек»	Ежегодно
	Подготовка памяток для учащихся по формированию ЗОЖ	Ежегодно
Родительский комитет	Ознакомление родителей с деятельностью школы по оздоровлению и пропаганде ЗОЖ	Ежегодно
	Круглый стол «Здоровье наших детей»	Декабрь 2022
	Ознакомление родителей с различными оздоровительными системами	Ежегодно
	Анализ результатов работы школы по оздоровлению и пропаганде ЗОЖ	Ежегодно

Ожидаемые результаты формирования по ступеням образования

Ступень	уровень	Задачи педагогов	Прогнозируемые результаты
Начальное звено: 1- 2 классы	Примитивно - поведенческий	Формирование навыков санитарногигиенической культуры	Отсутствие вредных привычек
3 классы 4 классы		Приобщение к гигиенической культуре Организация ЗОЖ	
Среднее звено: 5-7 классы	эмоциональный	Приобщение к ЗОЖ	Стремление к ЗОЖ
8-9 классы		Формирование полового самосознания и ЗОЖ Воспитание грамотного отношения к медико-профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека	

План действий по реализации программы «Быть здоровым!»

Этапы реализации	Программные мероприятия		
	Для педагогов	Для учащихся	Для родителей
I этап (2022-2023 гг.)	1.Проведение семинара «Основы воспитания и культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя» 2. Совещание при директоре по подготовке проведения совещания «Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания» 3. Составление классными руководителями социального паспорта класса, паспорта здоровья.	1. Заседание ученического совета 2.Проведение медицинского осмотра учащихся. 3. Профилактические беседы с учащимися перед каникулами 4. Тематические классные часы по программе профилактики, ДДТТ, ПБ, ЛБ. Анкетирование всех ступеней обучения.	1.Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся 2. Родительские собрания на тему: «Роль семьи в воспитании потребности в ЗОЖ» 3. Работа комиссии Управляющего совета школы по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда.
II этап (2023-2026 гг.) Цель: реализация программы деятельности,	1.Выпуск электронной копилки интересных дел по теме «Здоровье- это здорово!».	1.Беседы, лекции «Как уберечь себя от беды». 2 Школьная спартакиада. 3.Цикл классных часов:	1.Совместные занятия детей и родителей, участие в, походах, спортивных

внесение корректив (по мере необходимости) в ее основные положения	2.Реализация проекта «Здоровье в наших руках». 3.Организация цикла занятий «Здоровье-это здорово! (для педагогов)	«Как уберечь себя от беды» (1-4 кл.). «Здоровые привычки - ЗОЖ» (5-7 кл.). «Вредные привычки и их преодоление»(8-9кл.)	соревнованиях. 2.Общешкольные семейные спортивные праздники. 3.Тематические родительские собрания
III этап (2026-2027 гг.) Цель: обобщение позитивного опыта реализации концепции системы физкультурно-оздоровительной работы школы	Педагогический совет «Здоровье сберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности»	1. Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся; 2. Исследование духовно-нравственного здоровья. 3. Общешкольное спортивное мероприятие с участием родителей и детей	1.Родительское собрание «Здоровье сберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности». 2. Общешкольное спортивное мероприятие с участием родителей и детей

Традиционные мероприятия на всех этапах реализации программы «Быть здоровым!» 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».
- Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
- Организация контроля питания
 - Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
 - Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов
 - Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению. 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
- Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов
- Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях
- 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.
- Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов
- Организация контроля питания
- Благоустройство школьной территории.
- 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.

Июнь

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

Результаты реализации программы «Быть здоровым!»

- формирование системы физкультурно- оздоровительной работы школы 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;
- осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики;
- снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса;
- создание компьютерного банка данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования, для использования совершенствования модели медико-психологопедагогического сопровождения учащихся; - повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

Модель формирования здоровьесберегающей среды в МКОУ Верхнекойской ООШ № 17 с учетом индивидуального подхода к учащимся

СУБЪЕКТЫ			
Учащийся	Члены семьи учащегося	Педагоги	Привлеченные специалисты и организации
Ценности			
Осознание причин своих личностных, и других переживаний, особенностей формирования межличностных отношений	Осмысление мотивов, потребностей, устремлений, установок, отношений, особенностей поведения и эмоционального реагирования ребенка	Открытие системы ценностей подростка внутреннего происхождения	Достижение соответствия между декларируемыми и реальнодействующими ценностями
Цель			
Сохранение и укрепление здоровья обучающихся			
Задачи			
Осознание ценности здоровья и активнопознавательное стремление к его совершенствованию, индивидуальная информированность и способность принимать ответственные эффективные решения, определяющие структуру и качество жизни	Удовлетворение потребностей учащегося в ЗОЖ, формирование потребности в соблюдении элементарных гигиенических норм и правил, выведение подростка в режим саморазвития, самовоспитания	Сохранение и развитие здоровья учащегося при его оптимальной трудоспособности и социальной активности, формирование системы умений и здоровьесформирующих технологий и стратегий	Формирование доминантной установки на восприятие позитивных сторон реальности и защиту от негативных влияний среды.
Функции			

Самореализации	Психофизиологическая	Эстетическипознавательная	Психотерапевтическая
Аспекты			
Личностный	Командный	Образовательный	Деятельностный
Формы			
Консультации, беседы, инструктажи, тренинги, семинары-практикумы, дни открытых дверей, конференции			
Результаты (с позиций трех уровней отношения учащегося к своему здоровью)			
Когнитивный	Эмоциональный	Поведенческий	
Позитивное отношение учащегося к себе, самоуважение	Формирование дифференцированных обобщенных знаний о себе в процессе деятельности и общения с окружающими	Включенность в культурнооздоровительную деятельность	

Заключение

Данная программа «Здоровье» 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.