Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ№ 14»
_____/Митягина С.В./
«31» августа 2022
Приказ № 66 от 31.08.22г

# ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ»

# МКОУ «СОШ № 14» с. Глубинное

# на 2022-2025 г.г.

**с. Глубинное**

**2022 г.**

**Программа «Здоровьесбережение»**
**на 2022-2025 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 относится 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 здоровье 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;
-планомерная организация полноценного сбалансированного питания 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**

**.Функции службы школы:**

-термометрия обучающихся;
-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;

**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, 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.

**4.Участники программы:**

учащиеся
педагогическое сообщество
родители
социальные партнеры (работники амбулатории села Глубинное)

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

I этап - 2022 г.

II этап - 2023-2024 гг.

III этап - 2025 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 – апробационый ( 2 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:

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

**3.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.

**0.Методы контроля над реализацией программы:**

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

**1.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;
планомерная 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».

**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 службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровье сберегающих технологий обучения;
организацию медико-педагогической и коррекционной помощи обучающимся

**Спортивно-оздоровительное направление** предполагает:

организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
привлечение системы 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;
физкульминутка для учащихся;
организация летних оздоровительный лагерей при школе с дневным пребыванием.

.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

| № | Мероприятия | Ответственные исполнители | Сроки | Планируемый результат и выполнение |
|---|---|---|---|---|
| 1. | **Медицинское направление.** | | | |
| 1.1. | Медико-педагогическая экспертиза:<br>- анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе;<br>-выявление учащихся специальной медицинской группы;<br>-формирование групп здоровья по показателям. | Классные руководители, врач амбулатории села Глубинное | ежегодно | Листы здоровья в классных журналах |
| .2. | Проведение диспансеризации учащихся школы. | врач амбулатории села Глубинное | ежегодно | |
| .3. | Проведение медицинского осмотра учащихся 9-х,11-х классов. | врач амбулатории села Глубинное | ежегодно | план медосмотров |
| .4. | Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья. | врач амбулатории села Глубинное | ежегодно | план медосмотров |
| .5. | Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся. | врач амбулатории села Глубинное | ежегодно | план прививок |
| .6. | Оформление медицинских карт и листков здоровья . | врач амбулатории села Глубинное | ежегодно | классные журналы |
| .7. | Анализ случаев травматизма в школе. | заместитель директора | ежегодно | материалы отчетов |
| .8. | Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни. | заместитель | ежегодно | материалы |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | директора | | 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:<br>дезинфекция;<br>проветривание;<br>освещение;<br>отопление;<br>вентиляция;<br>уборка | директор, учителя | ежедневно в течение года | |
| 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 | |
| **2.** | **Просветительское направление** | | | |
| 2.1. | Организация просветительской работы с родителями (лекторий). | заместитель директора | ежегодно | график проведения лектория |
| 2.2. | Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни. | заместитель директора | 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 | ежегодно | план работы |
| 2.7. | Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании. | заместитель директора | ежегодно | план работы |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | наркомании, курения и алкоголизма. | | | |
| 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 |
| **3.** | **Психолого-педагогическое направление.** | | | |
| 3.1. | Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам:<br>- определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей;<br>- изучение психологических возможностей и готовности детей к школе;<br>- выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения;<br>- разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения. | врач амбулатории села Глубинное , классные руководители | ежегодно | диагностические исследования |
| 3.3. | Организация коррекционной помощи учащимся. | Классные руководители | ежегодно | план работы психолога |
| 3.4. | Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности. | учителя-предметники | ежегодно | планы уроков |
| 4. | **Спортивно-оздоровительное направление.** | | | |
| 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 | ежегодно | план работы кружков и секций |
| 4.3. | Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным | заместитель директора | ежегодно | план работы |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | формам оздоровительной работы. | | | |
| **5.** | **Диагностическое направление** | | | |
| 5.1. | Мониторинг состояния здоровья детей. | Классные руководители | ежегодно | результаты мониторинга |
| 5.2. | Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития». | заместители директора | 2022. | материалы семинара |

**16. Календарный план реализации программы «Здоровьесбережение»**

**Сентябрь**

Организация санитарно-гигиенического и противоэпидемиологического просвещения .
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.
День Здоровья «Быстрее, дальше, сильнее»
Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

**Октябрь**

Организация работы учащихся по сохранению школьного имущества.
Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
Соревнования по пионерболу /волейболу
Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию здорового образа жизни.
Физкультминутки (ежедневно).

**Ноябрь**

Проведение классных часов и мероприятий по теме « Курение - вред».

Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
Соревнования по шашкам
Соревнования по настольному теннису
Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

**Декабрь**

Проведение онлайн классных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
Соревнования по настольному теннису
Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

**Январь**

Открытые классные часы «Тренинг здорового образа жизни».
Физкультминутки и динамические паузы.
День здоровья

**Февраль**

Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
Полоса препятствий
Физкультминутки и динамические паузы.

**Март**

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
Лыжные гонки
Физкультминутки и динамические паузы.
Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

**Апрель**

Всемирный день здоровья. Месячник по ЗОЖ.
Благоустройство школьной территории.
Соревнования по легкой атлетике День здоровья.
Динамические паузы, физкультминутки.

**Май**

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний
период.
Весенний кросс
Проведение экскурсий.

**Июнь**

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Сентябрь** | | | |
| Проведение физкультминуток на уроках, часов здоровья | 1-11 | Ежедневно на уроках | Учителя-предметники |
| Проведение мероприятий по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. | 1-11 | 1 раз в четверть | Классные руководители |
| Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию здорового образа жизни. | 1-11 | 1 раз в месяц | Классные руководители |
| День Здоровья «Быстрее, дальше, сильнее». | 2-4 | 3 неделя сентября | Коломейцев Е.С. |
| **Октябрь** | | | |
| Соревнования по пионерболу /волейболу | 5-8/9-11 | 2 неделя октября | Коломейцев Е.С. |
| **Ноябрь** | | | |
| Соревнования по шашкам | 1-4 | 2 неделя ноября | Коломейцев Е.С. |
| Соревнования по настольному теннису | 5-8 | 4 неделя ноября | Коломейцев Е.С. |
| **Декабрь** | | | |
| Соревнования по настольному | 9-11 | 2 неделя декабря | Коломейцев Е.С. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| теннису | | | |
| Проведение онлайн классных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом. | 8-11 | 1 неделя декабря | Классные руководители |
| **Январь** | | | |
| Классные часы «Тренинг здорового образа жизни». | | | |
| **Февраль** | | | |
| Месячник оборонно-массовой и патриотической работы. | 1-11 | В течение месяца | Классные руководители |
| Полоса препятствий | 1-4 | 2 неделя февраля | Коломейцев Е.С. |
| **Март** | | | |
| Лыжные гонки | 5-8 | 1 неделя марта | Коломейцев Е.С. |
| Соревнования по легкой атлетике | 1-4 | 1 неделя мая | Коломейцев Е.С. |
| Весенний кросс | 5-10 | 3 неделя мая | Коломейцев Е.С. |
| | | | |