

казенное общеобразовательное учреждение Вологодской области  
"Вечерняя (сменная) школа № 1"

РАССМОТРЕНО  
Методическим  
советом Учреждения  
протокол № 1  
от 29.08.2023 г.

ПРИНЯТО  
решением Педагогического  
совета Учреждения  
протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
№ 59 от 01.09.2023 г.  
/С. А. Потапова/



**Программа здоровьесбережения  
«Здоровье-это жизнь»  
КОУ ВО «Вечерняя (сменная) школа №1»  
на 2023-2026 учебный год**

п. Шексна  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

Раздел	Страница
Паспорт программы.....	3
Пояснительная записка... ..	4
Нормативно- правовая база программы.....	5
Ресурсное обеспечение программы.....	5
Сроки и этапы реализации программы.....	6
Общее представление о здоровьесберегающей среде.....	7
Основные направления деятельности программы и предполагаемые формы работы.....	7
Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности... ..	8
Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях ОУ.....	10
Методы контроля над реализацией программы... ..	11
План деятельности по реализации программы.....	11
Ожидаемые результаты здоровьесберегающей деятельности школы.....	14
План действий по реализации программы.....	15

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Здоровье - это жизнь»
Разработчики программы	Потапова С.А., директор школы; Голубева Е.М., Копылова О.Н., Сурикова И.В., заместители директора по УВР; Творогова М.В., учитель биологии и ОБЖ.
Цель программы	Создать образовательную среду, гарантирующую безопасный учебный процесс, который способствует развитию психологического, социального и физического здоровья ученика.
Задачи программы	<p>Освоение и внедрение здоровьесберегающих технологий в практику работы всех служб исправительных учреждений.</p> <p>Разработка и апробация системы повышения здоровьесформирующих компетенций педагогов школы.</p> <p>Разработка и апробация модели здоровьесформирующей среды.</p> <p>Создание методической копилки инноваций педагогов школы по здоровьесберегающим технологиям.</p> <p>Расширение взаимодействия субъектов здоровьесбережения со всеми компонентами микросоциума (администрации Школы, педагогов, службы социальной помощи ИУ) в контексте укрепления здоровья.</p> <p>Создание условий для развития культуры здоровья педагогов.</p> <p>Содействие формированию устойчивой мотивации здоровой жизнедеятельности у учащихся и педагогов.</p>
Срок реализации программы	2023 – 2026 гг
Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность	<p>Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус учащихся.</p> <p>Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.</p> <p>Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников ИУ и педагогов по предупреждению заболеваний обучающихся, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника.</p> <p>Организация систематического контроля за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров.</p> <p>Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.</p> <p>Разработка рекомендаций для администрации школы, учителей-предметников, позволяющих систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения.</p> <p>Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья.</p> <p>Совершенствование условий работы комнаты психологической разгрузки обучающихся.</p> <p>Отрегулировать систему внеурочных занятий, способствующих комплексному формированию здорового образа жизни.</p>
Участники реализации	Учащиеся 1-12 классов, классные руководители,

программы	учителя-предметники, социальные педагоги ИУ, медицинские работники исправительных учреждений.
Формы и методы реализации программы	Групповые и индивидуальные занятия, беседы, наблюдения, мозговые штурмы, традиционные мероприятия, внеклассная работа, внеурочная деятельность
Условия реализации программы	Разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ. Учет в любом решении ОУ аспектов, связанных с влиянием данного решения на здоровье школьников. Учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы.
Управление, контроль	Контроль над реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация школы.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Проблема здоровья школьников сегодня как никогда актуальна. В Федеральном государственном образовательном стандарте говорится, что «Единственный и абсолютный в своем значении предмет общего среднего образования – становящийся человек и гражданин, его ЗДОРОВЬЕ, его человеческие и гражданские качества».

Для решения задачи сохранения здоровья ученика Министерство просвещения Российской Федерации инициировало разработку в образовательных учреждениях специальных программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учётом их возрастных, психофизиологических особенностей. Решение проблемы здорового образа жизни является ключевой во все возрастные периоды, начиная с раннего детства.

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 цель 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.

Реализация программы начинается с первого класса и продолжается на всех уровнях обучения, способствуя сохранению здоровья участников образовательного процесса. Программа служит основой сотрудничества образования и здравоохранения.

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 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 является формирование у обучающихся системы знаний учебных дисциплин. Но образование – это один из основных 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. Поэтому наше образовательное учреждение содействует социализации выпускников средней общеобразовательной школы в сложных, динамично меняющихся, условиях современной действительности.

Предлагаемая Программа включает в себя все наиболее распространенные в настоящее время направления здоровьесберегающей деятельности школы, применяемые в системе образования:

- Сохранение и укрепление здоровья ученика.
- Обеспечение формирования здоровьесохраняющих культурных традиций семьи.
- Обеспечение здоровьесохраняющей деятельности педагога.

Искоренение всех компонентов, разрушающих здоровье ученика – дело не простое. Оно требует терпения, последовательности, системы и выдержки. Работая в данном направлении от случая к случаю результата не добиться. Планомерное сотрудничество всех участников образовательного процесса в направлении сохранения и укрепления здоровья ученика приведет к желаемому результату: здоровье – это жизнь!

### **НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА ПРОГРАММЫ**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

1. Конституции Российской Федерации.
2. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
4. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации.
5. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

### **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В школьном здании КОУ ВО «Вечерняя (сменная) школа №1» созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. Здание школы расположено на благоустроенном участке. Территории школ ограждены забором.

<b>Кадровые ресурсы</b>	<b>Материально - технические</b>	<b>Научно-методические ресурсы</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Директор ОУ;</li> <li>– заместители директора по УВР;</li> <li>– социальный педагог;</li> <li>– классные руководители;</li> <li>– учителя-предметники;</li> <li>– медицинский работник ИУ;</li> <li>– сотрудники ИУ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– кабинеты, обеспеченные необходимым учебным и компьютерным оборудованием, отвечающим гигиеническим требованиям;</li> <li>– спортзалы на территориях ИУ обеспеченный спортивным инвентарем и спортивным оборудованием;</li> <li>– тренажерная комната;</li> <li>– раздевалки;</li> <li>– столовые, соответствующая всем санитарным и гигиеническим требованиям на территориях ИУ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– методическая литература, необходимая для подготовки уроков с использованием здоровьесберегающих технологий;</li> <li>– методические разработки уроков, классных часов, совместных с сотрудниками ИУ собраний.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– медицинские кабинеты на территориях ИУ;</li> <li>– кабинет психолога на территориях ИУ</li> </ul>	
--	--	--

## **СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1 этап – 2023-2024 уч. г.

2 этап – 2024-2025 уч. г.

3 этап – 2025-2026 уч. г.

### **1 ЭТАП. ИНФОРМАЦИОННО ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ**

**Цель:** выявление проблемы и обоснование актуальности программы; подготовка диагностик, материалов; разработка программ (или проектов) по здоровьесберегающей педагогике.

**Задачи:**

- создание рабочей группы;
- оценка имеющихся ресурсов (материальных, кадровых, организационных, информационных);
- распределение сфер ответственности, обязанностей и задач каждого участника проекта;
- выявление структуры факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье обучающихся;
- анализ динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение и внедрение новых здоровьесберегающих технологий;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

**Ответственные:** Администрация школы, рабочая группа (учителя-предметники, классные руководители, психологи ИУ, социальные работники ИУ).

### **2 ЭТАП. ОСНОВНОЙ (ПРАКТИЧЕСКИЙ)**

**Цель:** реализация разработанного здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса.

**Задачи:**

- совершенствование материально-технической базы ОУ: разработка планов воспитательных работ с классом по направлению «здорового образа жизни», внедрение в практику работы педагогов здоровьесберегающих технологий;
- разработка научно-методических положений программы здоровьесберегающего образования, подбор диагностических методик для определения индивидуального профиля обучающегося;
- профилактическая работа по предупреждению заболеваний: программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся;
- организация сотрудничества учащихся и педагогов: систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- повышение психолого-педагогической компетентности педагогического коллектива: внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- организация и проведение спортивных праздников и соревнований с участием педагогов и сотрудников ИУ;
- организация и проведение различных внеурочных видов деятельности: дни здоровья, месячники, декады, акции по пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

**Ответственные:** Администрация школы, рабочая группа (учителя-предметники, классные руководители, психологи ИУ, социальные работники ИУ).

### **3 ЭТАП. АНАЛИТИЧЕСКИЙ**

**Цель:** анализ результатов выполнения программы.

**Задачи:**

обработка и анализ полученных данных, соотнесение результатов программы с поставленной целью;  
корректировка исследования описание хода и результатов программы;  
оформление новых (авторских) программ, технологий и курсов.  
оформление рекомендаций, памяток, пособий по организации здоровьесберегающей деятельности.

**Ответственные:** Администрация, учителя-предметники.

## **ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЕ**

Здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся. Конечно, единственной уникальной технологии здоровья не существует. И только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся. Приоритетной задачей нашей школы, выбравшей концепцию здоровьесберегающей деятельности, становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни школьников. Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения – образовательной среды. Согласно санитарно-гигиеническим нормам и правилам создание такой образовательной среды предполагает:

- Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм
- Учет возрастных особенностей обучающихся
- Режим учебно-познавательной деятельности
- Социально-педагогические условия обучения

### **Слагаемые здоровьесберегающей среды:**

- Школьная среда
- Организация и содержание внеучебного времени
- Педагогическая среда (конкретный процесс на уроках)
- Психологическая среда (общение с учителями и учащимися)
- Санитарно-гигиеническая среда (состояние здания школы)

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ И ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ**

### **Основные направления в здоровьесберегающей деятельности школы.**

1. Сохранение и укрепление здоровья ученика.
  - обеспечение школьника возможностью сохранения здоровья на период обучения в школе;
  - снижение уровня заболеваемости учащихся;
  - уменьшение уровня тревожности учащихся;
  - сохранение работоспособности на уроках;
  - положительная динамика физического развития ученика;
  - коррекция способности ученика выстраивать отношения со сверстниками, учителями; коммуникативные навыки вне школы;
  - формирование системы спортивно-оздоровительной работы;
  - применение индивидуального подхода к учащимся;
  - наличие правильного, сбалансированного питания учащихся (вне школы);
  - повышение уровня культуры здоровья учащихся, их грамотности в вопросах здоровья;
  - компетентность педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий.
2. Обеспечение формирования здоровьесохраняющих культурных традиций семьи обучающихся в будущем, при освобождении из мест лишения свободы.

Формирование здорового образа жизни должно стать одно из традиций семьи. Она играет важнейшую роль в формировании навыков, умений и основных знаний, способствующих поддержанию собственного здоровья:

- соблюдения элементарных культурно – гигиенических навыков;
- правильное построение и соблюдение режима дня;
- умение анализировать опасные ситуации (находить выход из них);
- знание основных частей тела, их расположение и роль в жизнедеятельности организма;
- знание основ безопасности нахождения в окружающей среде;
- определение показателей: рост, вес, пульс, дыхание (для контроля над состоянием здоровья и его коррекции);
- основные правила правильного питания;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и других инфекционных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знание природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание лечебных учреждений (где возможно получить помощь в случае болезни).

### 3. Обеспечение здоровьесберегающей деятельности педагога.

Понятие «здоровьесберегающая деятельность педагога» появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет. Оно включает в себя умения учителя осуществлять деятельность по профилактике физического, психологического и социально-нравственного здоровья ученика.

Урок остаётся основной организационной формой образовательного процесса, поэтому важной частью здоровьесберегающей работы в школе является рациональная организация урока:

- обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете);
- количество видов учебной деятельности(4-7 видов за урок);
- средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (7-10 минут);
- количество видов преподавания (не менее трех);
- чередование видов преподавания (не позже чем через 10-15 минут);
- наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию;
- место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами);
- поза учащихся, чередование позы;
- наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке (физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек);
- наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
- наличие мотивации деятельности учащихся на уроке;
- психологический климат на уроке;
- наличие на уроке эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворения, музыкальная минутка и т.п.

## **СТРУКТУРА МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **РАЗДЕЛ 1. 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 2.** Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре образовательного учреждения.

- Выполнение здоровьесберегающих требований к размещению ОУ, земельному участку, зданию школы.
- Выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно-тепловому режиму образовательного учреждения.
- Выполнение здоровьесберегающих требований к естественному и искусственному освещению
- Выполнение здоровьесберегающих требований к состоянию и оборудованию учебных кабинетов и применению в образовательном процессе технических средств обучения.

**РАЗДЕЛ 3.** Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся (организация здоровьесберегающей деятельности ОУ и готовность учителей к реализации здоровьесберегающей деятельности).

- Позиционирование школы в качестве здоровьесберегающего образовательного учреждения.
- Вовлечение школы в сетевое взаимодействие системы здоровьесберегающих школ, научно-педагогических и общественных организаций.
- Готовность учителей к участию в здоровьесберегающей работе.
- Организация методической работы по повышению квалификации педагогических кадров в области здоровьесберегающего образования.
- Организация самоаудита школы - внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы.

**РАЗДЕЛ 4.** Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения

- Состояние физкультурно-спортивного комплекса образовательного учреждения.
- Организация уроков физвоспитания в образовательном учреждении.
- Физвоспитание в режиме дня школы.
- Внеклассная физкультурно-спортивная работа.
- Контроль за выполнением обучающимися образовательного учреждения нормативов двигательной активности.
- Комплексная оценка физической подготовленности обучающихся образовательного учреждения.

**РАЗДЕЛ 5.** Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов здорового образа жизни обучающихся.

- Организация образовательной работы в образовательном учреждении в рамках учебных дисциплин здоровьесберегающего блока.
- Организация воспитательной работы в ОУ в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся.
- Участие обучающихся и сотрудников ИУ в здоровьесберегающей работе образовательного учреждения.

**РАЗДЕЛ 6.** Организация профилактики употребления психоактивных веществ в социальной среде обучающихся.

- Программа профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися.
- Выявление факторов риска распространения психоактивных веществ в среде обучающихся.
- Организация безопасной поддерживающей образовательной среды.

**РАЗДЕЛ 7.** Организация комплексного сопровождения системы формирования здорового образа жизни обучающихся.

- Оценка комплексных показателей состояния здоровья обучающихся.

**РАЗДЕЛ 8.** Организация системы мониторинга сформированности культуры здорового образа жизни обучающихся (средствами психологических технологий, анкетных методов и социологических опросов).

- Программа диагностики психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья.
- Программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся.
- Оценка сформированности у обучающихся и учителей школы мотивации ведения здорового образа жизни, обобщение аналитической информации в форме отчетов образовательного учреждения.

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**1. Гигиенические средства (медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии),** включающие комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов:

- Требования к материально-техническому состоянию здания школы; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов.
- Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.
- Соблюдение общего режима дня обучающихся – режима умственного труда, двигательной активности, режима питания и сна.

Соблюдение требований медицинской направленности:

- Своевременная диспансеризация педагогов образовательного учреждения.
- Формирование привычной потребности вести здоровый образ жизни.
- Привитие ученикам элементарных навыков личной и общественной гигиены.
- Реализация профилактических программ прививок учащихся с целью предупреждения инфекций.

**2. Средства двигательной направленности (физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии).** В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций ИУ.

- Уроки физкультуры, способствующие тренировке силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Лечебная физкультура.

Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе обеспечивается за счет:

- Физкультминутки в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений.
- Внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья.
- Самостоятельных занятий физической культурой в секциях ИУ.

**3. Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ (здоровьесберегающие образовательные технологии – психолого-педагогические).**

Психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса.

- Обеспечение положительного эмоционального климата в ученическом коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик.
- Всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития.

**4. Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса (здоровьесберегающие образовательные технологии – организационно-педагогические).** Способствуют предотвращению состояния дезадаптационных состояний.

- Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс (частично регламентировано в СанПиНах).

- Системный подход к организации образовательной деятельности.
- Модернизация содержания образования, в рамках действующего законодательства.

#### **5. Профилактические и закаляющие средства (здоровьесберегающие образовательные технологии – учебно-воспитательные).**

- Обучение грамотной заботе о своем здоровье через просветительские лектории, тренинги.
- Культурно-массовые мероприятия оздоровительной направленности.
- Работа с обучающимися (пропаганда здорового образа жизни через систему занятий, индивидуальных бесед, групп по интересам).
- Массовые оздоровительные мероприятия с участием сотрудников ИУ (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья).

#### **МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ НАД РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ**

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

#### **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. Медицинское направление</b>				
1.2.	Медосмотр педагогов школы, плановая диспансеризация, определение уровня физического здоровья.	Медработники ЦРБ, учителя	Ежегодно	План медосмотров
1.3.	Обеспечение и организация профилактических прививок педагогов	Медработники ЦРБ	Ежегодно	План прививок
1.4.	Анализ случаев травматизма в школе	Администрация школы	Ежегодно	Материалы отчетов
1.5.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	Администрация школы, классные руководители, сотрудники ИУ	Ежегодно	Материалы отчетов
1.6.	Контроль над питьевым режимом	Директор, заместитель директора	Ежедневно в течение года	Материалы протоколов

1.7.	Контроль соответствия кабинетов гигиеническим требованиям: проветривание, освещение, отопление, вентиляция, уборка и т.д.	Заместители директора, учителя-предметники	Ежедневно в течение года	Заклучение соответствия
1.8.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок участников образовательного процесса (соблюдение требований СанПиНа)	Администрация школы	Ежегодно	Справка по оценке расписания

## 2. Просветительско - воспитательное направление

2.1.	Разработка системы обучения учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья учащихся.	Администрация школы	Ежегодно	План работы
2.4.	Вовлечение учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья учащихся.	Администрация школы	Ежегодно	План работы
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Привычка быть здоровым»	Администрация школы	Ежегодно	Протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и другие виды работ).	Заместитель директора по УВР	Ежегодно	План работы
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	Заместитель директора по УВР	Ежегодно	План работы
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, физики, ОБЖ, физической культуры.	Учителя-предметники	В течение года	Планы уроков

## 3. Психолого-педагогическое направление

3.1.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей: определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье учащихся; выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения	Администрация школы, классные руководители, школьный психолог	Ежегодно	Диагностические исследования
------	--	---	----------	------------------------------

3.2.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности	Учителя - предметники	Ежегодно	Планы уроков
<b>4. Спортивно-оздоровительное направление</b>				
4.1.	Организация спортивных мероприятий.	Учителя физической культуры	Ежегодно	План работы
4.2.	Разработка системы внеурочной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	Администрация школы	Ежегодно	План работы внеурочной деятельности и секций
4.3.	Привлечение учащихся, социальных партнёров школы различным формам оздоровительной работы.	Заместитель директора по УВР	Ежегодно	План работы
<b>5. Диагностическое направление</b>				
5.1.	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Особенности диагностики развития учащихся на каждом уровне обучения»	Заместитель директора по УВР, психологи ИУ.	Ежегодно	Материалы семинара

### **Ежегодный примерный календарный план реализации программы здоровьесбережения**

#### *Сентябрь*

- Выстраивание работы внеурочной деятельности.
- Включение в план методического совета и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению учащихся.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- «Уроки гигиены».
- Проведение внутришкольных и участие в спортивно-массовых соревнованиях ИУ.
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Неделя здоровья.

#### *Октябрь*

- Организация работы учащихся по поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- Подготовка классов к зимнему периоду.
- Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований.
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

#### *Ноябрь*

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».
- выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками      «Курить – себе

вредить».

- Тематические виртуальные экскурсии.
- Отчёты о проделанной работе по организации здоровьесбережения в образовательном учреждении.

#### *Декабрь*

- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.

#### *Январь*

- Неделя здоровья. Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни»

#### *Февраль*

- Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
- Физкультурно-оздоровительное мероприятие ко Дню защитника Отечества.

#### *Март*

- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Подготовка ко Дню здоровья.

#### *Апрель*

- Акция «Всемирный день здоровья».
- Благоустройство школьной территории.
- День здоровья.

#### *Май*

- Мероприятия, посвященные годовщине Победы в ВОВ.
- Презентация «Уроков гигиены».

#### *Июнь*

- Международный день защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЫ.**

Основная задача школы, которая работает над формированием здоровьесберегающей среды, заключается в том, чтобы подготовить ученика к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять свое здоровье. Здоровье ученика, его социально-психологическая адаптация, нормальное развитие во многом определяется средой, в которой он живет.

I уровень. Начальное звено.

Уровень: Примитивно-поведенческий

Результат:

Сформированы навыки коммуникации учитель-ученик, ученик-ученик.

Присутствуют элементарные навыки санитарно-гигиенической культуры.

Ученик приобщается к гигиенической культуре.

Обучающийся внедряет в свою деятельность элементарные составляющие здорового образа жизни.

Правильная организация питания в учреждении.

II уровень. Среднее звено.

Уровень. Эмоциональный.

Результат:

Стремление к самостоятельной организации здорового образа жизни.

Уменьшение психоэмоциональной нагрузки, отсутствие негативного отношения к учебному процессу.

Учебная нагрузка, соответствующая возрасту обучающегося, не вызывает угнетения ученика.

Снижение гиподинамии в жизни ученика.

Осведомленность участников образовательного процесса в вопросах охраны и укрепления здоровья.

Правильная организация питания в исправительном учреждении.

Наличие индивидуального подхода к обучающимся.

III уровень. Старшее звено.

Уровень: Нравственный.

Отсутствие стрессовых ситуаций на уроках.

Интенсификация образовательного процесса не приводит к переутомлению.

Отсутствие нарушений физиологических и гигиенических норм.

Правильная организация питания в учреждении.

Популяризация культуры здоровья.

Формирование полового самосознания и здорового образа жизни.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учителя в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение учеников в школе не наносило ущерба здоровью школьников. В реальной практике гораздо важнее выстроить учебный процесс таким образом, чтобы он не только не ухудшал физическое состояние учащихся, но и, напротив, укреплял их силы и возможности. Осуществление запланированных действий по реализации данной программы позволит получить следующие результаты:

Будет

- сформирована система физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников ИУ и педагогов по предупреждению заболеваний учащихся, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника;
- осуществляться систематический контроль над состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики;
- снижаться заболеваемость всех участников образовательного процесса;
- повышаться уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

## **ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «Здоровье – это жизнь» на 2023-2026 учебные годы**

Этапы реализации программы	Программные мероприятия	
	Для педагогов	Для учащихся
Первый этап (2023-2024 уч.г.)	1. Круглый стол в рамках педагогического совещания «Основы воспитания культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя». 2. Взаимопосещаемые открытые уроки «Использование интерактивных методов в работе учителя-предметника при формировании ЗОЖ учащихся».	1. Круглый стол «Здоровый образ жизни - основа нашего будущего» 2. Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся. 3. Исследование духовно-нравственного здоровья (представляет собой оценку уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников). 4. Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников.

<p><b>Второй этап</b> (2024-2025 уч.г.) <b>Цель:</b> реализация программы деятельности, внесение, по мере необходимости, корректив в ее основные положения</p>	<p>1.Обмен методическими материалами «Здоровье - это сила». 2.Организация цикла занятий «Здоровье- это сила». 3.Профилактическая тренировка для педагогов; занятия в спортивном зале; танцевальная терапия. 4.Медико- педагогический всеобуч «Будьте здоровы!»</p>	<p>1.Беседы, лекции, просмотры научно - популярных телепрограмм, видеофильмов. 2.Организация медицинского всеобуча. 3.Школьная спартакиада. 4.Конкурс «Самый здоровый класс года». 5.Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды» . Цикл классных часов «Здоровые привычки – здоровый образ жизни». Цикл классных часов «Вредные привычки и их преодоление». Здоровый образ жизни»</p>
<p><b>Третий этап</b> (2025 – 2026 уч.г) <b>Цель:</b> обобщение позитивного опыта реализации концепции системы физкультурно - оздоровительной работы школы.</p>	<p>Педагогический совет «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности».</p>	<p>1. Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся. 2. Исследование духовно – нравственного здоровья посредством изучения уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников. 3. Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников.</p>



<p><b>Традиционные мероприятия на всех этапах</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение и соблюдение норм и правил СанПиНов (шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий).</li> <li>2. Соблюдение динамических пауз на всех уроках в 1-12-х классах.</li> <li>3. Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных и неинфекционных заболеваний среди обучающихся.</li> <li>4. Обеспечение надлежащих психолого - педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с обучающимися, индивидуальный подход и т.п.).</li> <li>5. Профилактика гиподинамии – организация подвижных переменок.</li> <li>6. Часы неаудиторной занятости: подвижные игры спортивные игры клубы по интересам</li> <li>7. Тематическая спортивная неделя.</li> <li>8. Общешкольный день спорта.</li> <li>9. Дни здоровья.</li> <li>10. Антинаркотический месячник «Будем жить!».</li> <li>11. Тематические классные часы по ЗОЖ.</li> <li>12. Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов.</li> <li>13. Мониторинг эмоционального состояния учащихся и педагогов.</li> <li>14. Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях.</li> <li>15. Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.</li> </ol> <p>Общешкольный урок. Всемирный день трезвости и борьбы с алкоголизмом. Неделя профилактики употребления алкоголя «Будущее в твоих руках»</p> <p>Урок здоровья. Всемирный день борьбы со СПИДом.</p> <p>Урок «Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом» 01.03.</p> <p>Семинар к Всемирному дню здоровья «Мой здоровый образ жизни»</p>
---	--