

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 8 городского округа Чапаевск Самарской области

Согласовано  
С Педагогическим советом  
Протокол № 2  
«30» октября 2025 год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ  
№ 8  
\_\_\_\_\_И.Л.Погосян  
Приказ № 58 от  
31.10.2025г.

## **ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**государственного бюджетного общеобразовательного  
учреждения Самарской области средней общеобразовательной  
школы № 8 городского округа Чапаевск Самарской области**

**на 2025 – 2026 учебный год**

**В СООТВЕТСТВИИ С МЕТОДИЧЕСКИМИ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПО  
СИСТЕМЕ**

**ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

### **Паспорт программы**

|                               |                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Наименование программы</i> | «Школа – территория здоровья»                                                                                                                                                                                       |
| <i>Цель программы</i>         | Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни. |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи программы                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;</li> <li>- формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью; - пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;</li> <li>- изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение;</li> <li>- обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения;</li> <li>- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;</li> <li>- формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;</li> <li>- развитие здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды;</li> <li>- развитие здоровьесберегающей компетентности педагогов;</li> <li>- воспитание у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни</li> </ul> |
| Срок реализации программы                                         | 2025- 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная | 1. Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>эффективность</p>                       | <p>предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника.</p> <p>2. Организация систематического контроля за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров.</p> <p>3. Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.</p> <p>4. Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.</p> <p>5. Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков.</p> <p>6. Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам.</p> <p>7. Разработка рекомендации для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения.</p> <p>8. Включение в план работы школы регулярное проведение дней здоровья.</p> <p>9. Работа комнаты психологической разгрузки для обучающихся.</p> <p>10. Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.</p> |
| <p>Нормы и методы реализации программы</p> | <p>Групповые и индивидуальные занятия, беседы, наблюдения, мозговые штурмы, фоновые мероприятия, внеклассная работа, внеурочная деятельность.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Условия реализации программы</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ</li> <li>• учет в любом решении ОУ аспектов, связанных с влиянием данного решения на здоровье школьников</li> <li>• проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья</li> <li>• учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы</li> </ul> |
| <i>Управление, контроль</i>         | Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация школы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### Нормативно-правовая база программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

1. «Конвенция ООН о правах ребенка» 1989г.;
2. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;
3. «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей»;
4. Конституции Российской Федерации от 12.12.1993г.;
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (Сан Пин 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;
6. Сан Пин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
7. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
8. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

## **Пояснительная записка**

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Забота о сохранении здоровья учащихся важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка. Здоровье-основа формирования личности. Таким образом, проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, будут актуальны всегда. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

Педагогический коллектив, уделяя большое внимание в своей образовательной деятельности здоровью обучающихся, пришел к необходимости применения здоровьесберегающих технологий в организации образовательного процесса, и разработать программу «Школа – территория здоровья», способствующую созданию оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

В качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья учащихся и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы, раздел «Календарный план реализации программы» обновляется каждый учебный год.

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

Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.

### **Материально-техническое обеспечение**

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. Здание школы расположено на благоустроенном участке.

Территория школы ограждена забором. На территории школы расположена многофункциональная спортивная площадка. Здание подключено к городским инженерным сетям – холодному и горячему водоснабжению, отоплению.

Материально – техническая база - необходимое условие функционирования и развития образовательного учреждения. Совершенствование материально-технического обеспечения современным учебным и спортивным оборудованием, информационно-техническими средствами являются современными требованиями к образовательному учреждению. В школе созданы оптимальные материально-технические условия для осуществления учебно-воспитательного процесса. Школа имеет необходимый набор помещений для изучения обязательных учебных дисциплин. Учащиеся начального общего образования обучаются в учебных помещениях, закрепленных за каждым классом, основного и среднего образования – по классно-кабинетной системе.

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

Информационно-коммуникативные технологии широко используются во внеурочной деятельности школы. Организован доступ обучающихся и педагогов к средствам ИКТ и Интернет-ресурсам для поиска информации, оформление работ, создания фильмов и презентаций с разнообразной тематикой для проведения классных часов, общешкольных научнопрактических конференций, встреч, родительских собраний и других мероприятий с использованием ПК и ИКТ.

### **Функции различных категорий работников школы**

#### **1. Функции администрации:**

общее руководство реализацией программы:

организация, координация, контроль;

общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;

организация и контроль уроков физкультуры;

обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;

разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;

организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;

организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей; 2.

Функции классного руководителя:

санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;

организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;

организация и проведение профилактических работы с родителями;

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

организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;

организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;

организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

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

I этап – 2024-2025 гг

II этап – 2025 – 2026 гг *1 этап - определение концептуальной линии развития ОУ (1 год):*

изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;

разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.  
*формирование научно-методической базы ОУ здоровьесберегающего типа(1 год):*

□

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

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

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

*практическая реализация программы развития ОУ здоровьесберегающего  
типа.*

- Работа педагогов всех МО школы по внедрению технологий  
здоровьесбережения и индивидуализации обучения;  
Проверка результативности внедряемых здоровьесберегающих  
образовательных технологий и технологий индивидуализации обучения;
- Публикация полного пакета материалов функционирования  
собственного здоровьесберегающего ОУ.

### **Общее представление о здоровьесберегающей среде в образовательном учреждении ГБОУ СОШ №8.**

Приоритетной задачей нашей школы, выбравшей концепцию  
здоровьесберегающей деятельности, становится концепция усилий всего  
педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни  
школьников. Эта задача затрагивает все аспекты существования  
образовательного учреждения:

- Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм
- Учет возрастных особенностей обучающихся
- Режим учебно-познавательной деятельности



- Организация питания
- Социально-педагогические условия обучения *Слагаемые здоровьесберегающей среды:*

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

### **Основные блоки здоровьесберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья**

*Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья обучающихся* предполагает:

- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся;
- использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний;
- обсуждение данных мониторинга здоровья учащихся на педсоветах;
- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерная организация питания учащихся; реабилитационную работу.

*Блок просветительско-воспитательной работы* предполагает:

- организацию «Дней здоровья», внеурочной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности;
- включение в воспитательный план образовательного учреждения мероприятий, направленных на формирование мотивации здорового образа

□

жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры). *Блок рациональной организации учебного процесса* предполагает:

- соблюдение гигиенических норм в организации учебной нагрузки;
- использование приемов индивидуализации обучения;
- строгое соблюдение гигиенических требований к использованию технических средств в учебном процессе;
- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолого - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

*Блок организации физкультурно-оздоровительной работы* предполагает:

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внеурочной деятельности к формированию здорового образа жизни учащихся;
- организация динамических перемен, физкультминуток на уроках; эффективная работа с учащимися всех групп здоровья (включая занятия ЛФК), родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

*Блок здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения предполагает:*

- соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;
- наличие в образовательном учреждении состава специалистов, обеспечивающих здоровьесберегающую работу;
- оснащённость физкультурного зала, спортплощадки, медицинского кабинета, школьной столовой.

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

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

### **Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения**

*Раздел 1. Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся (организация здоровьесберегающей деятельности ОУ и готовность учителей к реализации здоровьесберегающей деятельности.*

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

*Раздел 2. Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре образовательного учреждения.*

- Выполнение здоровьесберегающих требований к размещению ОУ, земельному участку, зданию школы.
- Организация питания обучающихся.

□

- Выполнение здоровьесберегающих требований к воздушнотепловому режиму образовательного учреждения.

- Выполнение здоровьесберегающих требований к естественному и искусственному освещению. Выполнение здоровьесберегающих требований к состоянию и

оборудованию учебных кабинетов и применению в образовательном процессе технических средств обучения.

*Раздел 3. Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий при реализации образовательного процесса в школе.*

- Соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации учебного процесса.

- Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

- Психологические основы здоровьесберегающей организации учебного процесса.

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

- Состояние физкультурно-спортивного комплекса образовательного учреждения.

- Организация уроков физического воспитания в образовательном учреждении.

- Физическое воспитание в режиме дня школы.

- Внеклассная физкультурно-спортивная работа.

- Контроль за выполнением обучающимися образовательного учреждения нормативов двигательной активности.

- Комплексная оценка физической подготовленности обучающихся образовательного учреждения.

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

- Организация образовательной работы в ОУ в рамках учебных дисциплин здоровьесберегающего блока.

- Организация воспитательной работы в ОУ в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся.

- Участие обучающихся и их родителей в здоровьесберегающей работе образовательного учреждения.

*Раздел 6. Организация профилактики употребления психоактивных веществ в среде обучающихся.*

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

*Раздел 7. Организация комплексного сопровождения системы формирования здорового образа жизни обучающихся (система медицинского обслуживания обучающихся).*

Оценка комплексных показателей состояния  
здоровья

обучающихся.

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

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

1. *Гигиенические средства* (санитарно-гигиенические средства здоровьесберегающие технологии).
- Требования к материально-техническому состоянию здания школы; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов.
  - Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.
  - Организация рационального питания обучающихся – пища должна быть полноценной по химическому составу. Быть безвредной в химическом отношении и безопасной с точки зрения бактериального состава.

□

- Соблюдение общего режима дня обучающихся – режима двигательной активности, режима питания и сна.
  - Формирование здорового образа жизни.
  - Организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций.
2. *Средства двигательной направленности* (здоровьесберегающие технологии физкультуры и спорта).
- Уроки физкультуры с комплексами физических упражнений.
  - Физкультминутки на уроках и подвижные перемены.
  - Различные виды оздоровительной гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения и пр.), лечебная физкультура.
  - Эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренинги и др.
3. *Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ* (психологические здоровьесберегающие технологии).
- Обеспечение положительного эмоционального климата в учебном коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик.
  - Всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития.
  - Функционирование кабинета психологической разгрузки.
4. *Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса* (здоровьесберегающие образовательные технологии).
- Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс.
  - Системный подход к организации образовательной деятельности.
  - Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровьесберегающей направленности для всех ступеней обучения.
5. *Профилактические и закаливающие средства* (воспитательная работа по формированию ЗОЖ).
- Организация просветительского лектория.
  - Культурно-массовые мероприятия.

- Работа с семьей обучающегося ( пропаганда здорового образа жизни через систему занятий в родительском лектории).
- Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

### **Модель личности ученика**

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности данной программы. В качестве основополагающей линии развития нашей школы в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования. Школа должна стать «антропоцентричной», т.е. центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный ученик, и, соответственно, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям его всестороннего личностного развития. Модель технологий обучения в здоровьесберегающей школе существенно отличается от других существующих моделей и педагогических систем. Она предоставляет ученику большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках не ученик подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя, а учитель, обладая разнообразным технологическим инструментарием, согласует свои приемы и методы работы с познавательным стилем ребенка. Это требует разработки новых подходов к

организации учебного процесса в плане дальнейшего развития технологий индивидуализации обучения и здоровьесбережения. Учет индивидуальных особенностей учащихся в педагогической деятельности – это комплексная задача, требующая перестройки организации учебного процесса, которая может быть решена несколькими путями:

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

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



| Модель выпускника начальной школы                                                                                         | Модель выпускника основной школы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Модель выпускника средней школы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;<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; - 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; - убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;<br>- знание различных оздоровительных систем; - умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека; - способность вырабатывать индивидуальный образ жизни;<br>- гигиена умственного труда. |

Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями); культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их);

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;

- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

### **Методы контроля над реализацией программы**

- проведение заседаний педагогического совета школы;
- посещение и взаимопосещение уроков, внеклассных мероприятий;
- 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.

| <b>№</b>  | <b>Мероприятия</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Ответственные исполнители</b>                        | <b>Сроки</b> | <b>Планируемый результат и выполнение</b>             |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------|
| <b>1.</b> | <b>Медицинское направление.</b>                                                                                                                                                                                                                          |                                                         |              |                                                       |
| 1.1.      | Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; - выявление учащихся специальной медицинской группы; - ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям. | Классный руководитель (согласно предоставленным данным) | ежегодно     | Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах |
| 1.3.      | Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.                                                                                                                                                                                       | Детская поликлиника                                     | ежегодно     | План медосмотров                                      |

|      |                                                               |                                              |           |                   |
|------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------|-------------------|
| 1.4. | Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся. | Детская поликлиника                          | ежегодно  | план прививок     |
| 1.5. | Анализ случаев травматизма в школе.                           | заместитель директора                        | ежегодно  | Материалы отчетов |
| 1.6. | Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.           | Классные руководители, заместитель директора | ежедневно | материалы отчетов |

|           |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                      |                          |                              |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1.7.      | Контроль за качеством питания и питьевым режимом.                                                                                                                                                                 | Директор, зам.директора по хозяйственной части, представители родительского комитета | ежедневно в течение года |                              |
| 1.8.      | Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание;</li> <li>• освещение;</li> <li>• отопление</li> <li>• вентиляция</li> <li>• уборка</li> </ul> | завхоз, учителя, зам. директора                                                      | ежедневно в течение года |                              |
| 1.9.      | Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)                                                                                                                         | заместитель директора                                                                | ежегодно                 | справка по оценке расписания |
| 1.10.     | Постоянный контроль за школьной столовой.                                                                                                                                                                         | завхоз, зам.директора                                                                | ежедневно в течение года |                              |
| <b>2.</b> | <b>Просветительское направление</b>                                                                                                                                                                               |                                                                                      |                          |                              |
| 2.1.      | Организация просветительской работы с родителями (лекторий).                                                                                                                                                      | КР, заместитель директора                                                            | ежегодно                 | график проведения лектория   |
| 2.2.      | Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.                                                                                                                                          | КР, заместитель директора                                                            | ежегодно                 | тематика лектория            |
| 2.3.      | Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.                                                                                                     | администрация школы, КР                                                              | ежегодно                 | план работы                  |
| 2.4.      | Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.                                                                                                                               | администрация школы                                                                  | ежегодно                 | план работы                  |

|      |                                                                                                         |                       |          |                    |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|--------------------|
| 2.5. | Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»            | заместители директора | ежегодно | протокол педсовета |
| 2.6. | Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др.виды работ). | заместитель директора | ежегодно | план работы        |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                       |                |                              |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------|------------------------------|
| 2.7. | Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | заместитель директора | ежегодно       | план работы                  |
| 2.8. | Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Учителя-предметники   | в течение года | планы уроков                 |
| 3.   | <b>Психолого-педагогическое направление.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |                |                              |
| 3.1. | Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; - разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения. | классные руководители | ежегодно       | диагностические исследования |
| 3.2. | Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Учителя-предметники   | ежегодно       | планы уроков                 |
| 4.   | <b>Спортивно-оздоровительное направление.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                       |                |                              |

|      |                                                                                                                                      |                             |          |                              |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------|------------------------------|
| 4.1. | Организацию спортивных мероприятий.                                                                                                  | учитель физической культуры | ежегодно | план работы                  |
| 4.2. | Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.                      | заместитель директора       | ежегодно | план работы кружков и секций |
| 4.3. | Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы. | заместитель директора       | ежегодно | план работы                  |
| 5.   | <b>Диагностическое направление</b>                                                                                                   |                             |          |                              |
| 5.1. | Мониторинг состояния здоровья детей.                                                                                                 | психолог                    | ежегодно | результаты мониторинга       |
| 5.2. | Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития».                                         | психолог                    | ежегодно | материалы семинара           |

**План деятельности по реализации программы Ежегодный  
примерный календарный план реализации программы  
здоровьесбережения**

***Сентябрь***

- Организация дежурства по школе и по классам.
- Начало работы кружков и секций, организация клубной деятельности.
- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- Организация питания учащихся.
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- «Уроки чистоты».
- Проведение внутришкольных и участие в городских спортивно- массовых соревнованиях и спартакиадах.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.

- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Участие в кроссах.
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
  - Организация работы спецгруппы.

### *Октябрь*

- Организация работы учащихся по трудоустройству и поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в городской спартакиаде.
- Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию здорового образа жизни.
- Физкультминутки (ежедневно).
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).

### *Ноябрь*

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
- Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение - вред».
- Экскурсии.
- Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

□ Отчёты о проделанной работе по здоровью сбережению. *Декабрь*

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

### *Январь*

- Классные часы «Тренинг здорового образа жизни».

- «Весёлые старты».
- Физкультминутки и динамические паузы.

#### *Февраль*

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

#### *Март*

- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

#### *Апрель*

- Всемирный день здоровья.
- Благоустройство школьной территории.
- День здоровья.
- Динамические паузы, физкультминутки.

#### *Май*

- Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
- Мероприятия, посвященные годовщине Победы в ВОВ.
- «Весёлые старты».
- Проведение экскурсий на природу.
- Презентация уроков чистоты.

#### *Июнь*

- Международный день защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Работа по плану летних каникул.

### **Ожидаемые результаты формирования ЗОЖ по ступеням образования**

| Ступень                       | Уровень                  | Задачи педагогов                                      | Прогнозируемые результаты   |
|-------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Начальное звено: 1-2-е классы | Примитивно-поведенческий | Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры | Отсутствие вредных привычек |
| 3-и классы                    |                          |                                                       |                             |

|                                       |               |                                                                                                           |                        |
|---------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|                                       |               | Приобщение к гигиенической культуре                                                                       |                        |
| 4-е классы                            |               | Организация здорового образа жизни                                                                        |                        |
| Среднее и старшее звено: 5-6-е классы | Эмоциональный | Приобщение к здоровому образу жизни                                                                       | к ведению образа жизни |
| 7-е классы                            |               |                                                                                                           |                        |
| 8-11е классы                          |               | Формирование полового самосознания и здорового образа жизни                                               |                        |
|                                       |               | Воспитание грамотного отношения к медико-профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека |                        |

### Планируемые результаты реализации здоровьесберегающей программы в школе

Осуществление запланированных действий по реализации данной программы позволит получить следующие **результаты**:

1. Будет сформирована система физкультурно- оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого ребенка.



2. Будет осуществляться систематический контроль за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики.
3. Снизится заболеваемость всех участников образовательного процесса.