

Утверждаю
Директор МКОУ
Поначёвская ООШ №28

О.Ю.Борисова
Приказ № 71/3 от 25.09.2023

Программа здоровьесбережения
«Здоровье – это жизнь»
муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
Поначёвская основная общеобразовательная школа № 28

Поначёво 2023 год

1. Введение.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление физического, психического и духовного здоровья, очень актуальны сегодня.

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

Программа направлена на реализацию общей политики развития образования в республике. Программа соответствует приоритетам национального проекта «Образования» на 2023 - 2024 годы, ориентирована на сохранение и укрепление здоровья школьников, созданию здоровьесберегающей образовательной среды в МКОУ Поначëвская ООШ №28.

1. Цели программы:

- Овладение обучающимися и педагогами современными оздоровительными технологиями
- Создание здоровьесберегающей среды в школе
- Вовлечение учащихся и педагогов в деятельность, формирующую заинтересованное отношение к собственному здоровью, и развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье

2. Задачи программы:

- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся
- развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики и коррекции нарушений психологического и физического состояния учащихся;
- диагностика динамики состояния психологического здоровья всех участников образовательного процесса;
- охрана здоровья педагогов и персонала школы; (здоровые учителя формируют здоровое поколение);
- привлечение системы дополнительного образования, внеурочной деятельности, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике;

- разработка проектных работ в рамках данной темы и презентирование результатов проектов.

3. Нормативно-правовая база:

- Конвенция о правах ребенка.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального и основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2022 № 287, 286;
- Федеральная рабочая программа воспитания

4. Функции различных категорий работников школы

5.1. Функции медицинских работников:

- проведение диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы;
- просветительская деятельность для учащихся и родителей.

5.2. Функции администрации школы:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе.
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул.
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов.
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

5.3. Функции классного руководителя:

- 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 с учащимися школы мероприятий по пропаганде ЗОЖ, профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения, зависимого поведения, употребления ПАВ;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- мониторинг использования учащимися социальных сетей интернет;

5.4. Функции специалистов службы сопровождения:

- психолого - педагогическое обеспечение образовательного процесса
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.
- разработка системы психолого-педагогического мониторинга показателей психического здоровья учащихся
- осуществление психологической поддержки учащимся в течение адаптационного

периода на разных этапах обучения

- проведение психодиагностики и диагностики речевых нарушений с целью выявления проблем учащихся, выявление детей с ОВЗ и «группы риска»; учащихся, нуждающихся в щадящем режиме образовательной деятельности
- разработка, подбор психолого-педагогических приемов для снятия эмоционального напряжения на уроках, на экзаменах; формирование навыков саморегуляции и ЗОЖ
- совершенствование зон отдыха и психологической разгрузки для обучающихся и педагогов
- подбор методов и способов коррекционно-развивающей работы в соответствии с выявленными проблемами и индивидуальными особенностями учащегося
- оказание психолого-коррекционной, логопедической помощи учащимся
- мониторинг психологического состояния учащихся с целью предупреждения отклонений в психологическом здоровье;
- помощь в создании благоприятного социально-психологического климата в классах
- ознакомление учащихся и родителей с методиками снятия эмоционального напряжения на уроках, на экзаменах
- оказание помощи педагогам в осуществлении индивидуального подхода в общении с учащимися
- изучение стиля педагогического общения учителей с обучающимися, разработка рекомендаций педагогам
- школа здоровья для родителей

5. Участники программы:

- учащиеся;
- педагогическое сообщество;
- родители;
- медицинский работник .

6. Сроки и этапы реализации программы:

1 этап – подготовительный (2023 г.):

- анализ выполнения программы 2023-2024
- анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы новых профилактических и воспитательных мероприятий.

2 этап – апробационный (2023 – 2024гг.):

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

3 этап - контрольно-обобщающий (2023 – 2024 гг.):

- сбор и анализ результатов выполнения программы;
- очередная корректировка деятельности.

7. Модель личности ученика.

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

Для этого создана прогнозируемая модель личности ученика:

Модель выпускника первой ступени обучения	Модель выпускника второй ступени обучения	Модель выпускника третьей ступени обучения
- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены; - владение основами личной гигиены и здорового образа жизни. - благоприятное эмоционально самочувствие - наличие положительной школьной мотивации - адекватная самооценка	- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены; - владение основами личной гигиены и здорового образа жизни. - знание основ строения и функционирования организма человека; - знание изменений в организме человека в пубертатный период; - умение оценивать свое физическое и психологическое состояние; - знание о влиянии алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;	- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье; - убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек; - знание различных оздоровительных систем; - умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для
	- поддержание физической формы; - гигиена умственного труда; - знание своих индивидуально-личностных особенностей - владение навыками самоконтроля; регуляция собственной психической деятельности. - популяризация правильного питания для формирования навыков ЗОЖ	- каждого человека; - способность вырабатывать индивидуальный образ жизни; - гигиена умственного труда; - готовность к выбору дальнейшего профессионально-образовательного маршрута с учетом своего физического здоровья и психических особенностей - умение оказывать себе психологическую самопомощь при стрессе; Умение снимать психоэмоциональное напряжение

8.Ожидаемые конечные результаты программы:

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

- сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья;
- улучшение психоэмоционального статуса учащихся (уменьшение количества учащихся, имеющих высокий уровень тревожности, испытывающих эмоциональное неблагополучие)
- повышение школьной мотивации и познавательной активности учащихся
- повышение уровня обученности учащихся (успешная учеба)
- активный процесс самопознания и самовоспитания подростка
- готовность педагогов к здоровьесозидающей деятельности
- готовность родителей к сотрудничеству и активная помощь в деле сохранения психического и физического здоровья
- снижение уровня эмоционального выгорания педагогов
- вебинар для родителей «Развитие эмоционального интеллекта детей»
- повышение уровня удовлетворенности родителей деятельностью ОУ по сохранению здоровья школьников.

9.Реализация программы направлена на формирование у обучающихся 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
- формирование основ социально - психологических знаний

10.Методы контроля над реализацией программы:

- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОЖ;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

11.Основные направления деятельности программы:

Медицинское направление предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование положительного отношения к ЗОЖ;
- 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;
- планомерную организацию питания учащихся;

- обязательное медицинское обследование учащихся и ежегодная диспансеризация учителей;

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, употребление ПАВ;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, употребление ПАВ;
- организацию «Школы здоровья» для учащихся начальной школы (приложение №1)
- пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры, деятельность ШСК, спортивно-оздоровительные группы внеурочной деятельности.

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- создание комфортной образовательной среды для учащихся (сохранение психологического здоровья обучающихся)
- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- помощь в предупреждении проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации учеников на каждом этапе обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и ЗОЖ;
- совершенствование деятельности медико-психолого-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся и совершенствование здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционно-развивающей помощи учащимся.
- проведение тренингов на тему «Развитие эмоционального интеллекта школьников»

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к ЗОЖ;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Диагностическое направление предполагает:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями;
- проведение мониторинга школьной тревожности, адаптации учащихся 1 и 5 классов, психологического комфорта во время учебного процесса
- ранняя диагностика речевых нарушений

12.3.Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесберегающие экологические технологии, направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой (озеленение пришкольной территории, зеленые растения в классах, рекреациях, участие в природоохранных

мероприятиях);

- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

11.Реализация основных направлений программы:

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

14.Применение разнообразных форм работы:

Учет состояния детей:

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.
- учет индивидуально-личностных особенностей учащихся

Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- организация работы спортивных секций, кружков;
- динамические и релаксационные паузы;
- организация посещения учащимися комнаты релаксации;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья, дни здорового питания;
- физкультминутка для учащихся;
- организация оздоровительного отдыха учащихся в Дагестане;
- организация учебно-оздоровительных выездов учащихся;
- использование игровых технологий на уроках

Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ - «Мы не лечим детей - мы учим их быть здоровыми»
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;

- наглядная агитация (регулярно меняемые плакаты по ЗОЖ в школе)
- тематические беседы для учащихся оздоровительной направленности
- конкурс «Самый здоровый класс»
- исследовательские работы старшеклассников по изучению здоровья и безопасной и комфортной среды в школе
- конкурс рисунков «Быть здоровым – здорово!»

15. План деятельности по реализации программы

№	мероприятия	Ответственные исполнители	сроки	Планируемый результат и выполнение
1. Медицинское направление.				
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.	медицинский работник	ежегодно	медицинские карты.
1.2.	Проведение диспансеризации учащихся школы	медицинский работник	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся	медицинский работник	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	медицинский работник	ежегодно	план прививок
1.5.	Анализ случаев травматизма в школе	медицинский работник, ответственный за ОТ	ежегодно	отчеты
1.6.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	медицинский работник, социальный педагог, классные руководители	ежегодно	материалы отчетов
1.7.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	медицинский работник, ответственный за питание	ежедневно	брокеражная книга
1.8.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание; освещение;	медицинский	ежедневно	Паспорта кабинетов
	отопление; вентиляция ; ежедневная влажная уборка.	работник, учителя		

1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиН)	заместитель директора по УВР	ежегодно	справка по оценке расписания
1.12.	Постоянный контроль за школьной столовой.	ответственный за питание	ежедневно	отчет ответственного за питание

2. Просветительское направление				
2.1.	Организация просветительской работы с родителями по ЗОЖ	учителя, социальный педагог	ежегодно	План воспитательной работы и тематика лектория
2.2.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
2.3.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
2.4.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме здоровьесбережению	Классные руководители	ежегодно	протокол педсовета
2.5.	Организация просветительской работы с учащимися	учителя, классные руководители, медицинский работник, психолог	ежегодно	план работы
2.6.	Взаимодействие с учреждениями здравоохранения с Центром социальной помощи семье и детям, КДН и ПДН по профилактике употребления ПАВ	социальный педагог	ежегодно	план работы
2.7.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры, деятельность ШСК,	учителя – предметники,	в течение года	планы уроков, занятий
3. Психолого-педагогическое направление.				
3.1.	Организация психолого-педагогического и коррекционно - развивающего сопровождения учебно-воспитательного процесса.	– психолог	ежегодно	план работы
	Диагностика и наблюдение за адаптацией учащихся к новым условиям обучения (1 и 5 кл.)	администрация школы, педагог – психолог	сентябрь-ноябрь	диагностические исследования
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся: определение влияния учебной, нагрузки на психическое здоровье детей; изучение психологической готовности детей к обучению в школе;- изучение мотивации на школу и	педагог – психолог, классные руководители логопед	ежегодно	диагностические исследования

	учебу, изучение уровня самооценки, социометрия (изучение межличностных отношений и социально-психологического климата), диагностика речевого развития учащихся 1-х классов, проблем с освоением письменной речи учащихся 2-4 классов.			
3.3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционно-развивающей помощи учащимся (индивидуальное и групповое сопровождение)	педагог – психолог, логопед, мед. сестра, учителя, члены ПМПК	ежегодно	план работы
3.4.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
3.5.	Выявление группы риска по школьной дезадаптации	Классный руководитель, Социальный педагог, педагоги – психологи,.	ежегодно	план работы
3.6.	Сотрудничество с родителями (опросы, консультации, тематические выступления на родительских собраниях.			
3.7.	Консультативная помощь педагогам и родителям по вопросам сохранения и укрепления психического здоровья			
3.8.	Участие в спортивных мероприятиях	Учитель физической культуры	Ноябрь-март	Отчет об участии
4.Спортивно-оздоровительное направление.				
4.1.	Организация спортивных мероприятий.	учитель физической культуры	ежегодно	план работы
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
4.4.	Организация урока физической культуры с учётом мониторинга уровня физического здоровья и индивидуальных особенностей учащихся	учитель физической культуры	ежегодно	планы уроков
5.Диагностическое направление				
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	Медицинский работник	Ежегодно	результаты мониторинг а

5.2.	Мониторинг показателей социально-психологического здоровья обучающихся	педагог-психолог		
5.4	Проведение социально – психологического тестирования обучающихся в МКОУ Поначёвская ООШ №28 «На предмет раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ»	Социальный педагог Психолог	ежегодно	Результаты мониторинг а

**Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива
МКОУ Поначёвская ООШ №28**

Органы управления	Мероприятия программы	Сроки
		2023 - 2024 гг.
Административный Совет	1. Работа группы здоровья по дополнению Программы здоровьесбережения.	Сентябрь 2023
	2. Анализ результатов медицинского осмотра участников образовательного процесса.	После прохождения осмотра
	3. Анализ влияния состояния здоровья учащихся на уровень обученности.	Май
	4. Анализ дозировки учебной нагрузки: учебные планы; график контрольных работ.	Сентябрь
	5. Анализ эффективности уроков физкультуры.	Январь
	6. Итоговый анализ состояния здоровья учащихся.	Май
Педагогический Совет	1.Обсуждение и внесение дополнений в Программу здоровьесбережения.	Январь
	2.Использование здоровьесберегающих технологий.	Март
	1.Обсуждение Программы здоровьесбережения.	январь
	2.Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий.	-
	3.Разработка критериев уровня здоровья участников образовательного процесса для мониторинга оценки качества образования.	-

	4.Мониторинг влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний по предметам.	апрель
	5.Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия учащихся в школе	
	6.Подготовка памяток для учащихся по формированию здорового образа жизни.	
Общешкольный родительский комитет	1.Ознакомление родителей с деятельностью школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.	апрель-май
	Буклеты для родителей «Здоровая семья»	
	2. Акция «Здоровое питание - активно	