

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Новоникольская основная общеобразовательная школа»

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете  
Протокол № 23  
от 31.08.2023.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
воспитательной работе

\_\_\_\_\_  
Гажаева Ирина Александровна  
Приказ № 03 – 02 – 152  
от 31.08.2023.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор \_\_\_\_\_  
Сидорова Татьяна Петровна  
Приказ № 03 – 02 – 152  
от 31.08.2023.

**Программа здоровьесбережения  
«Здоровый ученик – здоровое будущее  
страны»  
на 2023-2026 учебные годы**

д.Новоникольск, 2023 г.

## 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 образования 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.

Настоящая Программа «Здоровый ученик – здоровое будущее страны» (далее - Программа) составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования.

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 ступенях обучения, способствуя сохранению здоровья участников образовательного процесса. Программа служит основой сотрудничества образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей.

Для ее реализации не требуется дополнительных часов в учебном плане школы, она войдёт в образовательные области, базирующиеся на предметах естественнонаучного, гуманитарного, эстетического циклов, а также через систему дополнительного образования и воспитательные мероприятия.

Программа 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 здоровьесохраниющих культурных традиций семьи.
- Обеспечение здоровьесохраниющей 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: здоровый ученик – здоровое будущее страны!

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА ПРОГРАММЫ**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

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

## **СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1 этап – 2023-2024 уч. г.

2 этап – 2024-2025 уч. г.

3 этап – 2025-2026 уч. г.

## **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 ребенка;
  - коррекция способности ребенка выстраивать отношения со сверстниками, родителями, учителями; коммуникативные навыки вне школы;
  - формирование системы спортивно-оздоровительной работы;
  - применение индивидуального подхода к учащимся;
  - наличие правильного, сбалансированного питания учащихся;
  - 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.  
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).

Для эффективного сохранения и укрепления здоровья ребенка родители могут использовать разнообразные методы, рекомендованные педагогическим коллективом, учитывая возрастные особенности ребенка: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг, просмотр спортивных телепередач, совместные походы, игры и прогулки и т.п.

### 3. Обеспечение здоровьесохраняющей 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.

## ПЛАН ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
<b>1. Медицинское направление</b>				
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: Анализ основных характеристик состояния здоровья детей в коле. Выявление учащихся специальной медицинской группы. Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	Классные руководители (согласно предоставленным данным)	Ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Медосмотр учащихся школы, плановая диспансеризация, определение уровня физического здоровья.	Медработник, учитель физической культуры	Ежегодно	План медосмотров
1.3.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся	Медработник	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, медицинская сестра школы	Ежегодно	Материалы отчетов
1.6.	Контроль над качеством питания и питьевым режимом	Директор, ответственный за организацию питания детей в школе, представители родительского комитета	Ежедневно в течение года	Материалы протоколов
1.7.	Контроль соответствия кабинетов гигиеническим требованиям: проветривание, освещение, отопление, вентиляция, уборка и т.д.	учителя-предметники	Ежедневно в течение года	

1.8.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок участников образовательного процесса (соблюдение требований СанПиНа)	Администрация школы	Ежегодно	
1.9.	Постоянный контроль над функционированием школьной столовой	Директор школы, ответственный за организацию питания детей в школе	Ежедневно в течение года	
<b>2. Просветительно - воспитательное направление</b>				
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий) по здоровому образу жизни.	Заместитель директора по УВР	Ежегодно	График проведения 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.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и другие виды работ).	Заместитель директора по УВР	Ежегодно	План работы
2.5.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	Заместитель директора по УВР	Ежегодно	План работы
26.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, физики, ОБЖ, физической культуры.	Учителя-предметники	В течение года	Планы уроков
<b>3. Психолого-педагогическое направление</b>				
3.1.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей: определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в старших классах; изучение психологических возможностей и готовности	Администрация школы, классные руководители, школьный психолог	Ежегодно	Диагностические исследования

	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			
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.	Учитель 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, родителей различным формам оздоровительной работы.	Заместитель директора по ВР	Ежегодно	План работы
<b>5. Диагностическое направление</b>				
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей	Медработник	Ежегодно	Отчет по результатам мониторинга
5.2.	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Особенности диагностики развития учащихся на каждой ступени обучения»	Заместитель директора по ВР, педагог - психолог.	Ежегодно	Материалы семинара

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

- Организация дежурства по школе и по классам.
- Налаживание работы внеурочной деятельности.
- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровью сбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- Организация качественного горячего питания учащихся.
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- «Уроки гигиены».
- Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях.

- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Неделя здоровья.
- Обеспечение систематического контроля занятости детей во внеурочное время.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей группы риска.

#### *Октябрь*

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

#### *Ноябрь*

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».
- выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками «Курить – себе вредить».
- Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на территории школы.
- Систематические физкультминутки

#### *Декабрь*

- Проведение мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
- Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.
- Систематические физкультминутки
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей группы риска.

#### *Январь*

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

#### *Февраль*

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

#### *Март*

- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Подготовка ко Дню здоровья.
- Систематические физкультминутки
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей группы риска.

#### *Апрель*

- Акция «Всемирный день здоровья».
- Благоустройство школьной территории.
- День здоровья.
- Тренинг с психологом «Территория экзамена».
- Систематические физкультминутки.

#### *Май*

- Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
- Мероприятия, посвященные годовщине Победы в ВОВ.
- «Весёлые старты».
- Презентация «Уроков гигиены».

*Июнь*

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

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

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

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;
- осуществляться систематический контроль над состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики;
- снижаться заболеваемость всех участников образовательного процесса;
- создан компьютерный банк данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования, который будет использоваться для совершенствования модели медико-психолого-педагогического сопровождения учащихся;
- повышаться уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.