



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ШКОЛЫ Г.Н. ЗАГОРДНОВА
ПРИКАЗ 620/9 от 26.08.2024

**ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЬЕ»
МБОУ «КРАСНОПРЕСНЕНСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА»
на 2024-2025 учебный год**

«Забота о здоровье –
это важнейший труд воспитателя.
От жизнедеятельности,
бодрости детей
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний,
вера в свои силы...»
В.А.Сухомлинский

1. ВВЕДЕНИЕ.

Краткая аннотация Программы.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью ученика, характером эмоционального фона и другими факторами. Ученику приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса.

Из-за отсутствия в школе элемента соревнования, связанного с ориентацией на высокие показатели, у детей, не справляющихся с программой, легко развивается негативное представление о собственной личности, они смиряются с ролью неудачников и неуспевающих, что препятствует дальнейшему личностному развитию и увеличивает риск возникновения психосоматических расстройств.

В реальных условиях, при проявлении поведенческих нарушений и снижении успеваемости на фоне перегрузок, ребенку предлагается облегченный вариант учебной программы, вместо того, чтобы обучить его снимать напряжение, овладеть навыками самоконтроля, самопознания, самореализации. Происходит так называемая коррекция учебной программы, а основной целью становится приспособление ребенка к новому сниженному интеллектуальному статусу. В этом случае дальнейшее обучение тормозит формирование всех психических процессов и приводит к искажению эмоционально-личностного развития. В условиях повышенного эмоционального напряжения формируются неадекватные формы поведения.

Оздоровление общества в широком понимании немыслимо без признания человеком с самого раннего возраста стандартов здоровья как жизненно необходимых ценностей. Здоровый образ жизни – залог счастливой и благополучной жизни ребёнка в гармонии с миром сегодня и в будущем.

Здоровье является признаком культуры. Оно даёт здоровому человеку значительно больше возможностей для реализации себя во всех сферах жизни.

Изучение состояния здоровья подрастающего поколения является важнейшей медико-социальной задачей. Ежегодное проведение углубленных медицинских осмотров учеников 1-10 классов является обязательным, и результаты комплексной оценки

состояния здоровья школьников должны стать отправной точкой при планировании мероприятий по программе «Здоровье».

Программа разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании».

Срок реализации программы: 2024-2025 гг.

Цели программы:

- создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса;
- формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, стремления к укреплению своего здоровья и развитию своих физических способностей.

Задачи программы:

1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса.
2. Формирование у учащихся и педагогов потребности в физическом и психическом саморазвитии.
3. Совершенствование санитарно-гигиенической, просветительской, консультативной, информационной работы со всеми участниками образовательного процесса.
4. Пропаганда среди обучающихся и их родителей здорового образа жизни. Профилактика наркомании, СПИДа, алкоголизма, курения у школьников.
5. Повышение результативности методической работы по вопросам здоровьесбережения образовательного процесса и предупреждения травматизма.
6. Обновление материально-технической базы, используемой для реализации программы «Здоровье».
7. Привлечение внимания семьи, органов местного самоуправления, широкой общественности реализации программы «Здоровье».
8. Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня физического, психического и социального здоровья учащихся;
- самореализация личности;
- социальная адаптация;
- снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями, заболеваниями позвоночника и глаз.
- повышение уровня профилактической работы;
- создание оптимального режима учебного труда;
- осознанное отношение детей, их родителей (законных представителей), педагогов к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- 100% охват учащихся школы горячим питанием в школьной столовой.

Основные направления деятельности:

1. Совершенствование нормативно-правовых условий, сохранение и развитие здоровья учащихся.

- 1.1. Анализ состояния здоровья учащихся. Оформление аналитических и статистических отчетов о состоянии здоровья учащихся в школе.
- 1.2. Издание и анализ локальных и нормативных актов по сохранению и развитию здоровья обучающихся.
- 1.3. Формирование секции «Здоровье» в составе Управляющего совета школы.
- 1.4. Утверждение режима питания, средней стоимости питания на заседании родительского комитета

2. Создание комплекса управленческих условий, включающих: организационно-содержательные, информационно-аналитические, мотивационно-целевые, планово-прогностические, организационно-исполнительские, контрольно диагностические, регулятивно-коррекционные.

2.1. Организация оздоровительных режимных моментов в организации занятий в первой половине дня (зарядка, физкультминутки).

2.2. Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся (неподвижная поза на уроке, отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно-информационного принципа учебного процесса, отсутствие чувственно-эмоционального фона на уроке).

2.3. Составление расписания уроков, предусматривающее чередование предметов с высоким баллом по шкале трудности с предметами, которые позволяют частичную релаксацию учащихся.

2.4. Составление расписания второй половины дня, предусматривающее чередование занятий и отдыха.

2.5. Своевременное информирование субъектов образовательного процесса о состоянии здоровья учащихся и условиях, способствующих сохранению и развитию здоровья.

2.6. Мониторинг физического здоровья учащихся по итогам медосмотра.

2.7. Анализ состояния психического здоровья вновь поступивших учащихся.

2.8. Проведение общешкольных родительских собраний по актуализации ценности здоровья.

2.9. Проведение методических совещаний на тему «Учет индивидуальных особенностей детей».

2.10. Проведение психологических тренингов для формирования благоприятного морально-психологического климата среди всех субъектов образовательного процесса.

3. Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся

3.1. Оборудование спортзала.

3.2. Оборудование спортивной площадки во дворе школы.

3.3. Оборудование кабинетов школы.

3.4. Обеспечение учебно-методической литературой.

3.5. Приобретение ТСО.

3.6. Приобретение лекарственных препаратов для витаминизации детей.

4. Формирование информационно-экспертных условий с целью обеспечения эффективности управления образовательным процессом по сохранению здоровья учащихся.

4.1. Развитие системы информирования субъектов образовательного процесса по вопросам сохранения и развития здоровья

4.2. С целью контроля сохранения и развития здоровья учащихся: организация социологических исследований, опросов, анкетирования учащихся, родителей и учителей; анализ способов и форм доведения информации до родителей; анализ использования информационного обеспечения для создания здоровьесберегающих условий; коллективный анализ качества педагогических условий, обеспечивающих сохранение и укрепление психофизического здоровья.

Софинансовое обеспечение Программы:

Выполнение программы обеспечивается за счет различных источников финансирования: районный бюджет и внебюджетные средства (подсобное хозяйство).

Методы и методики, используемые при реализации программы:

- Лекционные занятия;
- Тренинги;
- Индивидуальные и групповые консультации;
- Тесты и анкетирование;
- Диспуты;
- Родительские лектории;
- Ролевые игры;
- Рефераты;
- Выпуск газет; листовок;
- Просмотр учебных фильмов;
- Экскурсии;
- Конкурсы;
- Спортивные мероприятия.

Программа включает управленческие мероприятия:

- информационно-аналитическое;
- мотивационно-целевое;
- планово-прогностическое;
- организационно-исполнительское;
- контрольно-диагностическое;
- регулятивно-коррекционное.

Методы тестирования психологического и физиологического здоровья.

Психологические методики, физиологические диагностические тесты, используемые при заполнении паспорта здоровья ребенка.

Методы восстановления и развития психофизиологического здоровья.

Современные методы адаптивной физкультуры (коррекционно - развивающие паузы, утренняя гимнастика, подвижные перемены и прогулки на свежем воздухе), психологические консультации с применением игровых тренажеров биологической обратной связи.

Материально – технические условия школы

Здоровьесберегающая инфраструктура ОУ.

Здоровьесберегающая инфраструктура МБОУ «Краснопресненская средняя общеобразовательная школа» включают в себя следующие объекты:

спортивный зал, спортивная площадка, столовая, все учебные кабинеты оснащены разноростовой мебелью.

Спортивный зал. Площадь спортивного зала 159 м². Спортивный зал оснащен необходимым оборудованием для проведения уроков физкультуры и внеклассных занятий по физкультуре и спорту. Имеются: гимнастические снаряды (бревно, брусья, перекладина, снаряды для опорного прыжка, подкидной мостик, гимнастические маты), легкоатлетические снаряды (канат, планка для прыжков в высоту), оборудование и инвентарь для игр в баскетбол (корзины, мячи) и волейбол (сетка; мячи), стол и ракетки для игры в настольный теннис, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические палки, обручи, скакалки, туристическое снаряжение (спальные мешки и

палатки), гири, гантели. При использовании оборудования в спортивном зале неуклонно соблюдаются санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности.

Спортивная площадка. Спортивная площадка включает в себя: волейбольную площадку, полосу препятствий, прыжковую яму, площадку для игр. При занятиях на спортивной площадке соблюдаются все санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности.

Столовая. Школьная столовая имеет пищеблок и обеденный зал на 44 посадочных места. Столовая оснащена необходимым оборудованием для приготовления горячей пищи и выполнения санитарно-гигиенических норм и правил.

Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий в учебной деятельности

Учебные нагрузки в школе не превышают возрастные нормативы, оговоренные в СанПиНах. В план работы школы на год включены позиции содействия здоровью. В школе выработана стратегия содействия здоровью согласно принятым нормативам и правовым документам. Данная стратегия предполагает вовлечение всех сотрудников, учащихся школы и их родителей.

Создан комплекс управленческих условий, к их числу относятся:

- Организация оздоровительных режимных моментов и организация занятий в течение дня (зарядка, физкультминутки, элективные и индивидуальные занятия, кружки, спортивные секции)
- Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся (неподвижная поза на уроке, отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно-информационного принципа учебного процесса, отсутствие чувственно-эмоционального фона на уроке)
- Составление расписания уроков, предусматривающее чередование предметов с высоким баллом по шкале трудности с предметами, которые позволяют частичную релаксацию учащихся
- Своевременное информирование субъектов образовательного процесса о состоянии здоровья учащихся и условиях, способствующих сохранению и развитию здоровья

Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной работоспособности учащихся и шкалы трудности учебных предметов, с одним подъемом в течение недели.

Урок – главное поле реализации здоровьесберегающих образовательных технологий. Все педагоги школы активно используют технологии, признанные здоровьесберегающими: педагогика сотрудничества, игровые технологии, технологии уровневой дифференциации, групповые технологии. Данные технологии решают проблему эргономичности обучения, так как они являются эффективными, безопасными для здоровья обучаемых и способствуют развитию личности. Выполняются все основные условия здоровьесберегающих технологий:

- в содержание и организацию преподавания всех учебных предметов интегрированы вопросы, связанные с охраной здоровья, с учетом межпредметных связей и схемы общего структурирования учебно-тематических блоков;

- процесс обучения строится с учетом возрастных анатомофизиологических и психологических особенностей детей (биологического возраста, их базовых потребностей, ведущей деятельности, психологических новообразований и др), закономерностей становления их психических функций (переход от совместных действий к самостоятельным, от действий материального плана к действиям речевого и умственного планов и т.д.)

- обучение строится по единицам, а не по элементам, отдается предпочтение значимому, осмысленному материалу, учитываются закономерности угасания следа при запоминании;

- учтены индивидуальные особенности учеников, разработаны приемы работы с разными типами учащихся, особое внимание детям группы риска;

- учащиеся стимулируются к самостоятельному выбору и использованию наиболее значимых для них способов проработки учебного материала, что способствует их саморазвитию;

- работой всех учителей обеспечивается достаточный уровень мотивации учащихся, они эмоционально вовлечены в процесс обучения, заинтересованы в его результатах;

- учебно-воспитательный процесс ориентирован на формирование представлений, а не на передачу знания, на развитие личности ребенка как субъекта обучения;

- обеспечивается предупреждение переутомления учащихся, перегрузки их памяти и связанные с этим состояния дистресса путем чередования периодов напряженной работы и расслабления, адекватного восстановления после периодов интенсивной деятельности, смены видов деятельности и т.д.;

- вся образовательная технология строится на приоритете позитивных воздействий, у ученика планомерно формируются сознание успешности его деятельности, адекватная самооценка, для чего выбираются соответствующие по сложности задания;

учитель использует показатель успешности ученика для позитивных начал личности;

- оценка деятельности ученика выполняет стимулирующую роль и осуществляется не только по конечному результату, но и по процессу его достижения;

- учебный процесс ориентирован на развитие творческого начала в учебной деятельности учащихся.

Начата работа по сохранению психического здоровья школьников. Она ведется в нескольких направлениях: психологическая диагностика, психологическое консультирование, развивающая и коррекционная работа.

Организация физкультурно- оздоровительной работы

В школе введен спортивно-двигательный режим, включающий в себя утреннюю зарядку, подвижные перемены, динамические паузы, физкультминутки на уроках, дни здоровья, работу спортивных секций.

В школе отсутствуют пропуски занятий физкультуры без уважительных причин, учащиеся, освобожденные по состоянию здоровья от занятий по физкультуре. В школе работают спортивные секции (баскетбол, волейбол). Разработан и действует комплекс физкультминутки и смены динамических пауз на уроках (в соответствии с расписанием) для учащихся начальной школы, в стадии апробации находится такой комплекс для учащихся основной школы, разрабатывается для учащихся старших классов.

Регулярно (1 раз в четверть) проводятся дни здоровья, в которых участвуют все участники образовательного процесса.

Просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

С целью формирования у учащихся осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья, в плане воспитательной работы школы имеется раздел, направленный на формирование здорового образа жизни, который включает в себя следующие мероприятия:

- Дни здоровья,
- уроки оздоровительной физкультуры,
- конкурсы рисунков.

- «Алкоголь – яд и обман»,
 - «Курить – здоровью вредить»,
 - « Нет наркотикам»;
- конкурс сочинений «Мы против СПИДа»,
 - тематические классные часы,
 - уроки нравственности и здоровья 1-11 кл.

Большую роль в формировании ЗОЖ и сохранения здоровья учащихся школы призваны сыграть внеклассные уроки нравственности и здоровья, которые проводятся у нас с 1 по 11 классы. Они включают в себя этические занятия и динамическую разминку.

Организация системы работы с педагогами и родителями

Заместитель директора по УВР регулярно выступает перед педагогическим коллективом и родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья школьников. Для педагогов школы организован психологический лекторий, включающий здоровьесберегающую тематику:

1. Зона ближайшего развития в современной психологической практике
2. Школьная тревожность
3. Признаки употребления ПАВ
4. Особенности личностных изменений ребенка при неправильном воспитании
5. Как педагогу учитывать природные особенности ребенка, чтобы сохранить их психическое здоровье в процессе обучения

Проводится родительский всеобуч по темам:

- Курение и статистика;
- Алкоголь - яд и обман;
- Наркомания - дело не личное;
- Проблема здоровья детей.
- Как сохранить здоровье ребенка?
- Режим дня и его значение.
- Путь к здоровью, силе, бодрости.
- Физкультура и спорт в жизни школьника.
- СПИД – реальность или миф.
- Наркомания. Что о ней нужно знать?

Для того чтобы здоровьесберегающие технологии прочно вошли в практику работы каждого педагога школы, на педагогических советах и заседаниях школьных методических объединений рассматриваются технологии и методики, позволяющие оптимально построить урок и внеурочную работу. Тематика педсоветов, ориентирующих учителя на здоровьесберегающие технологии, разнообразна. Мы обсуждали такие темы как: «Ориентация учителя на здоровьесберегающее обучение и воспитание», «Приоритет духовности в условиях здоровьесберегающего обучения и воспитания», «Методика диагностики педагогических технологий здоровьесберегающих технологий», «Реализация задач сохранения и укрепления здоровья школьников через систему воспитательной работы» и др.

План организации здоровьесберегающего образовательного процесса

№	Мероприятия	Сроки	Исполнитель
1	2	3	4
1.	Обновление банка данных о заболеваемости учеников. Анализ	Постоянно	Седьшева М.М. – зам. директора по

	заболеваний и их динамика.		УВР
2.	Составление социологических карт по классам, составление списков: Учащихся «группы риска» Проблемных семей Многодетных семей Малообеспеченных семей Неполных семей Детей с хроническими заболеваниями	Сентябрь	Классные руководители
3.	Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий	Постоянно	Директор школы
4.	Организация дежурства по школе	Сентябрь	Зам. директора по воспитательной работе
5.	Диспансеризация учащихся школы	В течение года	
6.	Учёт посещаемости школы учащимися	Постоянно	Зам. директора по УВР, классные руководители
7.	Оформление кабинета ОБЖ	Сентябрь	Зам. директора по УВР, учитель ОБЖ
8.	Издание приказов: «Об охране жизни и здоровья школьников» «О назначении лиц, ответственных за соблюдение правил техники безопасности, противопожарной безопасности и охраны труда»	Сентябрь	Директор школы
9.	Оформление листов здоровья в классных журналах	Сентябрь	Классные руководители, медицинский работник
10.	Организация спортивной секции, кружков	Сентябрь	Зам. директора по ВР, учителя физкультуры, классные руководители
11.	Соблюдение воздушного и светового режима в школе	Постоянно	Директор школы
12.	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период	К началу зимнего периода	Директор школы
13.	Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в школе	Постоянно	Директор школы
14.	Содержание в исправности всех средств пожаротушения	Постоянно	Директор школы
15.	Обеспечение хранения спортивного инвентаря	Постоянно	Учитель физкультуры

План методической и учебной – воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	2	3	4
1.	Организация работы с учащимися, мотивированными на успешное обучение, с целью профилактики учебных перегрузок	В течение года	Зам. директора по УВР
2.	Проведение вводного инструктажа по правилам техники безопасности, пожарной безопасности и охраны труда	Сентябрь, март	
3.	Проведение классных часов и бесед, включающих инструктажи по правилам дорожного движения	По отдельному плану	Классные руководители, воспитатели
4.	Проведение семинаров «Здоровый образ жизни» по темам: Для учащихся 1-4-х классов: «Болезни века» «Экология и здоровье ребёнка» «Организация режима жизни в школе и дома» Для учащихся 5-8-х классов: «Профилактика заболеваний: контроль массы тела» «Повышение иммунитета» «Питание и здоровье» «Сложные отношения в переходном возрасте» «Вредные привычки: как избежать увлечения ими» «Вред телевизора и компьютерных игр» «Сохраняем остроту зрения» Для учащихся 9 класса: «Учёба на высоком пределе трудности. Как сохранить здоровье?» «Методы предотвращения перегрузок» «Профилактика переутомлений в последние месяцы учёбы и в период подготовки к экзаменам»	В течение года	Директор школы, зам. директора по воспитательной работе, классные руководители
5.	Родительские лектории «Как сберечь здоровье школьника»	Раз в четверть	Зам. директора по воспитательной работе
6.	Проведение консультаций для родителей по проблеме сбережения здоровья детей	Постоянно	Зам. директора по воспитательной работе
7.	Контроль соблюдения режима дня учащимися	Постоянно	Классные руководители
8.	Организация классных часов по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся	По отдельному плану	Зам. директора по воспитательной работе, классные руководители
9.	Оказание социальной поддержки детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	Постоянно	Классные руководители
10.	Проведение медосмотра педагогов школы	Май, июнь	Администрация школы

11.	Озеленение учебных кабинетов и территории школы	Май-сентябрь	Заместители директора по воспитательной работе
12.	Проведение дней здоровья	Один раз в четверть	Зам. директора по воспитательной работе, учителя физкультуры
13.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок	По графику	Медицинская сестра
14.	Проведение углубленного медицинского осмотра учащихся	Октябрь	Медицинская сестра
15.	Профилактика у учащихся близорукости и сколиоза, обеспечение соблюдения режима проветривания классных комнат на переменах	Постоянно	Зам. директора по УВР, учителя