

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1 им. Созонова Ю.Г.»**

**Приложение к программе развития школы**

**Программа «Шаги к здоровью»  
(на 2020 – 2024 годы)**

**Пояснительная записка**

В последнее время все очевиднее становится резкое ухудшение здоровья учащихся. Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. Лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем заниматься производительно-полезным трудом. Профилактика же детских заболеваний является хорошо окупаемым национальным вложением, более экономичным и результативным, чем дорогостоящее лечение. Поэтому проблема сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни, сегодня очень актуальны. Модернизация системы образования требует внедрения кардинально нового подхода в обучении, который должен органично войти в повседневную деятельность школы и лежать в основе всего образовательного процесса.

Программа разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья, получение полноценного образования.

Путем реализации программы раскрываются возможности образовательного учреждения в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в формировании культуры здоровья воспитанников.

Выделяют несколько компонентов здоровья:

- Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека.
- Физическое здоровье – уровень роста и развитие органов и систем организма.
- Психическое здоровье – состояние психической сферы, душевного комфорта.
- Социальное здоровье – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в семье, школе, социальной группе.
- Нравственное здоровье – это система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Основная задача школы – создание необходимых условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья школьника. Иными словами, если задача медицины – воздействовать на причины болезни, то задача педагогики – воздействовать на причины здоровья. Школа может и должна заниматься изучением таких причин.

К проблемам школы, связанным с заботой о здоровье учащихся, можно отнести:

- учебные перегрузки учащихся, приводящие их к состоянию переутомления;
- «школьные стрессы»;
- распространение среди учащихся вредных привычек;
- неправильная организация физической активности учеников;
- питание школьников во время их пребывания в общеобразовательном учреждении;
- низкий уровень культуры здоровья учащихся, недостаток знаний по вопросам здоровья;
- необходимость сотрудничества с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.

Таким образом, создание активной среды, в которой обучение ребенка происходит не за счет ресурсов его здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала школьника, становится актуальной задачей школы.

**Цель** программы: создание условий, способствующих сохранению и укреплению духовного, физического и психического здоровья учащихся; содействие всем участникам образовательных отношений (учащимся, родителям, педагогам) в приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**:

1. Создание оптимальных гигиенических и экологических условий для образовательного процесса.
2. Организация образовательного процесса, предотвращающего формирование у учащихся дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т.п..
3. Обеспечение школьников в период их пребывания в школе питанием, способствующим нормальной работе пищеварительной системы и обмену веществ в соответствии с современными медико-гигиеническими требованиями.
4. Включение в планы воспитательной работы занятий, позволяющих целенаправленно подготовить учащихся к деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья, сформировать у них культуру здоровья, воспитать стремление к ведению здорового образа жизни.
5. Активное участие педагогического коллектива по внедрению в работу школы здоровьесберегающих образовательных технологий.
6. Обеспечение охраны здоровья педагогов и создание условий, позволяющих им грамотно укрепить своё здоровье.
7. Проведение работы с родителями учащихся, направленной на формирование в семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.

### Основные направления Программы

Направления Программы	Краткое содержание
Организация здоровьесберегающего образовательного процесса	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обновление и пополнение нормативно-правовой базы гимназии;</li> <li>- обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности;</li> <li>- нормализация учебной нагрузки, создание комфортных условий на уроках, выявление трудностей, их анализ и поиск путей преодоления;</li> <li>- организация рациональной системы питания учащихся;</li> <li>- обеспечение оптимального режима двигательной активности учащихся;</li> <li>- разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья учащихся;</li> <li>- создание банка данных по заболеваемости учащихся;</li> <li>- анализ самочувствия школьников;</li> <li>- анализ эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий.</li> </ul>
Инструктивно-методическая работа с обучающимися, их родителями и учителями	- изучение опыта работы по применению здоровьесберегающих технологий, проведение семинаров, конференций;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация родительского всеобуча;</li> <li>- проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности</li> </ul>
Учебная и воспитательная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование на уроках и во внеурочной деятельности здоровьесберегающих технологий;</li> <li>- разработка здоровьесберегающей тематики классных часов;</li> <li>- организация работы спортивных секций;</li> <li>- организация работы кружковой направленности.</li> </ul>
Создание здорового воспитательного пространства	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществление комплексной психолого-педагогической диагностики развития детей для определения причин возникновения проблем в обучении, общении, поведении;</li> <li>- диагностика психологического климата в классном коллективе;</li> <li>- профилактика социально-психологической дезадаптации;</li> <li>- оказание индивидуальной педагогической, психологической и социальной помощи детям «группы риска» и их родителям;</li> <li>- социальный патронаж неблагополучных семей;</li> <li>- организация и проведение мероприятий по профилактике курения, алкоголизма, наркомании.</li> </ul>
Оздоровительно-профилактическая работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактика и коррекция здоровья;</li> <li>- разработка комплексов упражнений лечебной гимнастики для разных групп обучающихся по показаниям врача;</li> <li>- проведение в школе праздников и вечеров здоровья;</li> <li>- проведение дней здоровья;</li> <li>- проведение спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- профилактические мероприятия в период каникул;</li> <li>- разработка проектов, способствующих формированию потребности следить за своим здоровьем.</li> </ul>

### **Методическое обеспечение программы «Шаги к здоровью»**

1. Создание банка здоровьесберегающих педагогических технологий.
2. Разработка методических рекомендаций, дидактических материалов по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
3. Включение в план методической работы школы мероприятий по проблеме здоровьесбережения.

## **Методы здоровьесберегающих образовательных технологий:**

- фронтальный;
- групповой;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения;
- воспитательные, просветительские и образовательные программы;
- метод индивидуальных занятий.

## **Приёмы здоровьесберегающих образовательных технологий:**

- защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки; оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
- стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.);
- информационно-обучающее (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

## **Принципы здоровьесберегающих технологий:**

**Принцип не нанесения вреда** – одинаково первостепенен и для медиков, и для педагогов, и для родителей.

**Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов** предполагает, что все происходящее в образовательном учреждении – от разработки планов, программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности учащихся, подготовку педагогических кадров, работу с родителями и др.

**Принцип триединого представления о здоровье** обуславливает необходимость подходить к категории здоровья в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, т.е. как к единству физического, психического и духовно-нравственного здоровья.

**Принцип непрерывности и преемственности** определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в образовательных учреждениях не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

**Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися.** Связь главной задачи школы – образовательной с заботой о здоровье учащихся проявляется на двух уровнях: содержательном и процессуальном. Первый определяется включением вопросов здоровья в содержание учебных программ; второй – обеспечением здоровьесберегающего характера (результата) проведения процесса обучения.

**Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.** Речь идет об уровне и содержании программ, терминологии, решаемых задачах, формах и методах преподавания и т.д. Явно недостаточно внимания уделяется вопросу о влиянии образовательной программы на формирование поведения учащихся, их образ мыслей, привычки, основные компетенции, адаптирующие к реальной жизни. Большинство учебных программ содержат сведения и понятия, лишь

перегружающие память учащихся, например, неграмотное проведение антинаркотической работы без учета возрастных особенностей учащихся нередко приводит к повышению интереса к наркотикам.

**Комплексный междисциплинарный подход** – основа эффективной работы по охране здоровья человека. Только тесное, согласованное взаимодействие педагогов, психологов и врачей является условием достижения намеченных результатов здоровьесберегающих программ.

**Принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий** конкретизируется в практике здоровьесберегающей педагогики путем разведения понятий, программ, форм и методов: а) обучения здоровья; б) воспитания культуры здоровья; в) формирования здоровья; г) укрепления здоровья, пополнения адаптационных ресурсов, возможностей организма и психики.

**Приоритет активных методов обучения** влияет на процесс здоровьесбережения тем, что достигается снижение риска появления у школьников переутомления в результате беспощадной эксплуатации резервов механической памяти в сочетании с гиподинамией и хроническим дистрессом; кроме того, происходит более гармоничное развитие личности в условиях активного включения в процесс социального взаимодействия.

**Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий.** В соответствии с охранительной стратегией следует стимулировать процесс развития личности, формирования, укрепления здоровья, накопления адаптационных ресурсов организма на таком уровне напряжения сил и возможностей, при котором проявление заботы о перспективах развития и жизнедеятельности организма не вступает в противоречие с заботой об актуальном состоянии и здоровье человека.

**Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье** как частный случай ответственности за свое поведение, свою жизнь. Привнесен в педагогику из психологии, где этой проблеме уделяется должное внимание не на констатирующем уровне – в призывах и декларациях, а в воспитательных программах и многочисленных приемах индивидуальной и групповой работы с целью формирования этого важнейшего качества у личности, ее ориентации на здоровый образ жизни.

**Принцип отсроченного результата** не относится к важнейшим, но часто не учитывается при оценке результативности программ и мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Личные изменения, определяющие систему отношений и рисунок поведения человека, формируются длительно. Поэтому на старте работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья школьников, необходимо запастись терпением при отсутствии видимых результатов в первые недели и месяцы ожидания изменений.

**Принцип контроля за результатами, основанный** на получении обратной связи, должен быть реализован в работе как всей школы (проведение диагностики, мониторинга здоровья), так и каждого учителя, в его индивидуальной педагогической технологии.

### **Ограничения в работе педагогов, связанные со здоровьесберегающими образовательными технологиями**

- Не допускать учебные нагрузки обучающихся, приводящие их к состоянию переутомления.
- Не допускать «профессиональные стрессы».
- Не допускать распространения среди обучающихся вредных привычек и зависимостей.
- Не допускать ошибок в организации физической активности обучающихся, профилактике гиподинамии.
- Не допускать патологических нарушений, непосредственно связанных с воспитательным и образовательным процессом.

- Не допускать сбоев в питании обучающихся во время их пребывания в школе.
- Не пренебрегать сотрудничеством с родителями обучающихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей.
- Не допускать безграмотности педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий.

### Прогнозируемая модель ученика

#### Это – человек:

- относящийся к здоровью как к важной личной и общественной ценности;
- знающий механизмы и способы поддержания здоровья;
- физически развитый;
- стремящийся к физическому совершенствованию;
- без вредных привычек;
- знающий и владеющий приемами и способами оздоровления своего организма.

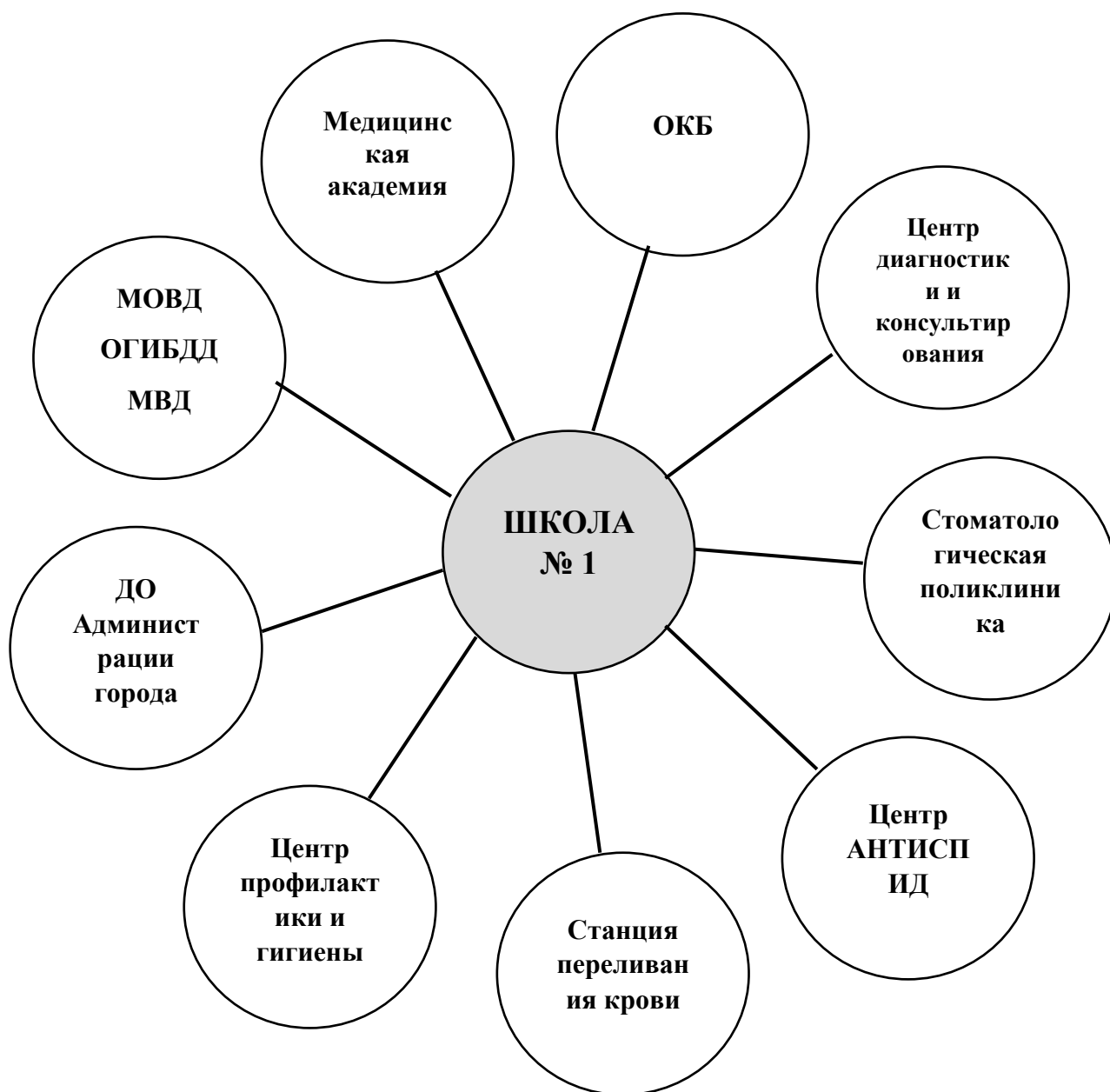
### Этапы реализации Программа «Шаги к здоровью»:

- 1-й этап – подготовительный (2020-2021 уч.г.), который предполагает разработку, обсуждение и утверждение программы; актуализацию, определение цели и задач её выполнения
- 2-й этап – работа по реализации программы (2021-2023 уч.г.) - внедрение системы мер по сохранению и укреплению здоровья мониторинг физического развития и здоровья детей, воспитанников.
- 3-й этап – итогово-обобщающий (2023-2024 уч.г.) предусматривает улучшение состояния здоровья детей и подростков; отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития.

### Модель системы работы школы по здоровьесбережению



## Модель межведомственного взаимодействия школы по вопросам сохранения здоровья школьников



### Основные направления деятельности проекта:

1. Организационно-методическое направление предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- планомерная организация горячего питания учащихся;
- обязательное медицинское обследование;
- создание условий для социально-психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса;
- координация межведомственного взаимодействия школы в вопросах здоровьесбережения.

2. Просветительское направление предполагает:

- организацию профилактической работы в школе по здоровьесбережению;

- пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции);  
- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через урочную, внеурочную и внеклассную деятельность.

3. Организация здоровьесберегающего пространства.

4. Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;

- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни.

5. Диагностическое направление предполагает:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:

1) общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;

2) текущая заболеваемость, в том числе скрытая;

3) режим дня, бытовые условия;

4) внешкольная занятость дополнительными занятиями.

### **Критерии эффективности внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в работе школы**

1. Результаты проведения мониторинга здоровья учащихся.

2. Желание учащихся посещать школу.

3. Объем дневной учебной нагрузки на учащихся.

4. Уменьшение курящих школьников.

5. Гигиеническое состояние школьных туалетов, состояние сантехники.

6. Содержание уроков и эмоциональная атмосфера на них.

7. Активность и заинтересованность школьников в участии в мероприятиях, связанных с тематикой здоровья.

8. Психологический климат в педагогическом коллективе.

9. Характер взаимоотношений учащихся друг с другом и учителями.

10. Положительное отношение к школе большинства родителей учащихся.

11. Стабилизация и положительная динамика здоровья учащихся.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Снижение числа уроков, пропущенных по болезни.

2. Снижение числа рецидивов хронических заболеваний у учащихся и педагогов.

3. Снижение количества эмоциональных расстройств.

4. Повышение уровня физической подготовленности школьников.

5. Увеличение количества учеников с положительной самооценкой.

6. Улучшение качества питания в школьной столовой.

7. Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

8. Увеличение числа школьников, посещающих спортивные секции.

9. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья.

10. Уменьшение количества детей, употребляющих табак, алкоголь, наркотики.

### **Использование возможностей действующих УМК в образовательной деятельности по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся**

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью действующих УМК в школе. Для



формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни в системе учебников предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание предоставляет возможность обсуждать с детьми проблемы, связанные с безопасностью и здоровьем, активным отдыхом.

В целях создания здоровьесберегающей среды УМК обеспечивают организацию адаптационного периода обучения первоклассников в течение 1 четверти. Это способствует благоприятному вхождению ребенка в школьную жизнь, позволяет провести необходимую коррекционную работу для подведения детей к единому стартовому уровню.

Учебники разработаны с учетом психологических и возрастных особенностей младших школьников, на основе принципа вариативности. Благодаря этому закладывается возможность обучения детей с разным уровнем развития, возможность выстраивания дифференцированной работы, индивидуальных программ обучения. Система заданий учебников предоставляет учащимся реализовывать право на выбор, на ошибку, на помощь, на успех, тем самым способствуя созданию психологического комфорта при обучении.

УМК формируют установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. Содержание учебников имеет культурологический, эстетический и личностно-ориентированный характер и обеспечивает возможность понимания учащимися основных правил поведения в обществе на основе традиционных духовных идеалов и нравственных норм. Учебники ориентируют педагогов на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, психологического, нравственного и духовного здоровья.

*Использование возможностей УМК «Школа России» в образовательном процессе.*

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью предметов УМК «Школа России».

Система учебников «Школа России» формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

В курсе «Окружающий мир» — это разделы: «Здоровье и безопасность», «Мы и наше здоровье», «Наша безопасность», «Как устроен мир», «Путешествия» (и учебный проект «Путешествуем без опасности»), «Чему учит экономика» и др. и темы: «Что вокруг нас может быть опасным?», «Зачем мы спим ночью?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?», «Почему в автомобиле и поезде нужно соблюдать правила безопасности?», «Почему на корабле и в самолете нужно соблюдать правила безопасности?».

При выполнении упражнений на уроках русского языка учащиеся обсуждают вопросы внешнего облика ученика, соблюдения правил перехода улицы, активного отдыха летом и зимой.

Формированию бережного отношения к материальным и духовным ценностям России и мира способствуют разделы, темы учебников, художественные тексты, упражнения, задачи, иллюстративный и фотоматериал с вопросами для последующего обсуждения.

В курсе «Английский язык» в учебниках “English 2—4” содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе (*Have you ever been on a picnic?* (3 кл.), подвижным играм (*We like playing games*), участию в спортивных соревнованиях (*Распросите друг друга о том, какие виды спорта или игры удаются вам лучше других*. (2 кл.).

Учащиеся приобретают первоначальные представления о роли физической культуры, знакомятся с понятием «Олимпийские игры», с символами и талисманами летних

и зимних Олимпийских игр (*My favourite mascot. Кого бы вы хотели видеть в роли талисмана Олимпийских игр, которые будут проходить в России, в городе Сочи?* (2 кл.). *Олимпийские игры бывают летними и зимними. Какие из представленных ниже видов спорта летние, а какие зимние?* (2 кл.).

Развитию мотивации к творческому труду, работе на результат служат материалы рубрики «Наши проекты», представленной в учебниках 1-4 классов по математике, русскому языку, литературному чтению, окружающему миру, а также материал для организации проектной деятельности в учебниках технологии, иностранных языков, информатики.

Содержание материала рубрики «Наши проекты» выстроено так, что способствует организации проектной деятельности, как на уроке, так и во внеурочной работе.

Задача формирования бережного, уважительного, сознательного отношения к материальным и духовным ценностям решается средствами всей системы учебников «Школа России», в течение всего учебно-воспитательного процесса.

### **Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности учащихся**

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работе педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Организация образовательного процесса строится с учетом гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).

В учебном процессе педагоги применяют методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся. Используемый в школе учебно-методический комплекс содержит материал для регулярного проведения учеником самооценки результатов собственных достижений на разных этапах обучения: в результате работы на конкретном уроке, в результате изучения темы или раздела, в результате обучения в том или ином классе начальной школы. Система заданий направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий. Содержание учебников имеет культурологический, этический и личностно ориентированный характер и обеспечивает возможность понимания школьниками основных правил поведения в обществе на основе традиционных духовных идеалов и нравственных норм. Достижению указанных личностных результатов способствует тесная связь изучаемого материала с повседневной жизнью ребенка, с реальными проблемами окружающего мира, материал о правах ребенка, о государственных и семейных праздниках и знаменательных датах. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребенка в природном и социальном окружении.

В школе строго соблюдаются все требования к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности индивидуальные особенности развития учащихся: темпа развития и темп деятельности. В используемой в школе системе учебников учтены психологические и возрастные особенности младших школьников, различные учебные возможности детей. В этой связи и для достижения указанных личностных результатов в учебниках всех предметных линий представлены разнообразные упражнения, задачи и задания, обучающие игры, ребусы, загадки, которые сопровождаются красочными иллюстрациями,

способствующими повышению мотивации обучающихся, учитывающими переход детей младшего школьного возраста от игровой деятельности к учебной.

### **Воспитание культуры здорового образа жизни**

- гигиена тела;
- культура питания;
- культура общения;
- воспитание нравственности;
- умение справедливо оценивать свои поступки и поступки сверстников;
- конкурсы рисунков.

### **Физическая культура и спорт:**

- физкультурные праздники и развлечения;
- Дни здоровья;
- Всемирный день борьбы со СПИДом;
- Всемирный день борьбы с курением;
- занятия в спортивных секциях;
- спартакиады и соревнования.

### **Работа с родителями:**

- физкультурные праздники;
- родительские собрания, беседы, лекции;
- Дни открытых дверей;
- предоставление полной информации о развитии ребенка, информации о результатах диспансеризации и дополнительных медицинских услугах.

### **Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия:**

- лечебная физкультура;
- гимнастика для глаз;
- обучение в режиме дальнего зрения;
- подвижные перемены;
- укрепляющая фитотерапия;
- контроль часто болеющих детей;
- профилактика сколиоза;
- использование функциональной музыки;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- дыхательная гимнастика.

### **Учебная и воспитательная работа**

- 1) Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни:
  - обучение профилактическим методам: оздоровительная гимнастика (пальцевая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);
  - освоение простейших навыков первой медицинской помощи (при порезах, ссадинах, ожогах, укусах и т.д.);
  - привитие детям элементарных навыков (например: мытье рук, использование носового платка при чихании, кашле и т.д.);
  - самоуправление;
  - проведение мониторинга;
  - работа в творческих группах по пропаганде ЗОЖ.
- 2) применение здоровьесберегающих технологий:
  - рациональное воспитание;
  - проведение физкультминуток во время занятий;

- развитие проектных технологий;
  - разноуровневое и модульное обучение;
  - коллективное взаимообучение;
  - сквозное проветривание;
  - влажная уборка помещений;
  - чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью.
- 3) проведение реабилитационных мероприятий по результатам диагностики состояния физического и психологического здоровья детей:
- СМГ;
  - психогимнастика;
  - дыхательная гимнастика;
  - тренинги;
  - массовые оздоровительные мероприятия, конференции;
  - спортивные оздоровительные праздники;
  - тематические праздники здоровья;
  - выезды на природу, экскурсии.

#### **Оздоровительные мероприятия:**

- регулярное прохождение медицинского осмотра и диспансеризации;
- отбор детей в оздоровительные группы;
- обучение навыкам самоконтроля и самодиагностики;
- обеспечение сбалансированного питания;
- проведение профилактических прививок;
- организация физкультурных разминок во время учебного процесса для активизации работы головного мозга и релаксации органов зрения;
- профилактика близорукости у детей – гимнастика для глаз;
- соблюдение мероприятий по улучшению адаптационного периода у первоклассников;
- соблюдение норм СанПиНа;
- организация летней оздоровительной компании;
- организация группы здоровья для сотрудников школы.

#### **План работы школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся**

№	мероприятия	срок	ответственные
<b>1. Организационно-методическое направление</b>			
1	Организация социально-психолого-педагогического сопровождения учащихся	сентябрь	зам. директора
2	Организация работы Совета профилактики	сентябрь	зам. директора
3	Организация работы ППк	сентябрь	зам. директора
4	Организация работы службы примирения	сентябрь	зам. директора
5	Организация работы консультативного пункта	сентябрь	зам. директора
6	Организация обучения и повышения квалификации педагогов по тематике девиантного поведения	в течение года	зам. директора
7	Координация и межведомственное взаимодействие со структурами города и ХМАО – Югры по профилактике девиантного поведения учащихся	в течение года	зам. директора
8	Организация методических семинаров по здоровьесбережению:	в течение года	зам. директора, методист,

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инструктаж для учащихся по технике безопасности в школе.</li> <li>- Планирование и проведение здоровьесберегающего урока.</li> <li>- Вопросы преемственности школы 1 и 2 ступени.</li> <li>- Здоровьесберегающие технологии в школе.</li> <li>- Профилактика эмоционального выгорания педагогов.</li> <li>- Профилактика девиантного поведения учащихся на основе социального партнерства. Профилактика суицидальных попыток и суицидов несовершеннолетних.</li> <li>- разработка программ дополнительного образования и внеурочной деятельности по вопросам здоровьесбережения.</li> <li>- Организация психолого-педагогического сопровождения учащихся с ОВЗ и инвалидностью.</li> <li>- Мастер-класс с элементами тренинга по формированию навыков снятия усталости и укрепления стрессоустойчивости педагогов и учащихся.</li> </ul>		педагоги-психологи, соц. педагоги
9	<p>Реализация дополнительных образовательных программ по формированию культуры здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ритмика</li> <li>- шахматы в школе</li> <li>- подвижные спортивные игры</li> <li>- готовимся к сдаче норм ГТО</li> <li>- волейбол</li> <li>- хоккей</li> <li>- школа безопасности</li> </ul>	в течение года	Педагоги-организаторы
10	<p>Реализация курсов внеурочной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни</li> <li>- азбука дорожной безопасности</li> <li>- азбука здоровья</li> <li>- мы пешеходы</li> <li>- общение, развитие, здоровье</li> </ul>	в течение года	учителя
11	Внедрение курса профилактики экзаменационной тревожности учащихся 9 и 11 классов.	сентябрь	педагог-психолог
12	Разработка и реализация образовательных модулей для учащихся, направленных на формирование навыков защиты и собственной безопасности, поведения в различных ситуациях.	в течение года	учителя
13	Участие учащихся в мероприятиях по здоровьесбережению	в течение года	кл. руководители

14	Организация работы СМГ	сентябрь	зам. директора, учитель адаптивной физкультуры
15	Организация медицинского осмотра педагогов и учащихся.	по плану	кл. руководители, педагоги
16	Организация работы лагеря в каникулярное время.	по отд. плану	нач. лагеря
17	Применение здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочное время.	в течение года	учителя
18	Организация индивидуального обучения на дому с больными детьми, на основании справка ВК	в течение года	зам. директора
19	Размещение методических разработок по здоровьесбережению, информации о мероприятиях на сайте школы	в течение года	методист
20	Подготовка и переподготовка педагогических и административных кадров по проблемам охраны здоровья.	в течение года	педагоги
21	Соблюдение требований к использованию ТСО в обучении.	в течение года	учителя
<b>2. Диагностическое направление</b>			
1	Сбор информации о состоянии здоровья детей.	в течение года	медработник
2	Анализ заболеваемости учащихся.	октябрь-ноябрь	медработник
3	Мониторинг состояния здоровья учащихся	в течение года	кл. руководители
4	Обновление банка данных о заболеваемости учащихся	1 раз в год	медработник
5	Проведение мониторинга физического развития учащихся	в течение года	рук. ШМО физической культуры
6	Мониторинг объема домашних заданий.	в течение года	зам. директора
7	Социальная адаптация вновь сформированных классов (5, 7, 10 классы)	согласно плану школы	зам. директора, соц. педагог
8	Психологический климат классных коллективов (1, 5, 7, 10 классы)	согласно плану школы	педагоги-психологи
9	Диагностика мотивации учения и эмоционального отношения к учению (5, 7, 9-11 классы)	согласно плану школы	педагоги-психологи
10	Адаптация первоклассников, изучение мотивации к учению, тревожности.	октябрь - ноябрь	педагоги-психологи
11	Диагностика интеллектуального развития детей (4-11 классы по запросу)	согласно плану школы	педагоги-психологи
12	Диагностика учащихся с ОВЗ и детей с инвалидностью.	в течение года	педагоги-психологи
13	Диагностика особенностей эмоционального реагирования адаптационных возможностей учащихся (7-11 классы)	в течение года	педагоги-психологи
14	Диагностика педагогов	в течение года	педагоги-психологи

15	Диагностика родителей (законных представителей)	в течение года (по запросу)	педагоги-психологи
16	Диагностика по запросу межведомственных учреждений	в течение года	педагоги-психологи
<b>3. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства</b>			
1	Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий.	постоянно	зам. директора
2	Соблюдение воздушного и светового режима в школе.	постоянно	все работники школы
3	Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в школе.	постоянно	зам. директора
4	Содержание в исправности электрохозяйства и всех средств пожаротушения.	постоянно	зам. директора
5	Регулярное проведение объектовых тренировок.	по графику	зам. директора
6	Составление графика работы тех. Персонала.	сентябрь	зам. директора
7	Организация дежурства по школе.	сентябрь	зам. директора
8	Организация горячего питания в школьной столовой.	сентябрь	зам. директора
9	Обеспечение бесплатным горячим питанием детей льготных категорий.	в течение года	зам. директора
10	Проведение физкультминуток на уроках.	постоянно	учителя
11	Составление графика работы спортивных секций и спортивного зала.	сентябрь	зам. директора
12	Оформление в каждом классе уголка безопасности.	сентябрь	кл. руководители
13	Ежедневный мониторинг состояния здоровья школьников.	ежедневно	кл. руководители
14	Составление заявок на приобретение мебели, наглядных пособий, оборудования, ТСО для кабинетов.	в течение года	зам. директора
15	Обеспечение хранения спортивного инвентаря.	постоянно	лаборант
16	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период.	к началу зимнего периода	зам. директора
17	Своевременный текущий ремонт.	в течение года	зам. директора
18	Подготовка актов, приемка школы к новому учебному году.	август	зам. директора
19	Обеспечение требований к охране труда при проведении итоговой аттестации в 9, 11 классах.	май-июнь	зам. директора
20	Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов.	август	зам. директора
21	Проведение вводного и текущих инструктажей учащихся по правилам ТБ, ПБ и охраны труда.	сентябрь, март	кл. руководители
22	Обеспечение соблюдения требований к объемам домашних заданий.	в течение года	зам. директора

23	Проведение классных часов, бесед, включающих инструктажи по ПДД.	по плану воспитательной работы	кл. руководители
24	Организация кружковой работы, факультативных курсов, внеурочной деятельности.	в течение года	зам. директора, учителя,
25	Организация психолого-педагогического консультирования.	в течение года	педагоги-психологи
26	Осуществление контроля за соблюдением правил ТБ на уроках физической культуры, технологии, информатики, при проведении лабораторных и практических работ на уроках физики, химии, биологии, при проведении кружковой работы, внеклассных мероприятий, летнего труда и отдыха учащихся.	в течение года	зам. директора
<b>4. Профилактическая работа</b>			
1	Индивидуальное консультирование родителей.	в течение года	педагоги-психологи
2	<p>Групповое консультирование родителей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Адаптация первоклассников.</li> <li>- Переход в среднюю школу – новый этап в жизни школьника (5 класс).</li> <li>- Переходный возраст: особенности контакта с подростками. Способы конструктивного разрешения конфликтов.</li> <li>- Как поддержать ребёнка во время экзаменов (9, 11 класс).</li> <li>- Детский телефон доверия (1-11 класс)</li> <li>- Особый ребёнок в условиях школы (1-11 класс).</li> </ul>	<p>1-2 четверть</p> <p>2-3 четверть</p> <p>3 четверть</p> <p>4 четверть</p>	педагоги-психологи, приглашенные специалисты
3	Индивидуальное консультирование педагогов.	согласно графику работы	педагоги-психологи
4	<p>Групповое консультирование педагогов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вопросы преемственности школы 1 и 2 ступени (адаптация, тревожность, мотивация).</li> <li>- Профилактика суицидальных попыток и суицидов несовершеннолетних.</li> <li>- Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ОВЗ и инвалидностью.</li> </ul>	<p>1-2 четверть</p> <p>2-3 четверть</p>	<p>Кравчук С.А., педагоги-психологи</p> <p>зам. директора</p>
5	Индивидуальное консультирование учащихся 1-11 классов.	согласно графику работы	педагоги-психологи
6	Психологическое сопровождение ГИА, ОГЭ, ГВЭ в школе	согласно графику работы	педагоги-психологи
7	Занятие с элементами тренинга для молодых учителей.	согласно плану работы	педагоги-психологи



8	Реализация курса «Выбор профессии» 8 класс.	в течение года	педагоги-психологи
9	Реализация курса по психологии «Общение. Развитие. Здоровье»	согласно плану работы	педагоги-психологи
10	Работа спортивных секций.	постоянно	зам. директора
11	Проведение субботника по уборке территории школы.	сентябрь, май	кл. руководители
12	Озеленение учебных кабинетов и территории школы	май, сентябрь	зам. директора, кл. руководители
13	Организация работы летнего оздоровительного лагеря при школе.	июнь-август (по плану)	начальник лагеря
14	Организация работы по оздоровлению педагогического коллектива.	июнь-август	директор, профком
15	Проведение медосмотра педагогов школы	по плану	директор
16	Организация встреч учащихся с сотрудниками ЦДиК, АНТИСПИД, центр профилактики и гигиены.	в течение года	методист
17	Психолого-педагогическая диагностика учащихся, оказавшихся в социально опасном положении.	в течение года	педагоги-психологи, соц. педагоги
18	Изучение условий жизни, особенностей семьи учащихся, оказавшихся в социально опасном положении.	в течение года	кл. руководители соц. педагоги
19	Тематические беседы в рамках родительских собраний.	в течение года	кл. руководители педагоги-психологи, соц. педагоги
20	День инспектора	в течение года	кл. руководители соц. педагоги
21	Мероприятия в рамках акции «Мы выбираем будущее»: - классные часы «Умей сказать НЕТ!», «Моё здоровье в моих руках» - акции «Присоединяйся! Здоровьем наполняйся!» - конкурс презентаций «ЗОЖ – это модно!» - библиотечные уроки «Враги красоты здоровья» - беседы о профилактике наркомании, табакокурения, употребления алкоголя.	октябрь	кл. руководители педагоги-психологи, соц. педагоги
22	Мероприятия, посвященные Международному дню предотвращения суицида: - видеоперемены «Радуга жизни» - игра-синквейн «Жизнь» - «Смайл дня» - распространение волонтерами памяток и листовок социально-психологической службы «На все случаи жизни»	октябрь	кл. руководители педагоги-психологи, соц. педагоги
23	Мероприятия, посвященные Международному дню счастья:	март	кл. руководители педагоги-психологи

	- оформление информационного стенда «Счастье – это ...» - конкурс рисунков «Я счастлив, когда ...»		
24	Реализация профилактических программ	в течение года	
25	Родительский патруль	в течение года	зам. директора
26	Встречи Семейного клуба	1 раз в четверть	методист
<b>5. Спортивно-оздоровительное направление</b>			
1	Мероприятия в рамках акций «Внимание, дети!»	в течение года	зам. директора, кл. руководители
2	Общешкольные соревнования по футболу.	сентябрь	Коробейников А.В.
3	Спартакиада «Школа безопасности»	в течение года	педагог-организатор
4	Муниципальный этап Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»	в течение года	Галай О.И., учителя физ. культуры
5	Муниципальный этап Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские состязания»	в течение года	Галай О.И., учителя физ. культуры
6	Спартакиада среди детей с ОВЗ «Шаг навстречу»	октябрь-ноябрь	Галай О.И., Трофимова И.М.
7	Месячник «Не преступи черту»	октябрь	зам. директора, кл. руководители
8	Акция «Мы выбираем будущее»	Май	зам. директора, кл. руководители, педагоги-психологи
9	Мероприятия в рамках месячника оборонно-массовой и спортивной работы	январь-февраль	зам. директора, кл. руководители
10	Соревнования в рамках внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	в течение года	Галай О.И., учителя физ. культуры
11	Реализация дополнительных образовательных программ.	в течение года	Галай О.И., педагоги- организаторы
12	Реализация курсов внеурочной деятельности.	в течение года	кл. руководители, педагоги- организаторы
<b>6. Межведомственное взаимодействие</b>			
1	Приглашение специалистов служб здравоохранения на родительские собрания.	в течение года	зам. директора, кл. руководители
2	Приглашение специалистов служб здравоохранения на встречи с учащимися.	в течение года	зам. директора, кл. руководители
3	Участие в Дне дополнительного образования в школе.	в течение года	зам. директора, кл. руководители
4	Участие в дне открытых дверей.	по плану учреждений	зам. директора
5	Участие в межведомственных акциях.	по плану учреждений	зам. директора
6	Участие специалистов в профильном обучении.	в течение года	зам. директора

7	Участие в научно-практических конференциях.	в течение года	зам. директора
8	Организация производственной практики учащихся.	по учебному плану	зам. директора

### **Внедрение новых технологий**

Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать следующим нормам:

- 1) разнообразие видов учебной деятельности, так как однообразие утомляет школьников;
- 2) средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности примерно 7-10 минут;
- 3) смена форм работы не позже чем через 10-15 минут;
- 4) применение на уроках и внеурочных занятиях методов, которые способствуют активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- 5) на уроке должна осуществляться смена положения тела учащихся, которая соответствовала бы видам учебной работы ученика;
- 6) присутствие на уроках и внеурочных занятиях оздоровительных моментов: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.
- 7) в содержание урока следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни;
- 8) мотивация учебной деятельности.

### **Циклограмма работы классного руководителя**

#### Ежедневно:

- контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью классного помещения;
- проведение физкультминуток (на уроках) и подвижных перемен;
- организация горячего питания;
- организация питьевого режима.

#### Еженедельно:

- занятия на уроках физической культуры;
- занятия в спортивных секциях и танцевальных студиях;
- учет посещаемости учащимися.

#### Ежемесячно:

- проведение консультационных встреч с родителями;
- организация классных часов с приглашением медицинских работников;
- организация дежурства по школе;
- контроль соблюдения режима дня учащимися;
- организация спортивных соревнований.

#### Один раз в четверть:

- организация экскурсий, походов, родительских собраний, классных семейных праздников;
- проведение «Дня здоровья»;
- рассаживание детей за партами согласно рекомендациям врача.

#### Один раз в полугодие:

- проведение «Дня открытых дверей» для родителей;
- анализ медицинских карт учащихся;
- спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- анализ взаимодействия учащихся с учреждениями дополнительного образования.

#### Один раз в год:

- организация медицинского осмотра, диспансеризация учащихся;
- профилактика гриппа и других вирусных инфекций;
- организация праздника здоровья;

- анализ заболеваний и их динамика;
- составление социологических карт по классу.

### **Тематика семинаров по здоровьесберегающим технологиям для учителей**

1. Современные педагогические технологии по сбережению здоровья детей в процессе обучения.
2. Сохранение зрения у детей.
3. Предупреждение утомляемости детей в процессе обучения.
4. Создание комфортной обстановки на уроке.
5. Создание санитарно-гигиенических условий для учащихся.
6. Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни.
7. Предупреждение нарушения осанки школьников.

### **Тематика бесед, утренников, классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни**

#### **1-4 классы**

1. Цикл бесед «Гигиена школьника».
2. «Чтобы зубы не болели».
3. «Берегите зрение».
4. «Да здравствует мыло душистое».
5. «О хороших привычках».
6. «Учимся отдыхать».
7. «Загадки доктора Знайки».
8. «Ты и телефон. Безопасный Интернет»
9. «Твое здоровье».
10. «Твой режим дня».
11. «Не видать Федоре горя...»
12. «Улыбка и хорошее настроение».
13. Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды».
14. Цикл классных часов «Наше здоровье в наших руках».
15. Инструктажи по предупреждению травматизма (ПДД, поведение на уроках физкультуры, правила техники безопасности на уроках труда, во время прогулок, экскурсий и походов). 1
6. Занятия по профилактике наркомании.

#### **5-7 классы**

1. Цикл бесед «Гигиена школьника».
2. «Здоровые привычки – здоровый образ жизни».
3. «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».
4. «Кто наши враги».
5. «О спорт, ты – мир!»
6. «Режим питания».
7. «Вредные привычки и их преодоление».
8. «Здоровая еда – здоровая семья».
9. «Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек».
10. «Мой школьный двор».
11. «Память: как ее тренировать».
12. «Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека».
13. «Сотвори себя сам».
14. «Нет наркотикам».

15. «О ВИЧ-инфекции».
16. «Занятия по профилактике гриппа и ОРВИ».
17. «Безопасный Интернет»

#### **8-11-е классы**

1. Цикл бесед «Гигиена умственного труда».
2. «Зависимость здоровья человека от окружающей среды».
3. «Вредные привычки и здоровье человека».
4. «Здоровье человека XXI века».
5. «Гармония тела и духа».
6. «Кухни народов мира». «Кулинария здоровья».
7. «Прелести «свободной любви».
8. «Умение управлять собой».
9. «Крик о помощи».
10. «Прощайте, наркотики!»
11. Занятия по профилактике наркомании.
12. «Суд над наркоманией».
13. «Исцели себя сам».
14. «Экзамены без стресса».
15. «Сделай правильный выбор».
16. «Разговор на чистоту».
17. Акция «Внимание, СПИД!»
18. «Не оборви свою песню!»
19. «Безопасный Интернет».

#### **Тематика родительских собраний и других мероприятий для родителей по проблеме формирования здорового образа жизни**

1. Психологические особенности учащегося разного возраста.
2. Режим дня и гигиенические нормы.
3. Режим питания.
4. Как уберечь вашего ребенка от вредных привычек.
5. Семейные конфликты.
6. Безопасность детей в школе и дома.