

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5
им. 63-го Угличского пехотного полка



**ПРОГРАММА
здравьесбережения
на 2023-2028 гг.**

Углич, 2023 г.

I. Пояснительная записка

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.

Цель программы: создание здоровьесберегающей среды в школе и вовлечение обучающихся в деятельность, формирующую заинтересованное отношение к собственному здоровью и развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье

Задачи программы:

- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся
- развитие психолого-медицинско-педагогической службы школы для своевременной профилактики и коррекции нарушений психологического и физического состояния учащихся;
- диагностика динамики состояния психологического здоровья всех участников образовательного процесса;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- 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 и исследовательских работ в рамках данной темы и презентация результатов проектов на школьной научно-практической конференции.

Нормативно-правовая база:

- Конвенция о правах ребенка.
- Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 N 124-ФЗ (действующая редакция, 2016)
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, основного общего образования.
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки, Указ Президента РФ от 07.05.2012 № 599;
- Устав МОУ СОШ № 5 им. 63-го Угличского пехотного полка.

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

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

Базовыми компонентами на всех уровнях 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.

II. Направления деятельности по реализации 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;
- 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 «Луч», 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 психолого-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся и совершенствование здоровье сберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медицинско-педагогической и коррекционно-развивающей помощи учащимся.

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.

№	Организаторы	Направление деятельности
1	Медицинский работник	<ul style="list-style-type: none">- проведение диспансеризации учащихся школы;- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;- выявление учащихся специальной медицинской группы;- просветительская деятельность для учащихся и родителей.

2	Администрация школы	<ul style="list-style-type: none"> - общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль; - общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе; - организация и контроль уроков физической культуры; - обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивного клуба «Луч»; - разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль; - организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль; - организация работы психолого-педагогической службы в школе; - организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН и ПДН, медработниками; - санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе.
3	Классные руководители	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
4	Психолого-педагогическая служба	<ul style="list-style-type: none"> - психолого-педагогическое обеспечение образовательного процесса; - организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правила гигиены, дорожного движения, правовой культуры; - 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; - 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 - помошь в создании благоприятного социально-психологического климата в классах - помошь в снятии эмоционального напряжения на уроках, на экзаменах; - оказание помощи педагогам в осуществлении индивидуального подхода в общении с учащимися.

5	Учителя- предметники	- создание благоприятного социально-психологического климата на уроках; - использование на уроках здоровьесберегающих технологий
---	----------------------	---

III. Ожидаемые результаты

- 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;
- 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.

IV. 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, страница «Здоровье» в электронном журнале АСИОУ
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, замдиректора по БЖД	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, протоколы контроля питания
1.8.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание; освещение;	Зам.директора по АХР, заведующие кабинетами	ежедневно	Паспорта кабинетов
	отопление; вентиляция ; ежедневная влажная уборка.			
1.9.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиН)	заместитель директора по УВР	ежегодно	справка по оценке расписания
1.10.	Постоянный контроль за школьной столовой.	медицинский работник, ответственный за питание	ежедневно	Протоколы контроля питания

2. Просветительское направление

2.1.	Организация просветительской работы с родителями по ЗОЖ	учителя, заместитель директора по воспитательной работе, социальный педагог	ежегодно	Рабочая программа воспитания и план воспитательной работы классов
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	Учителя-предметники, классные руководители, психолог	ежегодно	план работы
2.5.	Взаимодействие с учреждениями здравоохранения с ЦРБ УМР, КДНиЗП, ПДН	заместитель директора по ВР, социальный педагог	ежегодно	план работы

2.6.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры, деятельность ШСК, спортивно-оздоровительные группы внеурочной деятельности, кружки на базе школы	учителя – предметники, ШМО учителей физической культуры	в течение года	планы уроков, занятий, открытые уроки
------	--	--	----------------	---------------------------------------

3.Психолого-педагогическое направление.

3.1.	Организация психолого-педагогического и коррекционно - развивающего сопровождения учебно-воспитательного процесса.	администрация школы, педагог – психолог логопед	ежегодно	план работы
3.2.	Диагностика и наблюдение за адаптацией учащихся к новым условиям обучения (1 и 5 кл.)	администрация школы, педагог – психолог	сентябрь-ноябрь	диагностические исследования
3.3.	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 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.	педагог – психолог, классные руководители логопед	ежегодно	диагностические исследования
3.4.	Организация психолого-медицинской и коррекционно- (индивидуальное и групповое сопровождение)	педагог – психолог, логопед, члены ПМПК	ежегодно	план работы
3.5.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
3.6.	Выявление группы риска по школьной дезадаптации	Педагог-психолог, классные руководители	ежегодно	план работы

3.7.	Сотрудничество с родителями (опросы, консультации, тематические выступления на родительских собраниях, публичном отчете, Совете родителей)	Классный руководитель, Социальный педагог, педагоги – психологи, логопед Администрация школы	ежегодно	план работы
3.8.	Консультативная помощь педагогам и родителям по вопросам сохранения и укрепления психического здоровья	Педагог-психолог, социальный педагог	ежегодно	план работы
3.9.	Участие в сквозных программах МЦ Солнечный	социальный педагог,	Ноябрь-март	Отчет об участии

4.Спортивно-оздоровительное направление.

4.1.	Организация спортивных мероприятий.	ШМО учителей физической культуры	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы дополнительного образования, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся	заместитель директора по УВР, руководитель ШСК «Луч»	ежегодно	план работы ШСК «Луч», план внеурочной деятельности школы
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	заместитель директора по УВР, учителя физической культуры	ежегодно	планы уроков

5.Диагностическое направление

5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	Медицинская сестра	Ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Мониторинг показателей социально-психологического здоровья обучающихся	педагог-психолог	Ежегодно	результаты мониторинга
5.3	Диагностика нарушений устной и письменной речи школьников начальной школы.	логопед	Ежегодно	результаты диагностики
5.4	Проведение социально – психологического тестирования обучающихся	Заместитель директора по ВР	ежегодно	Результаты мониторинга

V. Методы контроля над реализацией программы:

- проведение заседаний ПМПК;
- 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.