

МБОУ «Рыльская основная общеобразовательная школа №2»

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
протокол от 31.03.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ «РООШ №2»
от 1-335 от 31.08.2023 г.

Программа здоровьесбережения

1. Общие положения.

1.1. Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки от 06.10.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями);
- ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286;
- ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями);
- ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2009 № 287;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- уставом МБОУ «Рыльская ООШ №2»;
- локальными нормативными актами МБОУ «Рыльская ООШ №2»

1. Паспорт программы

	Педагогический коллектив
Основные разработчики	Заместитель директора по УВР Бондарева Е.М., учитель физкультуры Шестаков А.А., социальный педагог Швыдченко Е.В., педагог-психолог Евдокимова Е.Н.
Цели	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся школы. Формирование понимания значимости сохранения, укрепления здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.
Задачи	Ведение разъяснительной и просветительской работы с обучающимися, родителями, педагогами; Формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения; Формирование у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся; Освоение педагогам новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование на уроке и во внеурочной деятельности здоровьесберегающих технологий
Сроки реализации программы	2023-2026 г.г.
Ответственный за реализацию программы	Заместитель директора по УВР Бондарева Е.М., учитель физкультуры Шестаков А.А., социальный педагог Швыдченко Е.В., педагог-психолог Евдокимова Е.Н., классные руководители, воспитатели группы продленного дня
Ожидаемые результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none">- повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения;- повышение приоритета здорового образа жизни;- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья;- повышение мотивации к учебной деятельности;- снижение заболеваемости учащихся школы;- повышение уровня физической подготовки школьников

2. Пояснительная записка.

Самое ценное, что есть у человека, — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

Одной из приоритетных целей модернизации образования является сохранение и укрепление здоровья всех участников учебного процесса в школе.

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

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 программы здоровьесбережения определили заботу о сохранении здоровья воспитанников 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.

Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, — это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера: к освоению будущей профессии, к учебе в учреждении профессионального образования, к занятиям любимым делом. Особенностью подбора средств на занятиях физическими упражнениями является насыщенность конкретным материалом, который позволяет влиять на те системы организма, которые в большей мере ослаблены у учащегося. Навыки, приобретенные на занятиях, дают возможность занимающимся самостоятельно подбирать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения. Программы по оздоровлению объединяют и согласовывают работу педагогических коллективов по формированию здорового образа жизни учащихся, их родителей и учителей, что выходит за рамки только физического воспитания. Они охватывает многие вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены, закаливания, борьбы с вредными привычками, досуга. Значительную роль в реализации оздоровительных программ играет семья ребенка, его родители, находящиеся в тесном контакте со школой.

И сегодня роль семьи в укреплении здоровья детей должна неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки, станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни.

В укреплении здоровья детей и подростков первостепенное значение имеет преодоление гиподинамии (недостаточности двигательной активности) и на этой основе — формирование необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья.

Как и по другим общеобразовательным предметам, учащиеся должны получать домашние задания по физической культуре, выполнение которых — неотъемлемая черта здорового образа жизни. А родители, хорошо зная исходное состояние здоровья ребенка,

путем контроля выполнения домашнего задания могут способствовать его оздоровлению, физическому развитию, освоению двигательных навыков. Родители должны уделять достаточное внимание закаливанию детей. Целенаправленное использование воздуха, воды и солнца позволяет закалить организм, повысить его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Таким образом, программа **з д о р о в о с б е р е ж е н и я** носит комплексный характер, может и должна объединить усилия педагогов, администрации, школьной медицинской сестры, самих учеников в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.

3. Цели и задачи программы

Цели программы:

- формирование у учащихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

Задачи программы:

- ведение разъяснительной и просветительской работы с обучающимися, родителями, педагогами;
- формирование системы выявления уровня здоровья учащихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- формирование у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование здоровьесберегающих технологий педагогами ;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- просвещение родителей в вопросах понимания значения здорового образа жизни.

4. Функции различных категорий работников школы

Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы психологической службы в школе.

Функции классного руководителя:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- 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 в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

5. Участники программы:

- обучающиеся школы;
- педагогический коллектив;
- родители;
- социальные партнеры.

6. Этапы реализации Программы

7. Первый этап: Подготовительный (2023 г.)

1. Оценка и анализ состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в школе. 2. Подготовка программно-методического обеспечения.
3. Психолого-педагогическая подготовка кадрового состава.
4. Ознакомление родителей и учащихся с Программой здоровьесбережения
5. Организация взаимодействия с медицинскими и другими учреждениями для реализации Программы здоровьесбережения

Второй этап: Практический (2024-2025 г.). Реализация Программы здоровьесбережения

Третий этап: Обобщение и оценка результатов деятельности (2025-2026 г.).

1. Анкетирование родителей, учащихся, педагогов на предмет удовлетворённости результатами реализации Программы здоровьесбережения
2. Мониторинг показателей состояния здоровья учащихся до и после реализации Программы здоровьесбережения
3. Мониторинг сформированности ценностных ориентаций у обучающихся школы на здоровый образ жизни.
4. Обсуждение итогов реализации Программы здоровьесбережения в коллективе педагогов, родителей, учащихся.
5. Коррекция Программы здоровьесбережения по итогам реализации
6. Публикации, распространение опыта

8. Модель личности ученика.

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

Для этого создана прогнозируемая модель личности ученика:

Модель выпускника первой ступени обучения	Модель выпускника второй ступени обучения
- знание основ личной гигиены; - выполнение правил гигиены; - владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.	- знание основ строения и функционирования организма человека; - знание изменений в организме человека в пубертатный период; - умение оценивать свое физическое и психическое

	<p>состояние;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека; - поддержание физической формы; - гигиена умственного труда.
--	---

8. Предполагаемый результат

1. Снижение показателей заболеваемости детей.
2. Полученные в школе знания о здоровом образе жизни позволяют ребятам понять, как и почему им нужно заботиться о своём здоровье, соблюдать правила ЗОЖ.
3. Учащиеся научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.
4. Стабилизация состояния здоровья учащихся по основным показателям.
5. Повышение качества и уровня обучения школьников.
6. Повышение уровня воспитанности детей и подростков.
7. Учащиеся смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ.

Конечный результат: выпускник МБОУ «Рыльская ООШ №2» владеет знаниями, умениями и навыками ЗОЖ, имеет внутреннюю потребность применять их в повседневной жизни.

Критериями эффективности реализации Программы являются:

- положительная динамика состояния здоровья детей и подростков, обучающихся МБОУ «Рыльская ООШ №2»;
- сформированность у всех категорий педагогических работников единых ценностных подходов к сохранению и укреплению здоровья учащихся.
- сформированность ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья у детей и подростков, наличие навыков здорового образа жизни;
- удовлетворённость организацией образовательного процесса и условиями обучения со стороны учащихся и их родителей;
- организация в школе здоровьесберегающего целесообразного режима функционирования и организации образовательного процесса.

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- 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 ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма.

9. Методы контроля над реализацией программы

Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет педагогический совет школы.

Администрация школы проводит:

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

10. Основные направления деятельности программы

Медицинское направление предполагает:

- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- планомерная организация питания учащихся;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований; □ проведение физкультминуток;
- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- реабилитационную работу;
- обязательное медицинское обследование;
- соблюдение питьевого режима.

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные 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, окружающего мира, ОБЖ, физической культуры).

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий в учебной деятельности, форм и методов в организации учебной деятельности;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

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

11. Здоровьесберегающие образовательные технологии

- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе.

12. План по реализации Программы здоровьесбережения на 2023-2026 г.г.

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
1. Медицинское направление.				
1.1.	<p>Медико-педагогическая экспертиза:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; - выявление учащихся специальной медицинской группы; - ведение строгого учета детей по группам здоровья. - формирование групп здоровья по 	Медработник	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации сотрудников и учащихся школы.	Медработник	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся 9 класса.	Педиатр	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	Медработник	ежегодно	план медосмотров
1.5.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	Медработник	ежегодно	план прививок
1.6.	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах.	классный руководитель, учитель физкультуры	ежегодно	классные журналы
1.7.	Анализ случаев травматизма в школе.	Зам.директора по УВР	ежегодно	материалы отчетов
1.8.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители, медработник школы	ежегодно	материалы отчетов
1.9.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	медработник школы	ежедневно в течение	
1.10.	<p>Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проветривание; - освещение; - отопление; - вентиляция; - уборка 	Зам. директора по УВР, учителя	ежедневно в течение года	

1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	Ответственный за расписание	ежегодно	справка по оценке расписания
1.12.	Постоянный контроль за школьной столовой.	Директор школы, ответственный за организацию питания	ежедневно в течение года	Протокол административного совещания Протокол совещания при директоре
2. Просветительское направление				
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	Заместитель директора по УВР	ежегодно	график проведения лектория
2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	Заместитель директора по УВР	2023-2025 уч.г.	тематика лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения	Администрация школы	ежегодно	план работы
2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	Заместитель директора	2022-2025 уч.г.	протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).	заместитель директора по УВР, классные руководители	ежегодно	план работы
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора	ежегодно	план работы
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, окружающего мира, ОБЖ, физической культуры, обществознания	учителя-предметники	в течение года	планы уроков
3. Психолого-педагогическое направление.				
3.1.	Организация работы кабинета психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	администрация школы	ежегодно	план работы

3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей;	Медработник школы, классные руководители, психолог	ежегодно	диагностические исследования
------	---	--	----------	------------------------------

	- изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; -выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения.			
3.3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	Классные руководители	ежегодно	
3.4.	Конференция по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»	заместитель директора по УВР	2023-2024 уч.г.	материалы конференции
3.5.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков

4. Спортивно-оздоровительное направление.

4.1.	Организацию спортивных мероприятий. Проведение Дней здоровья.	администрация	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора по УВР	ежегодно	план работы кружков и секций
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	заместитель директора по УВР	ежегодно	план работы

5. Диагностическое направление

5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	Руководитель ШМО	ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития».	председатель МС, психолог	2023-2024 уч.г.	материалы семинара

13. Календарный план реализации Программы здоровьесбережения на 2022-2025 учебный год

Сентябрь

Общие мероприятия

Организация дежурства по школе и по классам.

Проведение внутришкольных и участие в городских спортивно-массовых соревнованиях.

Налаживание работы кружков и секций, организация клубной 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 здоровью сбережению.

Организация питания учащихся.

Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.

«Уроки чистоты».

Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

Октябрь

Организация работы учащихся по трудоустройству и 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 зиме.

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Физкультминутки (ежедневно).

Подвижные игры на переменах (ежедневно).

Ноябрь

Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».

Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.

Экскурсии.

Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

Декабрь

Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, дню борьбы со СПИДом.

Первенство школы по волейболу.

Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.

Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь

Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».

«Весёлые старты».

Физкультминутки и динамические паузы.

Февраль

День защитника Отечества.

Физкультминутки и динамические паузы.

Март

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

Всемирный день здоровья.

Операция «Милосердие», операция «Память».

Благоустройство школьной территории.

Динамические паузы, физкультминутки.

Май

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.

Мероприятия, посвященные Дню Победы.

Проведение экскурсий на природу.

Презентация уроков чистоты.

Июнь

Международный день защиты детей.

Всемирный день защиты окружающей среды.

Работа по плану летнего пришкольного оздоровительного лагеря «Солнышко»

Перечень основных мероприятий по реализации программы по здоровьесбережению на 2022-2025 годы (начальная школа)

1 класс (план работы)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
Классные часы по программе здоровьесбережения				
1.	Режим дня – основа жизни человека (беседа – игра)	Пробудить заботу о здоровье, осознать важность режима дня	Сентябрь	Классный руководитель воспитатель ГПД
2.	Скуку простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье (практикум)	Обучить навыкам выполнения правильного пробуждения, выполнения гимнастики, массажа, правильного питания	Октябрь	Классный руководитель воспитатель ГПД
3.	О Сидоре Пашке – ужасном замарашке (инсценировка)	Формировать гигиенические навыки	Ноябрь	Классный руководитель воспитатель ГПД
4.	Если хочешь быть здоров (классный час)	Расширить знания личной гигиены, чистоты, аккуратности	Декабрь	Классный руководитель воспитатель ГПД
5.	Зимушка – зима (час развлечений на прогулке)	Формировать навыки игры на улице	Январь	Классный руководитель воспитатель ГПД
6.	Зимние затеи (спортивный праздник)	Формировать подвижно-игровые навыки	Февраль	Классный руководитель, родители
7.	Мойдодыр (беседа)	Вызвать интерес к вопросам здоровья, ответственность за состояние своего организма	Март	Классный руководитель воспитатель ГПД
8.	Умеем ли мы правильно питаться? (беседа)	Формировать представление об основных питательных веществах и продуктах, их содержащих	Апрель	Классный руководитель воспитатель ГПД
9.	Растем здоровыми (музыкально – спортивный час)	Формировать навыки игровой деятельности	Май	Классный руководитель воспитатель ГПД

2 класс (план работы)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
Классные часы по программе здоровьесбережения				
1.	Осенний калейдоскоп (беседа о здоровой и полезной пище)	Пробудить заботу о здоровье, осознать важность правильного питания	Сентябрь	Классный руководитель воспитатель ГПД

2.	Как сохранить зрение (беседа) Работа по созданию проекта	Познакомить с причинами глазных болезней и их профилактикой, разучить упражнения для профилактики глазных заболеваний Исследовательская работа в области здоровьесбережения	Октябрь	Классный руководитель воспитатель ГПД
3.	Детские забавы (спортивно – развлекательный час)	Развивать спортивные способности у детей	Ноябрь	Классный руководитель воспитатель ГПД
4.	Семь С (спортивные состязания)	Развивать силу, скорость, сообразительность, сноровку, смекалку, сплоченность и т.д.	Декабрь	Классный руководитель воспитатель ГПД
5.	Растения и человек (интегрированный классный час)	Познакомить с понятием «кожа» и ее функциями, с правилами ухода за кожей с помощью лечебных растений	Январь	Классный руководитель воспитатель ГПД
6.	Кулинарное путешествие по Простоквашино (инсценировка сказки)	Рассказать о пользе каши для здоровья, познакомить с традициями блюд русской кухни	Февраль	Классный руководитель, воспитатель ГПД
7.	Поешь рыбки – будут ноги прытки (игра-конкурс)	Формировать представления о полезных свойствах рыбных блюд	Март	Классный руководитель воспитатель ГПД
8.	Представление проекта Кулинарные традиции моей семьи (разработка проектов)	Исследовательская работа в области здоровьесбережения Формировать навыки сбора данных и оформления проектов	Апрель Апрель-май	Классный руководитель воспитатель ГПД

3 Класс (план работы)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
Классные часы по программе здоровьесбережения				
1.	Цена ломтика (беседа)	Расширить знания о пользе, ценности хлеба, воспитывать чувство бережного отношения к хлебу	Сентябрь	Классный руководитель воспитатель ГПД
2.	Правила поведения в	Добиться уяснения	Октябрь	Классный руководитель

	столовой (занятие – практикум) Работа по созданию проекта	учащимися правил поведения в столовой, проработать правила хорошего тона за столом Исследовательская работа в области здоровьесбережения		воспитатель ГПД
3.	Это удивительное молоко (занятие-исследование)	Расширить знания о пользе молока, молочных продуктов	Ноябрь	Классный руководитель воспитатель ГПД
4.	Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков (игра)	Расширить знания о вреде данных продуктов	Декабрь	Классный руководитель воспитатель ГПД
5.	Самые полезные продукты (театрализованный классный час)	Учить выбирать самые полезные продукты	Январь	Классный руководитель воспитатель ГПД
6.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее (беседа)	Формировать представление о связи рациона питания и здорового образа жизни	Февраль	Классный руководитель, воспитатель ГПД
7.	Где найти витамины весной (игра-путешествие по станциям)	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	Март	Классный руководитель воспитатель ГПД
8.	День рождения Зелибобы (герой улицы Сезам) Представление проекта	Закрепить полученные знания о правильном питании Исследовательская работа в области здоровьесбережения	Апрель	Классный руководитель воспитатель ГПД
9.	Секреты поваренка (круглый стол)	Формировать представление о последствиях неправильного питания для организма	Май	Классный руководитель воспитатель ГПД

4 класс. (план работы)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
Классные часы				
1.	Учись быть здоровым (игра)	Способствовать осознанию необходимости бережного отношения к своему организму	Сентябрь	Классный руководитель воспитатель ГПД
2.	Здоровяк предупреждает (игра – КВН)	Формировать у учащихся представления о том, что здоровье – главная ценность в жизни Исследовательская работа в	Октябрь	Классный руководитель воспитатель ГПД

	Работа по созданию проекта	области здоровьесбережения		
3.	Кулинарные обычаи (игра – путешествие)	Закрепить знания о законах здорового питания	Ноябрь	Классный руководитель воспитатель ГПД
4.	Питание и красота (кулинарный практикум)	Воспитывать культуру питания	Декабрь	Классный руководитель воспитатель ГПД
5.	Спортивно – массовое мероприятие «Зимние забавы»	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Январь	Классный руководитель, родители
6.	Удивительные превращения колоска (занятие – беседа)	Закрепить знания учащихся о значимости хлеба в рационе питания, прививать бережное отношение к хлебу	Февраль	Классный руководитель, воспитатель ГПД
7.	Волк и семеро козлят на валеологический лад (музыкально-спортивный праздник)	Развивать ловкость, быстроту, скорость и других двигательных качеств	Март	Классный руководитель воспитатель ГПД
8.	Представление проекта Кафе «Здоровейка» (разработка проектов)	Исследовательская работа в области здоровьесбережения Формировать у детей привычку правильно питаться	Апрель	Классный руководитель воспитатель ГПД
9.	Кафе «Здоровейка» (защита проектов)		Май	Классный руководитель воспитатель ГПД

Родительские собрания по программе здоровьесбережения в начальной школе

Класс	Название	Форма, содержание
1 класс	Встреча взрослого и ребенка	Круглый стол, посвященный трудностям адаптационного периода
2 класс	Трудности обучения	Ослабленные дети, нервные дети, заикание у детей, леворукий ребенок, дети с временной задержкой психического развития
3 класс	Секреты здоровья ребенка	Анкетирование детей и родителей, беседа врача
4 класс	Не запрет, а предупреждение вредных привычек	Профилактика формирования вредных привычек

Перечень основных мероприятий по реализации программы по здоровьесбережению на 2023-2025 годы (среднее звено).

5 класс

(план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные триместры		
		1 триместр	2 триместр	3 триместр
1	Классный руководитель	Сочинение-рассуждение «Что такое здоровье?»	Кл. час «Как живешь, пятиклассник?» Конкурс рисунков о здоровье Диаграмма «Мои жизненные ценности» (1	ПДД. Дорожные «ловушки» Поход в сады
2	Классный руководитель	Проведение дней психологической адаптации	Адаптационная игра «Правила трех С – сотрудничество, сочувствие, самоконтроль»	Психологический тренинг «Ребята, давайте жить дружно!»
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбережения Природоведение. «Закаливание организма» «Питание и здоровье человека». «Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека» 5 класс. Литература. Урок «Устное народное творчество. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного), 5 класс.		
4	Классный руководитель и	Проведение профилактических прививок.		

медицинские работники	Мониторинг санитарно-гигиенических условий Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов. Составление кроссвордов о здоровье «Веселая минутка», 5 – 6 кл.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 – 9 кл.
-----------------------	---	--	---

5	Классный руководитель и родители	Психологическая беседа «Особенности адаптационного периода»	Психологическая беседа «Трудности приспособления к темпу школьной жизни и их причины» Собрание «Как сохранить здоровье ребенка?»	Родительское собрание «Семейное воспитание и здоровье наших детей»
6	Классный руководитель (педагоги дополнительного образования)	Конкурсная программа «Посвящение пятиклассники»	Беседа «Остановись преступной черты» Беседа «Чума XX века – СПИД»	Сказка «Репка» о вредных привычках
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья. День здоровья.	День здоровья.

6 класс

(план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные триместры		
		1 триместр	2 триместр	3 триместр
1	Классный руководитель	Кл. час. «Здоровое питание»	Кл. час «Хорошие и плохие привычки» Поход в сады Беседа «Чистота – залог здоровья»	Викторина «Я выбираю жизнь»
2	Классный руководитель, по возможности психолог	Анкетирование «Это сладкое слово «успех»	Анкетирование «Хорошие и плохие привычки» Тренинг «Привычки и воля»	Игра по развитию толерантности
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбережения Биология. Урок «Особенности высшей нервной деятельности» (физиология труда, нагрузки, профилактика переутомления), 6 класс. Литература. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и		

		спиртного) Изготовление памяток о правильном употреблении витаминов, 1- 9
4	Классный руководитель	Проведение профилактических прививок.

	и медицинские работники	Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов. Составление кроссвордов здоровье «Веселая минутка», 5 – 6 кл.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 – 9 кл.
5	Классный руководитель и родители	Круглый стол «Первые проблемы подросткового возраста» (психолог)	Собрание «Компьютер в жизни школьника» Родительское собрание «Физическое развитие школьников»	Лекторий «Здоровая семья – здоровый образ жизни»
6	Классный руководитель и педагоги дополнительного образования	Беседа инспектора КДН «Разрешение конфликтов без насилия»	И снова о вреде курения Беседа инспектора КДН «Уголовная ответственность несовершеннолетних»	Дискуссия «Согласны ли вы с тем, что в жизни надо пробовать все?»
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

7 класс (план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные триместры		
		1 триместр	2 триместр	3 триместр
1	Классный руководитель	Диаграмма «Мои жизненные ценности» (2 этап)	Поход Кл. час «Если хочешь быть здоров Практикум «Как бороться с конфликтами»	Поход Беседа «Что для меня ценно?»
2	Классный руководитель и педагог-психолог	Беседа с элементами анкетирования «Как я отношусь к себе, и как ко мне относятся другие»	Психологическая игра «на пути к образованному человеку» Классный час «Конфликты и пути их разрешения»	Тренинг «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье?»
3	Классный руководитель	Работа по созданию и представлению проекта		

	и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	здоровьесбережения Физика. Урок. Трение в природе и технике (поведение в гололедицу) Физика. Урок. Способы увеличения и уменьшения давления (правила поведения на болотистой местности, льду, рыхлом снегу; правила обращения с колюще-режущими предметами). Физика. Урок. Атмосферное давление. Барометр – aneroid (влияние атмосферного давления на жизнедеятельность человека) Физика. Урок. Плавание тел (правила поведения на воде) Биология. Урок «Профилактика нервных и психических заболеваний. Наркотики. Алкоголизм»		
4	Классный руководитель и медицинские работники	Проведение профилактических прививок.		
		Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 9 классов.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 – 9 кл.
5	Классный руководитель и родители	Дискуссия «Пока не поздно! Права и обязанност и родителей, права и обязанност и ребенка»	Собрание «Экология души ребенка. Ответственность родителей за нравственное и физическое здоровье детей» Лекторий «Подготовкак взрослости» Беседа «Навыки сохранения зрения»	Собрание «Положительные эмоции в жизни человека» (психолог)
6	Классный руководитель и социальный педагог, инспектор ОДН	Беседа «Алкоголь и его влияние на организм подростка»	Беседа инспектора КДН «Шалость. Злонамеренный проступок. Вандализм»	История о вредных привычках
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья Школьные олимпийские игры	День здоровья	День здоровья День спортивной семьи.

8 класс (план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные триместры		
		1 триместр	2 триместр	3 триместр
1	Классный руководитель	Походы		

		Театрализованная игра «Суд над сигаретой»	Беседа «Мои проблемы»	Кл. час «Я хочу пожелать вам «Здравствуй!» Вопросы для викторины по СПИДу
2	Классный руководитель, по возможности психолог	Урок толерантности «Толерантность к проявлению чувств к другим людям»	Тренинг «В гармонии с собой и окружающими»	Классный час «Эмоции и чувства. Их влияние на здоровье человека» Анкета «Насколько ты эмоционален»
3	Классный руководитель и учителя-предметники	Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбережения Физика. Урок. КПД теплового двигателя (экологические проблемы, возникающие при использовании тепловых двигателей) Физика. Уроки. Сила тока. Единицы силы тока. Напряжение. Единицы напряжения. (опасные для жизни человека значения силы тока и напряжения). Физика Урок. Электрические нагревательные приборы. Короткое замыкание предохранители. (правила обращения с электрическими приборами, опасности короткого замыкания, перегрузки электрических сетей). Биология. Урок «Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье», 8 класс. Литература. Урок. Н.В.Гоголь «Ревизор» (опьянение Хлестакова), 8 класс.		
4	Классный руководитель и медицинские работники	Проведение профилактических прививок. Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся. Беседа мед. работника «Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщины»	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Анкетирование «Личный опыт школьников, относительно одурманивающих веществ».	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 9 классов. Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья». Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 – 9 кл.

5	Классный руководитель и родители	Собрание «Не дай нам Бог судьбу ребенка увидеть на конце иглы»	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух!»	Психологическая беседа с результатами исследования «Агрессия: ее причины и последствия» Родительское собрание «Ребенок становится трудным» (социальный педагог)
6	Классный руководитель и педагоги дополнительного образования	Дискуссия «Алкоголю скажем «Нет!»	Беседа инспектора КДН «Юридическая ответственность»	«Наркотики – мой яд!» Анкета: употребление алкоголя, сигарет, наркотиков.
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

9 класс (план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные триместры		
		1 триместр	2 триместр	3 триместр
1	Классный руководитель	Походы		
		Беседа «Законы жизни».	Анкета информированности по вопросам ВИЧ – СПИДа	Беседа для девочек «Влияние стиля жизни на репродуктивное здоровье женщины» Игра «Степень риска»
2	Классный руководитель, по возможности психолог	Классный час с элементами тестирования «Лидер на все времена»		Классный час с элементами тестирования «Стрессоустойчивость» Тренинг «Уверенность» (подготовка к экзаменам, повышение

3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбережения Физика. Урок. Перемещение при прямолинейном равноускоренном движении (опасности на проезжей части, тормозной путь автомобиля). Физика Урок. Электромагнитное поле. Электромагнитные волны (защита от электромагнитного излучения). Физика. Уроки. Преобразование внутренней энергии ядер в электрическую энергию. Атомная энергетика. Биологическое действие радиации (радиационная опасность и способы защиты от радиации). ОБЖ. «Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей. Основы здорового образа жизни. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Понятие о привычках здорового образа жизни», 9 класс. Обществознание. Урок «Семья и наркотики», 9 класс. Химия. Урок «Оксид углерода (II) и оксид углерода (IV)» (образование угарного газа при курении и действии его на организм), 9 класс
4	Классный	Проведение профилактических прививок.

	руководитель и медицинские работники	Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся. Беседа врача-гинеколога «Заболевания, передающиеся половым путем»	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Анкетирование «Личный опыт школьников, относительно одурманивающих веществ».	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 -9 классов. Беседа «История контрацепции, виды контрацепции». Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья», 7 - 9 классы. Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа школьного врача «Правильное питание – залог здоровья», 1 -9кл.
5	Классный руководитель и родители	Вечер «Твое свободное время и твое здоровье»	Конференция «Роль и ответственность семьи в профилактике табакокурения и	Собрание «Жизненные ценности подростков» (психолог) Беседа «Как подготовить себя и ребенка к будущим экзаменам?»
6	Классный руководитель и старшая вожатая, инспектор ОДН	Ток – шоу «Большая перемена» (о проблеме табакокурения)	Беседа «Причины пристрастий»	Беседа инспектора ОДН «Как не стать жертвой преступления» Беседа «Свобода выбора – это уход от зависимости»

7	Классный руководитель и учитель физической	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.
---	--	----------------	----------------	----------------

Родительские собрания по программе здоровьесбережения в средней школе

Класс	Название	Форма, содержание
5 класс	«Семейное воспитание и здоровье наших детей»	Круглый стол, посвященный трудностям и проблемам воспитания, а также здоровью ребенка
6 класс	«Здоровая семья – здоровый образ жизни»	Лекторий с родителями, с привлечением мед. работников
7 класс	Навыки сохранения здоровья	Беседа врача
8 класс	Не запрет, а предупреждение вредных привычек	Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании
9 класс	Причина пристрастий	Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании

Примерные темы для разработки учебных проектов по здоровому образу жизни.

1. «Сказка ложь, да в ней намек...» (например, сочинение сказки или формирование минисборника сказок о здоровье, о пользе здорового образа жизни, создание презентаций своей работы).
2. «Народная мудрость гласит...» (поиск пословиц и поговорок о здоровье, спорте, правильном питании).
3. «Не в бровь, а в глаз...» (сочинение или сбор четверостиший, стихов, слоганов о здоровье и ЗОЖ, правильном питании, спорте).
4. «Олимпийские игры в древности. Олимпиада 2012 года в Сочи».
5. «Спартанское воспитание».
6. «Всемирная организация здравоохранения».
7. «Здоровая экология – здоровое человечество».
8. «Задачи о спорте, правильном питании, режиме дня» (математика)
9. «Решение прикладной задачи» (рассчитать длину беговой дорожки, размеры ямы для прыжков, размеры спортивной площадки и т.д.)
10. «Стадион» (разработать проект, начертить схему или изготовить макет).
11. «Мы – то, что мы едим».
12. «Физика в медицине».
13. «Чтобы быть здоровым».
14. «Здоровье – ценность международная».
15. «Спорт и здоровье».
16. «Полезное питание».
17. «Рецепты вкусной и здоровой пищи» (сборник рецептов народных блюд, книжки – малышки).
18. «Витамины круглый год»
19. «О спорт, ты – мир!» (разработка моделей спортивной одежды, исследование в области любимого вида спорта, макеты и зарисовки стадионов, спортивных площадок, рекламные проспекты и видеоролики).
20. «Комнатные цветы. Их влияние на наше здоровье».

