

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Саралинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол от 28.08. 2025г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Саралинская СОШ»

Ольга _____ /Гребенькова О.В. /
Владимир Владимировна
а Гребенькова Гребенькова
Подписано
цифровой
приказом № 72/1 от 28.08.2025г

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯСБЕРЕЖЕНИЯ

**МБОУ «САРАЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

на 2025-2027 годы

Паспорт программы

<i>Наименование программы</i>	Программа здоровьесбережения
<i>Разработчик программы</i>	МБОУ «Саралинская СОШ»
<i>Цель программы</i>	Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни.
<i>Задачи программы</i>	- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий; - формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью; - пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности; - изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение; - обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения; - четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы; - формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения; - развитие здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды; - развитие здоровьесберегающей компетентности педагогов; - воспитание у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни
<i>Срок реализации программы</i>	2025-2027гг
<i>Территория реализации программы</i>	МБОУ «Саралинская СОШ»
<i>Юридический адрес</i>	655261, Республика Хакасия, Орджоникидзевский муниципальный район, с.Сарала, ул.Центральная, д.151
<i>Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность</i>	1. Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника. 2. Организация систематического контроля за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров. 3. Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса. 4. Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его

	сохранения. 5. Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков; 6. Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам; 7. Разработка рекомендации для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения; 8. Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья; 9. Создание комнаты психологической разгрузки для обучающихся; 10. Организация системы внеурочных занятий по формированию ЗОЖ.
<i>Участники реализации программы</i>	Обучающиеся 1-11 классов, классные руководители, педагог-психолог, соцпедагог, учитель-дефектолог, мед.работник ФАП с.Сарала, родители.
<i>Финансово-экономическое обеспечение программы</i>	Не требуется
<i>Нормы и методы реализации программы</i>	Групповые и индивидуальные занятия, беседы, наблюдения, мозговые штурмы, фоновые мероприятия, внеклассная работа, внеурочная деятельность.
<i>Условия реализации программы</i>	- Разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ - учёт в любом решении ОУ аспектов, связанных с влиянием такого решения на здоровье школьников - проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга исходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья - учёт результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы
<i>Управление, контроль</i>	Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация школы.

Нормативно-правовая база программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

1. «Конвенция ООН о правах ребёнка» 1989г.;
2. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка»;
3. «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей»;
4. Конституции Российской Федерации от 12.12.1993г.;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» в части касающейся образовательных организаций №2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020;
5. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 № 52-ФЗ;
6. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
7. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. N 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27 октября 2020 г. N 32
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 г. N 28 (с изменениями).

Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Забота о сохранении здоровья учащихся важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребёнка. Здоровье-основа формирования личности. Таким образом, проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, будут актуальны всегда. 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.

В Конвенции о правах ребёнка подчёркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе №273-ФЗ от 29.12.12 «Об образовании в РФ» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

Педагогический коллектив МБОУ «Саралинская СОШ», уделяя большое внимание в своей образовательной деятельности здоровью обучающихся, пришёл к необходимости применения здоровьесберегающих технологий в организации образовательного процесса, и разработать программу «Школа – территория здоровья», способствующую созданию оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

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.

Большинство разделов программы остаётся на все сроки внедрения программы, раздел «Календарный план реализации программы» обновляется каждый учебный год.

Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребёнка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.

Материально-техническое обеспечение

В школьном здании МБОУ «Саралинская СОШ» созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. Здание школы расположено на благоустроенном участке. Территория школы ограждена забором. На территории школы расположена спортивная площадка.

Материально – техническая база - необходимое условие функционирования и развития образовательного учреждения. Совершенствование материально-технического обеспечения современным учебным и спортивным оборудованием, информационно-техническими средствами являются современными требованиями к образовательному учреждению. В школе созданы оптимальные материально-технические условия для осуществления учебно-воспитательного процесса. Школа имеет необходимый набор помещений для изучения обязательных учебных дисциплин. Учащиеся начального общего образования обучаются в учебных помещениях, закреплённых за каждым классом, основного и среднего образования – по классно-кабинетной системе.

В школе оборудованные кабинеты, компьютерный класс, спортивный зал с инвентарём и необходимым оборудованием, раздевалки, душевые, отдельные для девочек и мальчиков, спортивная площадка - стадион для активных игр и прогулок, настольный теннис, столовая (организовано горячее питание, разнообразное меню), актовый зал. В школе имеются кабинеты физики, химии, истории, биологии, учительская и другие, которые оборудованы мебелью. Кабинеты обеспечены необходимым учебным и компьютерным оборудованием, отвечающими гигиеническим требованиям. Школа подключена к сети Internet. Используется лицензионное программное обеспечение.

Организован доступ обучающихся и педагогов к средствам ИКТ и Интернет-ресурсам для поиска информации, оформление работ, создания фильмов и презентаций с разнообразной тематикой для проведения классных часов, вечеров отдыха, родительских собраний и других мероприятий с использованием ПК и ИКТ.

Функции различных категорий работников школы

1. Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания обучающихся в школе;
- организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЗР в классах среднего и старшего звена;
- 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 её контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и её контроль;
- организация создания банка данных о социально - неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей.
-

2. Функции классного руководителя:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний обучающихся;
- 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 профилактических работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработником, наркологом;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, 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.

Сроки и этапы реализации программы

I этап - 2025 – 2026гг.

II этап - 2026 – 2027 гг.

1 этап - определение концептуальной линии развития ОУ (1 год):

- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.
- совершенствование материально-технической базы ОУ;
- программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся
- составление карты здоровья по классам.

2 этап – разработка программ деятельности здоровьесберегающего образовательного учреждения (1 год):

- внедрение программ психофизического сопровождения образовательного процесса в ОУ;
- разработка программы обучения педагогов технологиям здоровьесбережения и индивидуализации обучения;
- обобщение передового педагогического опыта и разработка учителями собственных здоровьесберегающих образовательных технологий с последующим внедрением их на уроках.

Общее представление о здоровьесберегающей среде в образовательном учреждении МБОУ «Саралинская СОШ»

Приоритетной задачей нашей школы, выбравшей концепцию здоровьесберегающей деятельности, становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни школьников. Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения:

- Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм
- Учёт возрастных особенностей обучающихся
- Режим учебно-познавательной деятельности
- Организация питания
- Социально-педагогические условия обучения

Слагаемые здоровьесберегающей среды:

- Родители, их взаимоотношения с ребёнком
- Школьная среда
- Организация и содержание внеучебного времени

- Педагогическая среда (конкретный процесс на уроках)
- Психологическая среда (общение с учителями и учащимися)
- Санитарно-гигиеническая среда (состояние здания школы)

Основные блоки здоровьесберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья в МБОУ «Саралинская СОШ»

Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья обучающихся предполагает:

- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся;
- использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний;
- обсуждение данных мониторинга здоровья учащихся на педсоветах;
- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- 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;
- планомерная организация питания учащихся.

Блок просветительско-воспитательной работы предполагает:

- организацию «Дней здоровья», внеучебной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности;
- включение в воспитательный план Учреждения мероприятий, направленных на формирование мотивации 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, экологии, ОБЗР, физической культуры).

Блок рациональной организации учебного процесса предполагает:

- соблюдение гигиенических норм в организации учебной нагрузки;
- использование приемов индивидуализации обучения;
- строгое соблюдение гигиенических требований к использованию технических средств в учебном процессе;
- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребёнка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолого - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

Блок организации физкультурно-оздоровительной работы предполагает:

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;

- привлечение системы кружковой, внеклассной и внеучебной деятельности к формированию здорового образа жизни учащихся;
- организация динамических перемен, физкультпауз на уроках;
- эффективная работа с учащимися всех групп здоровья, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Блок здоровьесберегающей инфраструктуры предполагает:

- соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;
- наличие в Учреждении состава специалистов, обеспечивающих здоровьесберегающую работу
- оснащённость физкультурного зала, спортплощадки, школьной столовой.

Блок организации системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями предполагает:

- проведение в Учреждении постоянно действующих лекториев по различным вопросам роста и развития обучающихся и их здоровья;
- повышение уровня знаний в области вопросов здоровьесбережения.

Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения МБОУ «Саралинская СОШ»

Раздел 1. Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся (организация здоровьесберегающей деятельности Учреждения и готовность учителей к реализации здоровьесберегающей деятельности).

- Позиционирование школы в качестве здоровьесберегающего образовательного учреждения;
- Готовность учителей к участию в здоровьесберегающей работе;
- Организация методической работы по повышению квалификации педагогических кадров в области здоровьесберегающего образования;
- Организация самоаудита школы - внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы

Раздел 2. Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре Учреждения.

- Выполнение здоровьесберегающих требований к размещению ОУ, земельному участку, зданию школы;
- Организация питания обучающихся;
- Выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно-тепловому режиму Учреждения;
- Выполнение здоровьесберегающих требований к естественному и искусственному освещению;
- Выполнение здоровьесберегающих требований к состоянию и оборудованию учебных кабинетов и применению в образовательном процессе технических средств обучения.

Раздел 3. Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий при реализации образовательного процесса в Учреждении.

- Соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации учебного процесса;
- Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- Психологические основы здоровьесберегающей организации учебного процесса

Раздел 4. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения

- Состояние физкультурно-спортивного комплекса Учреждения;

- Организация уроков физвоспитания в Учреждении;
- Физвоспитание в режиме дня Учреждения;
- Внеклассная физкультурно-спортивная работа;
- Контроль за выполнением обучающимися Учреждения нормативов двигательной активности;
- Комплексная оценка физической подготовленности обучающихся Учреждения.

Раздел 5. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов здорового образа жизни обучающихся.

- Организация образовательной работы в Учреждении в рамках учебных дисциплин здоровьесберегающего блока;
- Организация воспитательной работы в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся;
- Участие обучающихся и их родителей в здоровьесберегающей работе Учреждения.

Раздел 6. Организация профилактики употребления психоактивных веществ в среде обучающихся:

- Программа профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися;
- Выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся;
- Организация безопасной поддерживающей образовательной среды.

Раздел 7. Организация комплексного сопровождения системы формирования здорового образа жизни обучающихся (система медицинского обслуживания обучающихся)

- Оценка комплексных показателей состояния здоровья обучающихся.

Раздел 8. Организация системы мониторинга сформированности культуры здорового образа жизни обучающихся (средствами психологических технологий, анкетных методов и социологических опросов).

- Программа диагностики психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья;
- Программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся;
- Оценка сформированности у обучающихся, их родителей и учителей Учреждения мотивации ведения здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения

1. Гигиенические средства(санитарно-гигиенические средства здоровьесберегающие технологии).

- Требования к материально-техническому состоянию здания Учреждения: организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов;
- Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежании переутомления;
- Организация рационального питания обучающихся – пища должна быть полноценной по химическому составу. Быть безвредной в химическом отношении и безопасной с точки зрения бактериального состава;
- Соблюдение общего режима дня обучающихся – режима двигательной активности, режима питания и сна;
- Формирование здорового образа жизни;
- Личная и общественная гигиена; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.;
- Организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций.

2. **Средства двигательной направленности** (здоровьесберегающие технологии физкультуры и спорта)
 - Уроки физкультуры с комплексами физических упражнений;
 - Физкультминутки на уроках и подвижные перемены;
 - Различные виды оздоровительной гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения и пр.), лечебная физкультура;
 - Эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренинги и др.
3. **Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды Учреждения** (психологические здоровьесберегающие технологии)
 - Обеспечение положительного эмоционального климата в учебном коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик;
 - Всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития.
4. **Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса** (здоровьесберегающие образовательные технологии)
 - Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс;
 - Системный подход к организации образовательной деятельности;
 - Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровьесберегающей направленности для всех ступеней обучения.
5. **Профилактические и закаляющие средства** (воспитательная работа по формированию ЗОЖ)
 - Организация просветительского лектория;
 - Культурно-массовые мероприятия;
 - Работа с семьёй обучающегося (пропаганда здорового образа жизни через систему занятий в родительском лектории);
 - Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

Модель личности ученика.

Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности данной программы. В качестве основополагающей линии развития нашего Учреждения в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования. Школа должна стать «антропоцентричной», т.е. центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный ученик, и, соответственно, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям его всестороннего личностного развития. Модель технологий обучения в здоровьесберегающей школе существенно отличается от других существующих моделей и педагогических систем. Она предоставляет ученику большую свободу выбора в процессе обучения. В её рамках не ученик подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя, а учитель, обладая разнообразным технологическим инструментарием, согласует свои приёмы и методы работы с познавательным стилем ребёнка. Это требует разработки новых подходов к организации учебного процесса в плане дальнейшего развития технологий индивидуализации обучения и здоровьесбережения. Учёт индивидуальных особенностей учащихся в педагогической деятельности – это комплексная задача, требующая перестройки организации учебного процесса, которая может быть решена несколькими путями:

- вариативностью образовательной среды на основе принципов профилизации обучения;
- дифференциацией обучения;
- индивидуализацией учебного процесса с учетом личностных особенностей учащихся;

- разработкой индивидуальных образовательных программ для детей с особенностями развития и педагогически запущенных детей;
- индивидуальными портфолио в системе дистанционного образования

Работникам Учреждения необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения обучающихся.

Модель выпускника начальной школы	Модель выпускника основной школы	Модель выпускника средней школы
- 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 своё физическое и психическое состояние; - знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека; - поддержание физической формы; - телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости; - гигиена умственного труда.	- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своём здоровье; - убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек; - знание различных оздоровительных систем; - умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека; - способность вырабатывать индивидуальный образ жизни; - гигиена умственного труда.

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

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

Базовыми компонентами на всех ступенях 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.

Методы контроля над реализацией программы

- проведение заседаний педагогического совета школы;
- посещение и взаимопосещение уроков, внеклассных мероприятий;

- 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, объёмом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

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 учёта детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	Классный руководители (согласно предоставленным данным)	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья
1.3.	Медосмотр обучающихся, определение уровня физического здоровья.	ФАП с.Сарала	ежегодно	План медосмотров
1.4.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	ФАПс.Сарала	ежегодно	план прививок
1.5.	Анализ случаев травматизма в школе.	заместитель директора по УВР	ежегодно	Материалы отчетов
1.6.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители, соцпедагог	Ежедневно/ 1 раз в четверть	Контроль/отчёт
1.7.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Директор, завхоз, представители родительского комитета	систематически	Акт проверки
1.8.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: - проветривание; - освещение; - отопление - вентиляция - уборка	завхоз, учителя, зам директора по УВР	ежедневно в течение года	
1.9.	Рациональное расписание	заместитель	ежегодно	

	уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	директора по УВР		
1.10.	Постоянный контроль за школьной столовой.	завхоз, директор школы	ежедневно в течение года	
2.Просветительское направление				
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	Старший вожатый	ежегодно	По плану
2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	заместитель директора по УВР	ежегодно	Публикация в ВК
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	В том числе и в группе ВК
2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	заместитель директора по УВР	ежегодно	протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др.виды работ).	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора	ежегодно	
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЗР, физической культуры.	учителя-предметники	в течение года	планы уроков
3.Психолого-педагогическое направление				
3.1.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей обучающихся : - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей;	классные руководители	ежегодно	диагностические исследования

	- изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; - разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения.			
3.2.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
4.Спортивно-оздоровительное направление.				
4.1.	Организацию спортивных мероприятий.	учитель физической культуры	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора	ежегодно	план работы кружков и секций
4.3.	Привлечение обучающихся, 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.	Кл. руководители	ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития».	руководитель МС, психолог.	ежегодно	материалы семинара

Ежегодный примерный календарный план реализации программы здоровьесбережения

Сентябрь

- Организация дежурства по школе и по классам.
- Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности (спортивный клуб «Вымпел»)
- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- Организация питания обучающихся.
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- «Уроки чистоты».
- Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Проведение Дней здоровья.
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

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 школы к зиме.
- Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.
- 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, посвящённых борьбе с курением и наркотиками;
- Экскурсии;
- Сопровождение актива по проведению физкультурных праздников, игр;
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически);
- Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

Декабрь

- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвящённых всемирному дню борьбы со СПИДом;
- Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвящённых 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;
- Общешкольные соревнования по волейболу и пионерболу.

Февраль

- Месячник оборонно-массовой и патриотической работы;
- День защитника Отечества.(Спортивная игра «Один день в армии»);
- 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;
- Благоустройство школьной территории;
- День здоровья;
- Динамические паузы, физкультминутки.

Май

- Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период;
- Мероприятия, посвящённые годовщине Победы в ВОВ;
- «Весёлые старты»;
- Проведение экскурсий на природу;
- Презентация уроков чистоты.

Июнь

- Международный день защиты детей;
- Всемирный день защиты окружающей среды;
- Работа по плану летних каникул;
- Работа летнего оздоровительного лагеря при Учреждении.

Ожидаемые результаты формирования ЗОЖ по ступеням образования

Ступень	Уровень	Задачи педагогов	Прогнозируемые результаты
Начальное звено: 1-2-е классы	Примитивно-поведенческий	Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры	Отсутствие вредных привычек
3-й класс		Приобщение к гигиенической культуре	
4-й класс		Организация здорового	

		образа жизни	
Среднее и старшее звено: 5-6-е классы	Эмоциональный	Приобщение к здоровому образу жизни	Стремление к ведению здорового образа жизни
7-е классы		Формирование полового самосознания и здорового образа жизни	
8-11е классы		Воспитание грамотного отношения к медико-профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека	

**План действий
по реализации программы «Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения»**

Этапы реализации программы	Программные мероприятия		
	Для педагогов	Для учащихся	Для родителей
Первый этап (2025-2026гг)	1.Круглый стол в рамках педагогического совещания «Основы воспитания культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя. 2.Взаимопосещаемые открытые уроки «Использование интерактивных методов в работе классного руководителя при формировании ЗОЖ учащихся».	1.Круглый стол старшеклассников «Здоровый образ жизни - основа нашего будущего?» 2.Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся. 3.Исследование духовно-нравственного здоровья представляет собой оценку уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников. 4.Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание	1.Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся посредством консультаций, информационных писем и буклетов, выступлений на родительских конференциях, родительских собраниях и днях открытых дверей. 2.Изучение уровня удовлетворённости учащихся и родителей организацией физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении.

		школьниками ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников.	
Второй этап (2026-2027 годы) Цель: реализация программы деятельности, внесение корректив (по мере необходимости) в ее основные положения	1.Обмен методическими материалами «Здоровье- это здорово!». 2.Организация цикла занятий «Здоровье- это здорово!». *профилактическая тренировка для педагогов; *занятия в спортивном зале; 4.Медико- педагогический всеобуч «Будьте здоровы!» 5.Педагогический совет «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности».	1.Беседы, лекции, просмотры видеофильмов «Как уберечь себя от беды». 2.Организация медицинского всеобуча «Загадки доктора Неболита». 3.Школьная спартакиада. 4.Конкурс «Самый здоровый класс года». 5.Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды» (1-4-е классы). 6.Цикл классных часов «Здоровые привычки- здоровый образ жизни» (5-7-е классы). 7.Цикл классных часов «Вредные привычки и их преодоление» (8-9-е классы).	1.Совместные занятия детей и родителей, участие в играх на воздухе, походах, спортивных соревнованиях. 2.Общешкольные семейные спортивные праздники. 3.Тематические родительские собрания «Быть здоровым- это модно!». 4.Медико- педагогический всеобуч «Будьте здоровы!».
Традиционные мероприятия на всех этапах	1.Выполнение и соблюдение норм и правил СанПинов (шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, расследование обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий). 2.Соблюдение динамических пауз на всех уроках в 1-6-х классах. 3.Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди обучающихся. 4.Обеспечение надлежащих психолого- педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.). 5.Организация контроля за питанием.		

	6.Профилактика гиподинамии- организация подвижных переменок. 7.Часы неаудиторной занятости: - подвижные игры (1-4-е классы); -сотвори себя сам (5-7-е классы); -спортивные игры (8-9-е классы); 8.Тематическая спортивная неделя. 9.Общешкольный день спорта. 10.Дни здоровья. 11.Антинаркотический месячник «Будем жить!». 12.Тематические классные часы по ЗОЖ. 13.Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья). 14.Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов. 15.Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях. 16.Учёт участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни. 17. Проведение социально-психологического тестирования школьников 7-11 классов
--	--

Планируемые результаты реализации здоровьесберегающей программы в Учреждении

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

1. Будет сформирована система физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого ребёнка.
2. Будет осуществляться систематический контроль за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики.
3. Снизится заболеваемость всех участников образовательного процесса.
4. Будет создан банк данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования, который будет использоваться для совершенствования модели медико- психолого- педагогического сопровождения учащихся.
5. Повысится уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

**План работы по программе здоровьесбережения
на 2026-2027 учебный год**

	Мероприятия	Ответственные
<i>Сентябрь</i>		
1.	Научно-методическая работа.	учитель физкультуры
2.	Организация питания в школьной столовой.	Завхоз, администрация
3.	День здоровья: школьный осенний кросс.	учитель физ -ры, кл. руководители
4.	Оформление медицинских карт.	мед. работник
5.	Лекторий для родителей «Режим дня школьника».	кл. руководители
6.	Физминутки (контроль, разработка комплексов).	учитель физ-ры, кл. рук.
7.	Организация работы спортивных секций, кружков.	учитель физ-ры, администрация
8.	Инструктаж учащихся по технике безопасности в школе.	кл. рук.
<i>Октябрь</i>		
1.	Правила личной гигиены и их использование учащимися при посещении столовой, на переменах(контроль).	мед.работник
2.	Осуществление контроля за соблюдением учебной нагрузки.	завуч
3.	Классные часы.	кл. рук.
4.	Спортивный праздник для 1-4 классов	учитель физ-ры
5.	Конкурс рисунков «Зелёная аптека» (3-4кл).	учитель физ-ры
6.	Работа спортивных кружков, секций (контроль).	завуч
7.	Проведение генеральной уборки класса.	кл . рук
<i>Ноябрь</i>		
1.	Охват горячим питанием учащихся, калорийность блюд, нормы питания (контроль).	мед. работник
2.	«Я люблю спорт!»Фотовыставка.	учитель физ-ры, кл. рук
3.	Разучивание русских народных игр с учащимися.	учитель физ-ры, 4класс

4.	Оформление стенда «Профилактика».	учитель физ-ры
Декабрь		
1.	Подготовка и проведение лекции по проблеме своевременного предупреждения вирусных заболеваний «Гриппу – бой!».	мед. работник
2.	Классные часы.	кл.рук
3.	Оформление стенда «Вредным привычкам– нет!»	уч. физ-ры
4.	Проведение генеральной уборки класса.	кл. рук
Январь		
1.	Конкурс на лучший рисунок «Я за здоровый образ жизни	уч. физ-ры
2.	«Неделя спорта». Проведение конкурса на самый спортивный класс.	уч. физ-ры
3.	Витаминация блюд.	мед. работник
4.	Профилактическая работа во время эпидемии гриппа.	мед. работник, кл. рук
Февраль		
1.	Оформление стенда «Профилактика простудных заболеваний».	уч. физ-ры
2.	День здоровья: «Молодецкие утехи».	уч. физ-ры
3.	Участие в соревнованиях «Лыжня России».	уч. физ-ры, кл.рук
4.	Анализ занятости учащихся физкультурой и спортом: - определение группы здоровья - занятость в спортивных секциях в школе.	уч. физ-ры . мед. раб, завуч
Март		
1.	Витаминация блюд.	мед. работник
2.	Классные часы.	кл. рук
3.	Конкурс плакатов «Мы за здоровый образ жизни» (3-4 классы).	уч. физ-ры
4.	«Мама, папа, я-спортивная семья!»	уч. физ-ры
5.	Проведение генеральной уборки класса.	кл. рук
Апрель		
1.	Правила личной гигиены и их использование учащимися при посещении столовой, на переменах (контроль).	мед. работник
2.	День здоровья в рамках «Всероссийского дня здоровья».	уч. физ-ры, кл.рук
3.	Проведение декады по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.	кл. рук.

<i>Май</i>		
1.	Оформление стенда «Полезно ли загорать?» День здоровья: летние игры.	уч. физ-ры
2.	Конкурс рисунков «Осторожно, дети!»(1классы).	уч. физ-ры
3.	Соревнования по пионерболу (3-4кл).	уч. физ-ры
<i>Июнь</i>		
1.	Организация летнего отдыха учащихся. Летний лагерь	завуч, директор,
2.	День здоровья: лагерной смене–ура! (спортивные игры, соревнования, эстафеты).	уч. физ-ры
3.	Беседа и оформление стенда «Правила безопасности на воде».	уч. физ-ры
4.	Озеленение школьной территории.	
<i>Июнь-август</i>		
1	Работа школьной спортивной площадки (по графику)	уч. физ-ры
2.	День здоровья: лагерной смене–ура! (спортивные игры, соревнования, эстафеты).	уч. физ-ры
3.	Беседа и оформление стенда «Правила безопасности на воде».	уч. физ-ры
4.	Озеленение школьной территории.	
<i>Июнь-август</i>		
1	Работа школьной спортивной площадки (по графику)	уч. физ-ры

