

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА №141» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

РОССИЯ, 443092, г.Самара, ул.Каховская, 7  
Тел.: 992-50-00 факс: 992-50-00 e-mail: [mboushkola141@mail.ru](mailto:mboushkola141@mail.ru)

«ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО»  
на Педагогическом совете  
Протокол № 12 от 24 июня 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ Школы №141 г.о. Самара  
С.А. Габдрахманов  
Приказ № 313 от 24 июня 2021г



**Программа «Здоровье»  
на 2020-2026 г.г.**

**Основные разработчики программы:**

Куратором проекта мониторинга здоровья учащихся является завуч по воспитательной работе Капусткина Е.В.

- \* Завуч по учебно - воспитательной работе – Неизвестная Е.В..
- \* Учителя физкультуры –Насырова Ш.Д., Вакула Ш.Д.
- \* Медицинский работник – Беляева О.А.
- \* Психолог-педагог – Пугина Н.В.
- \* Учитель нач.школы – Бихтимирова Р.Ш.
- \* Ответственная за питание - Афанасьева О.Н.

## Пояснительная записка

Здоровье детей школьного возраста, зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровья родителей и наследственности, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Главными факторами, которые формируют здоровье детей, является система воспитания и обучения, которая включает и физическое воспитание. Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. И сегодня уже необходимо говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации. По данным НИИ педиатрии:

- 14 % детей практически здоровы;
- 50 % детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;
- 35 – 40 % детей страдают хроническими заболеваниями.

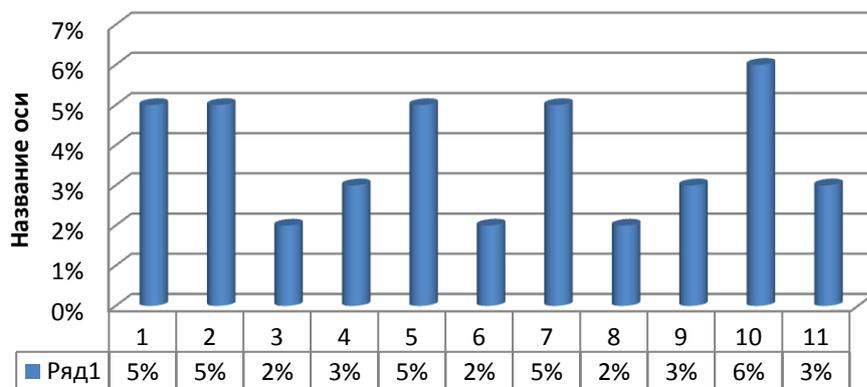
Беспокоят специалистов и другие недуги современной молодежи, такие как зависимость от табака, алкоголя и наркотиков. Таким образом, появилась острая необходимость решения данной проблемы в масштабе страны, региона, города, школы. Особое внимание наш педагогический коллектив уделяет вопросам укрепления здоровья и физического развития обучающихся.

Для разработки программы «Здоровье» для МБОУ Школы № 141 г.о. Самара были выявлены причинно-следственные факторы, негативно влияющие на здоровье обучающихся:

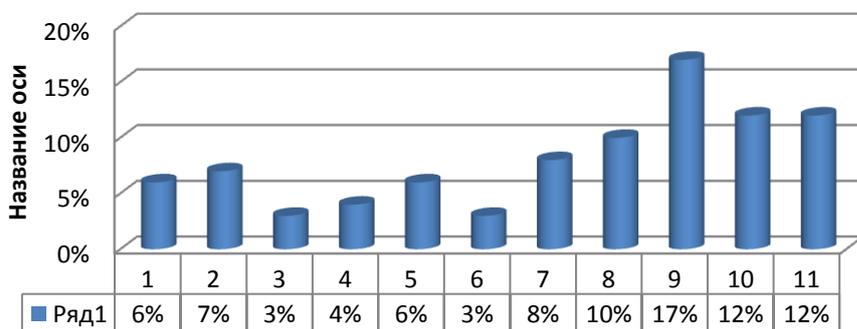
- анализ состояния здоровья обучающихся школы;
- повышение спроса родителей и детей на организованный отдых школьников;
- особенности социальной среды;
- интенсификация учебного процесса и гиподинамия;
- стрессовая ситуация в семье и школе;
- несоблюдение санитарно-гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная подготовка родителей и педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;
- недостатки в существующей системе физического воспитания.

Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников МБОУ Школа №141 г.о. Самара подтверждается анализом состояния здоровья детей.

### Процентное соотношение болеющих детей в первой четверти по классам.



### Процентное соотношение болеющих детей во второй четверти.



Выявленные проблемы побуждают учителей к освоению здоровьесберегающих технологий методов мониторинга состояния здоровья детей, созданию системы по сохранению и укреплению здоровья всех субъектов образовательного процесса. С этой целью педагогический коллектив определил для себя основные направления:

1. создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения;
2. рациональная организация образовательного процесса;
3. рациональная организация физкультурно-оздоровительной работы;
4. медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья;
5. просветительско-воспитательная работа с обучающимися.

При планировании воспитательной системы школы было проведено анкетирование с родителями обучающихся. Целью данного анкетирования является получение информации о заинтересованности родителей в организации образовательного и воспитательного процесса детей; их желании сотрудничать со школой в вопросах воспитания и всестороннего развития ребенка; отношении родителей к проблеме здоровья своих детей. Родителям было предложено высказать пожелания, связанные с организацией процесса оздоровления, труда и досуга в образовательном учреждении. Данное анкетирование показало полную заинтересованность в вопросах сохранения здоровья и оздоровления детей в период обучения.

Учитывая вышеизложенные факты, педагогический коллектив определил здоровьесбережение ведущим направлением работы школы, поставив перед собой задачу создания школьного сообщества, которое должно разработать направления деятельности оздоровительной компании с целью укрепления физического, психического и социального компонентов здоровья наших воспитанников.

В школе разработана программа «Здоровье», которая основывается на нормативно-правовой базе:

1. Конвенции ООН о Правах Ребенка 15.09.1990г;
2. Конституции Российской Федерации 12.12.1993г. (с изменениями 01.07.2020г);
3. Федеральный Закон от 21.11.2011 № 323 - ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»
4. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);
5. Письмо Минобразования РФ от 27.06.2003 г. № 23-51-513/16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»
6. Постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. «Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в образовательных учреждениях», Министерство здравоохранения и социального развития РФ, №206-ВС от 15 января 2008 года,
8. Инициатива «Наша новая школа» и Программе развития ОУ.

## **1. НЕОБХОДИМОСТЬ СОЗДАНИЯ ПРОГРАММЫ:**

Ухудшение здоровья обучающихся в связи с изменениями экологической обстановки, низкий уровень физического развития и психофизической подготовленности, снижения уровня социального благополучия и отношения к своему здоровью.

### **Цель программы «Здоровье».**

Создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Школа ставит перед собой следующие **задачи**:

1. Отработать систему выявления уровня здоровья обучающихся и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения; осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностики за состоянием здоровья учащихся;
2. Использовать здоровьесберегающий оптимальный режим учебно-воспитательной работы;
3. Отслеживать гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
4. Спланировать и организовать освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье обучающихся;
5. Отследить организацию полноценного сбалансированного питания школьников с учетом особенностей состояния их здоровья;
6. Привлечь руководителей кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся;
7. Организовать просветительскую работу среди родителей, педагогов и детей основ здорового образа жизни;
8. Оказывать психолого-педагогическую поддержку и сопровождение образовательного процесса.

Основными **видами** деятельности по программе «Здоровье» в школе являются диагностика, развитие, профилактика и коррекция, консультирование.

## **II. Стратегия развития школы в рамках программы «Здоровье»**

### **1. Ресурсы, необходимые для развития программы:**

- готовность персонала, родителей, учеников к участию в программе;
- профессиональная компетентность учителей;
- ресурс времени;
- информационные ресурсы;
- финансовые и материально технические.

## 2.Сроки и этапы реализации программы:

- I этап - 2021 г.
- II этап - 2022-2024 уч.г.
- III этап - 2025-2026уч. г.

### 1 этап – подготовительный (сентябрь 2021-декабрь2021 г.):

- анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

### 2 этап – апробационный (январь 2022- декабрь 2024 г.г.):

- внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий.

### 3 этап - контрольно-обобщающий ( 2025-2026 г.г.):

- сбор и анализ результатов выполнения программы;
- коррекции деятельности.

## 3. Прогнозируемая модель личности ученика.

Модель выпускника первой ступени обучения	Модель выпускника второй ступени обучения	Модель выпускника третьей 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 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 своем 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.
--	--	---

#### **4. Применение разнообразных форм работы:**

##### **1. Учет состояния детей**

- анкетирование, опрос (родителей, обучающихся);
- мониторинг диагностики здоровья;
- родительские собрания;
- ежегодные комплексные медосмотры обучающихся с последующими рекомендациями классным руководителям, учителям-предметникам, родителям.
- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий;
- организация горячего питания;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

##### **2. Физическая и психологическая разгрузка обучающихся:**

- организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья;
- физкультминутка для учащихся;
- организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

##### **3. Урочная и внеурочная работа:**

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, шашки и шахматы, настольный теннис, стрельба из лука.

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.

## **6. Основные направления деятельности программы:**

### **Медицинское направление предполагает:**

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

### **Просветительское направление предполагает:**

- организацию деятельности с обучающимися 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, экологии, ОБЖ, физической культуры).

### **Психолого-педагогическое направление предполагает:**

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;

- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолога - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся и совершенствованию здоровье сберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи обучающимся.

#### **Спортивно-оздоровительное направление предполагает:**

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внеурочной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся;
- широкое привлечение обучающихся, 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;
- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

#### **7.Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

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

### **III. Задачи по реализации программы:**

#### **➤ Экспертная группа содействия здоровью.**

Экспертная группа отвечает за состояние школьной среды, внедрение различных направлений, содействующих здоровью, поддержание чистоты в классах, в спортивном зале и туалетах школы.

Экспертная группа прилагает усилия по привлечению родителей и общественности к проблемам школьной жизни.

### **Состав экспертной группы**

В экспертную группу по проведению мониторинга здоровья обучающихся входят:

- \* Завуч по учебно - воспитательной работе – Неизвестная Е.В.
- \* Учителя физкультуры –Насырова Ш.Д.. Вакула А.В.
- \* Медицинский работник – Беляева О.А.
- \* Психолог-педагог – Пугина Н.В.
- \* Учитель нач.школы – Бихтимирова Р.Ш.
- \* Ответственная по питанию - Афанасьева О.Н.

Куратором проекта мониторинга здоровья обучающихся является завуч по воспитательной работе Капусткина Е.В.

### **Образование в области физического воспитания.**

Дети по уровню здоровья и физической подготовленности подразделяются на три медицинские группы – основную, подготовительную и специальную.

На основе учета возраста, показателей физической подготовленности, степени заболевания ежегодно к началу учебного года формируются специальные медицинские группы обучающихся.

Соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к урокам физкультуры, трудового обучения, (проветриваемые чистые помещения, специальная форма, определенные нормами физические нагрузки).

### **Профилактика заболеваний через здоровое питание.**

Деятельность по улучшению питания школьников должна предполагать два аспекта: питание ребенка в школе и контроль за полноценностью питания в семьях учеников.

Для решения данной проблемы необходимо:

1. Не нарушая финансовой сметы, оптимизировать рацион питания исходя из возможностей школы.
2. Добиваться витаминизации рациона питания в период с марта по май (соки, фрукты, кислородный коктейль).
3. Выдерживать режим питания школьников, учитывая их возрастные особенности.
4. Ответственному за питание контролировать процесс приготовления пищи.
5. Минимальными ресурсами при идеальной чистоте выдерживать эстетику столовой.
6. Учителям находить возможность в доступной, деликатной форме информировать детей о питании в домашних условиях.

### **Образование и воспитание в области здоровья.**

**Цель:** организация деятельности всех служб по обучению здоровому образу жизни школе.

Здоровье в широком смысле этого слова выступает и как одна из целей в процессе получения образования, как средство достижения «высокой гармонии».

Исходя из этого, необходимо проводить просветительские занятия, используя уроки окружающего мира, технологии, физкультуры, русского языка, биологии, химии, математики, ИЗО, музыки, классные часы, лекции.

#### **Участие родителей и общественности в реализации программы «Здоровье».**

Родители должны помогать своим детям:

- в овладении необходимыми знаниями и умениями в области сохранения здоровья;
- в процессе организации ими учебной и досуговой деятельности;
- в организации здоровьезаживительности за рамками учебно-воспитательного процесса;
- в борьбе с вредными привычками.

Педагогические работники и родители должны знать вредные факторы и уметь исключить или минимизировать их отрицательное влияние на здоровье обучающихся, уметь применять психолого-педагогические приёмы и методы, способствующие сохранению психического и психологического здоровья обучающихся.

#### **IV. Основные мероприятия по программе**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Дооборудовать медицинский кабинет	2021-2022	Администрация
2.	Приобретение спортивного инвентаря для проведения занятий физкультурой и спортом	Весь период	Администрация
3.	Регулярное медицинское обследование школьников	Весь период	Медсестра
4.	Мониторинг состояния здоровья учащихся с 1-го по 11-го классы. Психолого-педагогические мониторинги.	Весь период	Медсестра, зам директора по ВР Психолого-педагогическая служба
5.	Обновление банка данных о состоянии здоровья учащихся.	Весь период	Медсестра, зам директора по ВР
6.	Контроль выполнения требований СанПин.	Постоянно	Администрация
7.	Постоянное информирование родителей о данных медицинского осмотра и проведение лектория о здоровье и ЗОЖ обучающихся.	Постоянно	Администрация, медсестра, кл.рук.
8.	Ведение банка данных о детях, имеющих отклонения в состоянии здоровья, организация коррекционной работы по восстановлению их здоровья.	Постоянно	Администрация, медсестра, кл.рук.
9.	Проведение мониторингов, консультаций психолога с детьми, учащимися, родителями.	Постоянно	Психолого-педагогическая служба Психолог
10.	Профилактическая работа по предупреждению вредных привычек.	Постоянно	Администрация, медсестра, кл.рук.
11.	Расширение сети спортивных секций.	Постоянно	Администрация

12.	Проведение лекций, родительских собраний, посвященных сохранению и укреплению здоровья учащихся, ЗОЖ, возрастным особенностям, искоренению вредных привычек.	Постоянно	Администрация, медсестра, кл.рук.
13.	Проведение экскурсий на природу и однодневных туристических походов.	Постоянно	Учителя физ-ры, кл.рук.
14.	Применять здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе.	Постоянно	Учителя
15.	Использование материалов по формированию ЗОЖ в соответствии с программами учебных предметов.	Постоянно	Учителя
16.	Ввести в образовательный процесс малые формы физического воспитания (физкультминутки, подвижные перемены, а также часы здоровья в группе продлённого дня).	Постоянно	Учителя физ-ры, кл.рук, учителя.
17.	Не допускать передозировку обучающихся домашними и дополнительными заданиями.	Постоянно	Учителя
18.	Составить расписание уроков в соответствии с санитарными нормами	Постоянно	Администрация
19.	Обеспечивать неукоснительное соблюдение инструкций по охране жизни, здоровья и труда учащихся. Проводить учебу по охране труда. Обеспечить выполнение теплового режима, освещенности в школе.	Постоянно	Администрация
20.	Организация родительского всеобуча в школе	Постоянно	Учителя, кл. руководители
21.	Проведение по плану цикла бесед по здоровому образу жизни (приложение)	Постоянно	Учителя, медсестра
22.	Регулярное проведение дней здоровья.	Постоянно	Учителя физ-ры, зам директора по ВР
23.	Регулярное проведение спортивных соревнований и праздников на всех ступенях обучения (приложение).	Постоянно	Учителя физ-ры, кл. рук- ли
24.	Повысить эффективность урока физической культуры за счет совершенствования методики их проведения.	Постоянно	Учителя физ-ры
25.	Учителям физкультуры при проведении уроков постоянно держать под контролем обучающихся со слабым здоровьем, давать им дифференцированную нагрузку.	Постоянно	Учителя физ-ры
26.	Принять участие в организации отдыха детей. Максимально использовать возможность предоставления бесплатных и льготных путёвок для детей из социально незащищённых семей.	Постоянно	Администрация зам директора по ВР
27.	Систематически выявлять малоимущие семьи с детьми и направлять их в реабилитационные центры района.	Постоянно	Администрация,
28.	Систематическое ведение в работу по профилактике детской безнадзорности, создание банка данных детей из неблагополучных семей.	Постоянно	Администрация, зам директора по ВР
29.	Определить контингент обучающихся, нуждающихся в бесплатном питании. Строго следить за организацией горячего питания школьников.	Постоянно	Администрация
30.	Обеспечение систематического контроля за выполнением предписаний СЭС, направленных на улучшение санитарно-гигиенического режима в школе.	Постоянно	Администрация, медсестра

31.	Максимальный охват различными формами летнего отдыха детей через лагеря дневного пребывания и др. Особое внимание обратить на детей из малообеспеченных, многодетных семей.	Постоянно	Администрация
-----	---	-----------	---------------

### **Ресурсное обеспечение выполнения программы**

**1. Законодательно-нормативное обеспечение программы:** Конвенции ООН о Правах Ребенка 15.09.1990г; Конституции Российской Федерации 12.12.1993г. (с изменениями 01.07.2020г); Федеральный Закон от 21.11.2011 № 323 - ФЗ “Об основах охраны здоровья граждан в РФ”; Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции); Письмо Минобрнауки РФ от 27.06.2003 г. № 23-51-513/16 “Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования”; Постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; «Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в образовательных учреждениях», Министерство здравоохранения и социального развития РФ, №206-ВС от 15 января 2008 года

**2 Кадровое обеспечение:** проведение семинаров, практикумов по внедрению здоровьесберегающих технологий; проведение консультаций по оказанию помощи классным руководителям в планировании работы с учащимися по формированию здорового образа жизни, профилактике заболеваний, вредных привычек; обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом плане, а также методике обучения школьников приёмам личной самодиагностики.

**3. Программно-методическое обеспечение:** создание банка здоровьесберегающих технологий, внеурочных программ по физической подготовке («Спорт и игра- наши друзья» , «Волейбол», «Юный стрелок», «Скалодром», «Футбол» и др.), тематики и содержания классных часов, сценариев праздников и мероприятий, диагностических методик и др.

## **V. План реализации программы:**

Срок реализации: 2021 -2026 уч.г.

### **❖ Структура программы.**

- Соматическое здоровье – уроки биологии, ОБЖ химии, спецкурсы, пропаганда ЗОЖ, профилактика вредных привычек, работа медкабинета.
- Физическое здоровье – физкультура, спорт, физкультминутки, динамические перемены,

зарядка, режим дня, секции.

- Психическое здоровье – психогигиена, работа школьного психолога

❖ **Оздоровительная модель.**



**План деятельности по реализации программы**

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
<b>1.</b>	<b>Медицинское направление.</b>			
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; - выявление учащихся специальной медицинской группы; - ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	мед. работник	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации учащимся школы.	Мед.работник	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся 9-х,11-х классов.	подростковый врач	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	медсестра	ежегодно	план медосмотров

1.5.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	медсестра	ежегодно	план прививок
1.6.	Оформление медицинских карт и листов здоровья в классных журналах.	Медсестра, классный руководитель, учитель физкультуры	ежегодно	классные журналы
1.7.	Анализ случаев травматизма в школе.	Директор	ежегодно	материалы отчетов
1.8.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители	ежегодно	материалы отчетов
1.9.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Медсестра	ежедневно в течение года	
1.10.	Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание;</li> <li>• освещение;</li> <li>• отопление</li> <li>• вентиляция</li> <li>• уборка</li> </ul>	Зам. директора по АХЧ, медсестра, учителя	ежедневно в течение года	
1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	Заместитель директора по УВР	ежегодно	справка по оценке расписания
1.12.	Постоянный контроль за школьной столовой.	Директор школы, ответственный за организацию горячего питания	ежедневно в течение года	Протокол административного совещания  Протокол совещания при директоре
<b>2.</b>	<b>Просветительское направление</b>			
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	Заместитель директора по ВР	ежегодно	график проведения лектория
2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	Заместитель директора по ВР	2021-22у.г.	тематика лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	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»	Заместители директора	2021-2022 уч.г.	протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы )	заместитель директора по ВР, классные	ежегодно	план работы

		руководители		
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры, обществознания	учителя-предметники	в течение года	планы уроков
<b>3.</b>	<b>Психолого-педагогическое направление.</b>			
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; - изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в выпускных классах; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения;	классные руководители,	ежегодно	диагностические исследования
3.3.	Организация психолого-медико-социального сопровождения.	Педагог-психолог	ежегодно	план работы социального педагога психолога
3.4.	Семинар по теме «Реализация национального проекта «Здоровье»	заместитель директора по ВР	2023-2024 уч.г.	материалы семинара
3.5.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
<b>4.</b>	<b>Спортивно-оздоровительное направление.</b>			
4.1.	Организацию спортивных мероприятий. Проведение Дней здоровья.	учителя физической культуры, администрация	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внеурочной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора по ВР, учителя, педагоги по доп. образованию	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 ВР	ежегодно	план работы
<b>5.</b>	<b>Диагностическое направление</b>			
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	медсестра	ежегодно	результаты мониторинга

### **Ожидаемые конечные результаты программы:**

- повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

### **Методы контроля над реализацией программы:**

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

На основе результатов обследования обучающихся и итогов выполнения программы «Здоровье» за 2019-2020 учебный год будут внесены коррективы в программу на следующий учебный год, скорректированы направления работы по программе.

Контроль: ежегодно – паспорта здоровья и отслеживание физических кондиций учащихся. Данная программа рассчитана на пять лет и предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию.

Успешность осуществления поставленных задач будет во многом зависеть от включенности всего коллектива МБОУ Школа № 141 г.о. Самара в процесс реализации данной программы.

### **План мероприятий по реализации программы 2021-2026 гг.**

**1 класс.****«Здоровье первоклассника»**

(план работы)

<b>№</b>	<b>Мероприятие, форма</b>	<b>Цель</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Классные часы по программе здоровьесбережения</b>				
1.	Режим дня – основа жизни человека (беседа – игра)	Пробудить заботу о здоровье, осознать важность режима дня	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Скуку простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье (практикум)	Обучить навыкам выполнения правильного пробуждения, выполнения гимнастики, массажа, правильного питания	Октябрь	Классный руководитель
3.	О Сидоре Пашке – ужасном замарашке (инсценировка)	Формировать гигиенические навыки	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Если хочешь быть здоров (классный час)	Расширить знания личной гигиены, чистоты, аккуратности	Декабрь	Классный руководитель
5.	Зимушка – зима (час развлечений на прогулке)	Формировать навыки игры на улице	Январь	Классный руководитель
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
8.	Умеем ли мы правильно питаться? (беседа)	Формировать представление об основных питательных веществах и продуктах, их содержащих	Апрель	Классный руководитель
9.	Растем здоровыми (музыкально – спортивный час)	Формировать навыки игровой деятельности	Май	Классный руководитель

**2 класс.****«Здоровый второклассник»**

(план работы)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
<b>Классные часы по программе здоровьесбережения</b>				
1.	Осенний калейдоскоп (беседа о здоровой и полезной пище)	Пробудить заботу о здоровье, осознать важность правильного питания	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Как сохранить зрение (беседа)	Познакомить с причинами глазных болезней и их профилактикой, разучить упражнения для профилактики глазных заболеваний	Октябрь	Классный руководитель
3.	Детские забавы (спортивно – развлекательный час)	Развивать спортивные способности у детей	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Семь С (спортивные состязания)	Развивать силу, скорость, сообразительность, сноровку, смекалку, сплоченность и т.д.	Декабрь	Классный руководитель
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
6.	Кулинарное путешествие по Простоквашино (инсценировка сказки)	Рассказать о пользе каши для здоровья, познакомить с традициями блюд русской кухни	Февраль	Классный руководитель,
7.	Поешь рыбки – будут ноги прытки (игра-конкурс)	Формировать представления о полезных свойствах рыбных блюд	Март	Классный руководитель
8.	Кулинарные традиции моей семьи (разработка проектов)	Формировать навыки сбора данных и оформления проектов	Апрель-май	Классный руководитель

**3 класс.**

**«Здоровая пища третьеклассника»**

(план работы)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
<b>Классные часы по программе здоровьесбережения</b>				
1.	Цена ломтика (беседа)	Расширить знания о пользе, ценности хлеба, воспитывать чувство бережного отношения к хлебу	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Правила поведения в столовой (занятие – практикум)	Добиться уяснения учащимися правил поведения в столовой, проработать правила хорошего тона за столом	Октябрь	Классный руководитель
3.	Это удивительное молоко (занятие-исследование)	Расширить знания о пользе молока, молочных продуктов	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков (игра)	Расширить знания о вреде данных продуктов	Декабрь	Классный руководитель
5.	Самые полезные продукты (театрализованный классный час)	Учить выбирать самые полезные продукты	Январь	Классный руководитель
6.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее (беседа)	Формировать представление о связи рациона питания и здорового образа жизни	Февраль	Классный руководитель,
7.	Где найти витамины весной (игра-путешествие по станциям)	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	Март	Классный руководитель
8.	День рождения Зелибобы (герой улицы Сезам)	Закрепить полученные знания о правильном питании	Апрель	Классный руководитель
9.	Секреты поваренка (круглый стол)	Формировать представление о последствиях неправильного питания для организма	Май	Классный руководитель

#### 4 класс.

#### «В четвертый класс со здоровьем»

(план работы)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
<b>Классные часы</b>				
1.	Учись быть здоровым (игра)	Способствовать осознанию необходимости бережного	Сентябрь	Классный руководитель

		отношения к своему организму		
2.	Здоровяк предупреждает (игра – КВН)	Формировать у учащихся представления о том, что здоровье – главная ценность в жизни	Октябрь	Классный руководитель
3.	Кулинарные обычаи (игра – путешествие)	Закрепить знания о законах здорового питания	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Питание и красота (кулинарный практикум)	Воспитывать культуру питания	Декабрь	Классный руководитель
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,
7.	Волк и семеро козлят на валеологический лад (музыкально-спортивный праздник)	Развивать ловкость, быстроту, скорость и других двигательных качеств	Март	Классный руководитель
8.	Кафе «Здоровейка» (разработка проектов)	Формировать у детей привычку правильно питаться	Апрель	Классный руководитель
9.	Кафе «Здоровейка» (защита проектов)		Май	Классный руководитель

### 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 табакокурения, алкоголизма, наркомании

**Перечень основных мероприятий по реализации программы по здоровьесбережению (2 ступень).**

**5 класс**

**«Здоровье – это здорово!»**

(план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Сочинение-рассуждение «Что такое здоровье?»	Кл. час «Как живешь, пятиклассник?» Поход в бассейн Конкурс рисунков о здоровье	Диаграмма «Мои жизненные ценности»  (1 этап)	ПДД. Дорожные «ловушки»  Поход в бассейн
2	Классный руководитель	Сопровождение адаптационного процесса		Психологический тренинг «Ребята, давайте жить дружно!»	Психологическое занятие «Дружеский десерт»
		Проведение дней психологической адаптации	Адаптационная игра «Правила трех С – сотрудничество, сочувствие, самоконтроль»		
		Игра «Наши учителя»			
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	<p>Природоведение.</p> <p>«Закаливание организма»</p> <p>«Питание и здоровье человека».</p> <p>«Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека» 5 класс.</p> <p>Литература.</p> <p>Урок «Устное народное творчество. Русские народные сказки. Пословицы</p>			

		и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного), 5 класс.			
4	Классный руководитель и медицинские работники	Проведение профилактических прививок.			
		Мониторинг санитарно-гигиенических условий  Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 9 классов. Составление кроссвордов о здоровье «Веселая минутка», 5 – 6 кл.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 9кл.
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 в пятиклассники»	Беседа «Остановись у 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**

### **«Здоровье – это спорт!»**

(план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Кл. час. «Здоровое питание»	Кл. час «Хорошие и плохие привычки» Поход в бассейн	Беседа «Чистота – залог здоровья»	Викторина «Я выбираю жизнь»
2	Классный руководитель	Анкетирование «Это сладкое слово «успех»	Анкетирование «Хорошие и плохие привычки»	Тренинг «Привычки и воля»	Игра по развитию толерантности «Волшебный кристалл»
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	Биология. Урок «Особенности высшей нервной деятельности» (физиология труда, нагрузки, профилактика переутомления), 6 класс. Литература. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного) Изготовление памяток о правильном употреблении витаминов, 1- 9кл.			
4	Классный	Проведение профилактических прививок.			

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

## 7 класс

### «Здоровье – это победа над собой!»

(план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Диаграмма «Мои жизненные ценности» (2)	Поход в бассейн Кл. час «Если хочешь быть»	Практикум «Как бороться с»	Поход в бассейн Беседа «Что для меня»

		этап)	здоров	конфликтами»	ценно?»
2	Классный руководитель и сотрудники МОБУ ЦПМСС	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 и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	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	Кл.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 - 9кл.
5	Классный руководитель и родители	Дискуссия «Пока не поздно! Права и обязанности родителей, права и обязанности ребенка»	Собрание «Экология души ребенка. Ответственность родителей за нравственное и физическое здоровье детей»	Лекторий «Подготовка к взрослости» Беседа «Навыки сохранения зрения»	Собрание «Положительные эмоции в жизни человека» (психолог)
6	Классный руководитель и	Беседа «Алкоголь и его влияние на организм»	Беседа инспектора	Беседа «Токсикома»	История о вредных

	зам директора по ВР	подростка»	ОДН «Шалость. Злонамеренный проступок. Вандализм»	ния».	привычках
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья Школьные олимпийские игры	День здоровья День бегуна	День здоровья «Ледовые забавы»	День здоровья День спортивной семьи.

### 8 класс

#### «Здоровье – это умение общаться!»

(план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Поездка в бассейн			
		Театрализованная игра «Суд над сигаретой»	Беседа «Мои проблемы»	Кл. час «Я хочу пожелать вам «Здравствуйте!»	Вопросы для викторины по СПИДу
2	Классный руководитель, сотрудники МОБУ ЦПМСС	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	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).			

		<p>Физика Урок. Электрические нагревательные приборы. Короткое замыкание предохранители. (правила обращения с электрическими приборами, опасности короткого замыкания, перегрузки электрических сетей).</p> <p>Биология. Урок «Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье», 8 класс.</p> <p>Литература. Урок. Н.В.Гоголь «Ревизор» (опьянение Хлестакова), 8 класс.</p>			
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 обучающихся «Оценка 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 педагог-психолог	Дискуссия «Алкоголю скажем «Нет!»	Беседа инспектора ОДН «Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ»	«Наркотики – мой яд!»	Анкета: употребление алкоголя, сигарет, наркотиков.
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

**9 класс****«Здоровье – это жизнь!»**

(план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Поход в бассейн			
		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 самооценки)
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	<p>Физика. Урок. Перемещение при прямолинейном равноускоренном движении (опасности на проезжей части, тормозной путь автомобиля).</p> <p>Физика Урок. Электромагнитное поле. Электромагнитные волны (защита от электромагнитного излучения).</p> <p>Физика. Уроки. Преобразование внутренней энергии ядер в электрическую энергию. Атомная энергетика. Биологическое действие радиации (радиационная опасность и способы защиты от радиации).</p> <p>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.</p> <p>Обществознание. Урок «Семья и наркотики», 9 класс.</p> <p>Химия. Урок «Оксид углерода (II) и оксид углерода (IV)» (образование угарного газа при курении и действии его на организм), 9 класс</p>			
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 твоё здоровье»	Конференция «Роль и ответственность семьи в профилактике табакокурения и алкоголизма»	Собрание «Жизненные ценности подростков» (психолог)	Беседа «Как подготовиться и ребенка к будущим экзаменам?»
6	Классный руководитель и старшая вожатая	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 культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

**Перечень основных мероприятий по реализации программы по здоровьесбережению (3 ступень)  
10 класс**

<b>№ п\п</b>	<b>Тема мероприятия</b>	<b>Форма</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
--------------	-------------------------	--------------	--------------	----------------------

1.	«Красота и здоровье»	Беседа	сентябрь	Классный руководитель
2.	«В гостях у богини Имидж»	Встречи с людьми, чьи профессии формируют образ красивого человека	октябрь	Классный руководитель. Учитель физкультуры.
3.	«Красота внешняя»	Беседа о ЗОЖ	ноябрь	Классный руководитель. Медработник
4.	«Я и косметика»	Конкурс красоты	декабрь	Классный руководитель
5.	«Мой стиль»	Беседа, диспут	январь	Классный руководитель.
6.	«Быть здоровым и красивым»	Беседа. Спортивный праздник	февраль	Классный руководитель. Учитель физкультуры
7.	«Привычка свыше нам дана»	Беседа	март	Классный руководитель
8.	«Мой образ жизни»	Дебаты	апрель	Классные руководители
9.	«Здоровье и выбор образа жизни»	Конкурс плакатов	май	

### 11 класс

№ п/п	Тема мероприятия	Форма	Сроки	Ответственные
1.	«Что значит быть красивым»	Беседа	сентябрь	Классный руководитель

2.	«В гостях у богини Имидж»	Встречи с людьми, чьи профессии формируют образ красивого человека	октябрь	Классный руководитель. Учитель физкультуры.
3.	«Красота внешняя и внутренняя»	Беседа о ЗОЖ	ноябрь	Классный руководитель. Медработник
4.	«Косметика в нашей жизни»	Конкурс красоты	декабрь	Классный руководитель
5.	«Мой стиль, или встречаются по одежке...»	Беседа, диспут	январь	Классный руководитель.
6.	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	Спортивный праздник	февраль	Классный руководитель. Учителя физкультуры
7.	«Привычка свыше нам дана, или от чего зависит здоровье человека»	Беседа	март	Классный руководитель
8.	«Факты в защиту жизни»	Дебаты	апрель	Классные руководители
9.	«Похититель рассудка»	Информ-дайджест Конкурс плакатов	май	Классный руководитель
10.	«Я выбираю жизнь без вредных привычек»	Подготовка и защита проекта	май	Классный руководитель, участники проекта

## **План реализации программы «Здоровье»**

**в 2021-2022 учебном году.**

В 2021-2022 учебном году следует уделить особое внимание решению следующих задач:

- отработка системы выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения;



	соревнования.		
6	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям - проветривание; - освещение; - отопление; - вентиляция; - уборка.	Ежедневно 1 раз в неделю 2 раза в год 2 раза в год Ежедневно	Зам.директора по АХЧ
<b>III. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний</b>			
1	Профилактическая работа во время эпидемий	В течение года	Мед. сестра
2	Прививки детям согласно приказам Минздрава	В течение года	Мед. сестра
<b>IV. Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга</b>			
1	Подвижные перемены с использованием возможностей спортивного зала и рекреаций	В течение года	Классные руководители, учителя физкультуры
2	Профилактика нарушений осанки на уроках	В течение года	Учителя
3	Организация школьных соревнований и участие школьников в районных и областных соревнованиях. Проведение зимних спартакиад	В течение года Январь-февраль	Учителя физической культуры, классные руководители
4	Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий	В течение года	Зам.директора по ВР, преподаватель – организатор ОБЖ, учителя физической культуры, классные руководители
5	Работа спортивных секций	В течение года	Учителя физической культуры, педагоги доп.образования
6	Физкультминутки	Постоянно	Учителя – предметники, классные руководители
<b>V. Профилактика травматизма</b>			
1	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курса ОБЖ	В течение года	Учитель ОБЖ
2	Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД,	В течение года	Зам.директора по ВР, классные руководители

	тематические классные часы, конкурсы рисунков, плакатов)		
3	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности	В течение года	Зам.директора по безопасности, классные руководители
4	Статистика и анализ случаев травматизма в школе	В течение года	Мед.сестра
<b>VI. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек</b>			
1	Тематические уроки в рамках курса ОБЖ : проведение Всероссийского открытого урока по ОБЖ.	В течение года апрель	Преподаватель ОБЖ зам. директора по ВР
2	Тематические классные часы	В течение года	Классные руководители
3	Тематические родительские собрания	В течение года	Зам.директора по УВР, классные руководители

1.	«Что значит быть красивым»	Беседа	сентябрь	Классный руководитель
2.	«В гостях у богини Имидж»	Встречи с людьми, чьи профессии формируют образ красивого человека	октябрь	Классный руководитель. Учитель физкультуры.
3.	«Красота внешняя и внутренняя»	Беседа о ЗОЖ	ноябрь	Классный руководитель. Медработник
4.	«Косметика в нашей жизни»	Конкурс красоты	декабрь	Классный руководитель
5.	«Мой стиль, или встречаются по одежке...»	Беседа, диспут	январь	Классный руководитель.
6.	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	Спортивный праздник	февраль	Классный руководитель. Учителя физкультуры
7.	«Привычка свыше нам дана, или от чего зависит здоровье человека»	Беседа	март	Классный руководитель
8.	«Факты в защиту жизни»	Дебаты	апрель	Классные руководители
9.	«Похититель рассудка»	Информ-дайджест Конкурс плакатов	май	Классный руководитель
10.	«Я выбираю жизнь без вредных привычек»	Подготовка и защита проекта	май	Классный руководитель, участники проекта

### **Анализ мониторинга по здоровьесбережению за 2021-2022 учебный год.**

Кто проводил: Капусткина Е.В. зам. директора по ВР

Когда: 12.05.2022

**Цель:** оценить уровень здоровья учащихся и определить основные приоритеты дальнейшего развития деятельности школы в области здоровьесбережения.

Проанализировав результаты мониторинга по здоровьесбережению можно сделать вывод, - что в школе налажена система физкультурно-оздоровительных мероприятий:

Спортивными секциями охвачено за предыдущий 2019-2020 учебный год 156 человека (36,2% учащихся).

Ежедневно на каждой 20-ой минуте урока проводится физминутка.

Игровыми переменами охвачены 204 учащихся начальной школы, у учащихся ГПД ежедневные спортивные прогулки на свежем воздухе.

В течение учебного года проводятся 3 дня здоровья, спортивные соревнования между классами, спортивные игры. Этими мероприятиями охвачены 90 % учащихся.

Во время учебных занятий, каникул, летнего времени организовываются экскурсии и походы, которыми охвачены 95 % учащихся.

В системе питания охвачены более 73 % учащихся.

В плане обеспечения жизнедеятельности учащихся проводятся мероприятия по соблюдению ПДД, правил ТБ, правил поведения во время терракта, при пожаре.

Дети из семей «группы риска», малообеспеченных охвачены повышенным вниманием, соцзащитой, семьям оказывается психологическая поддержка со стороны классных руководителей, администрации школы, социального педагога.

В течение нескольких лет проводится мониторинг здоровья и ЗОЖ, анализируется уровень заболеваемости детей, их медицинская группа здоровья, но недостаточно налажена связь с медперсоналом, для необходимой, своевременной информированности родителей о заболевании детей и необходимом своевременном лечении.

В школе соблюдается ежедневный гигиенический режим, налажено дежурство по школе, в классе.

Результативность участия учащихся в районных, городских и областных соревнованиях показывают хороший уровень физического развития школьников (баскетбол, футбол, сумо, стрельба из лука, лыжный спорт, волейбол)

Программа «Здоровье» позволила привести в систему работу по формированию у детей навыков здорового образа жизни, физическому развитию, физическому самосовершенствованию.

Мониторинг здоровьесбережения позволил выявить недостатки в работе, оценить уровень заболеваемости и физического развития детей:

- основные заболевания связаны с опорно – двигательным аппаратом, 5.1 % детей с пониженной массой тела, 9.2 % с повышенной, 5.3 % детей находятся на индивидуальном обучении, 36% имеют высокий уровень физической подготовленности, 61.9 % - средний, 2.1% - низкий.

По результатам мониторинга разработан план коррекционной работы на следующий год.

### **Использованная литература:**

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребёнка: экспресс – контроль в школе и дома: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005.-
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры, 1995, № 4.

3. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры, 1994, № 9.
4. Виноградов П.А., Душонин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. - М., 1996.
5. В.Н.Касаткин., С.М.Чечельницкая, Е.Л.Рачевский. Здоровье: организационные шаги по созданию школы, содействующей здоровью. М.: 2003.
6. Гендчн А.М., Майер Р.А., Сергеев М.И. Состояние и факторы развития физической культуры и здорового образа жизни школьников. - Новосибирск, 1989.
7. Головина Л.Л., Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Структура мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, №3.
8. Зайцев Г.К. Здоровье школьников и учителей. Опыт валеологического исследования / Комитет по образованию Санкт-Петербурга, ГУПМ, СПб. 1995.
9. Ильин Е.П. От культуры физической - к культуре здоровья//Теория и практика физической культуры, 1994. №7.
10. Комков А.Г., Гуринович Е.Г., Зинчешо М.В., Ашпилов Г.Л. Физическая активность, здоровье и стиль жизни школьников // В сб.: Физическая культура, спорт и здоровье нации. Материалы международного конгресса. СПб, Россия, 1996.
11. Комков А.Г. Научно-методические проблемы формирования физической активности школьников (социально-педагогический аспект) // В сб.: Двигательная активность, оценка физического состояния детей и молодежи. - СПб.:СПбНИИФК, 1996.
12. Комков А.Г. Совершенствование программ по физическому образованию на основе анализа стиля жизни школьников // физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, №3.
13. Курдюков Б.Ф. Научно-педагогические аспекты совершенствования процесса обучения в общеобразовательных учебных заведениях нового типа средствами физической культуры. Канд. дис., Краснодар, 1994.
14. Личность: внутренний мир и самореализация. Идеи, концепции, взгляды / Сост. Ю.Н. Кулюткин, Г.С. Сухобская.-СПб., 1996.
15. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков. - М., 1992.
16. Максимова, Ю. Презентация и здоровье: плюсы и минусы / Ю.Максимова // газета «Начальная школа» - 2009.
17. Матрос А.Г. Социальные аспекты проблемы здоровья. - Новосибирск: Изд-во РАМН, 1992.

18. Методическое пособие. «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений». Под ред. М.М.Безруких. – М.,2003.
19. Образование и здоровое развитие учащихся. Материалы Всероссийского Форума с международным участием в 3-х ч.- М.: Ключ , 2005.
20. Основные направления государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации до 2000 года (национальный план действий в интересах детей) // Собрание законодательства Российской Федерации, 1995, № 38.
21. Развитие личности ребенка: Пер с англ./ Общ. ред. А.М. Фонарева. - М.: Прогресс, 1987.
22. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.- М.: АРКТИ, 2005.
23. Современные образовательные технологии / Г.К.Селевко. – М.: Народное образование, 2002.
24. Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно -воспитательном процессе: Научно-практический сборник инновационного опыта / И.В. Чупаха (и др.). М.: Илекса, 2001.
25. Шаталова, Г.С. Азбука здоровья и долголетия / Г.С. Шаталова. М.: Энергоатомиздат, 1995.
26. Шаталова, Г.С. Здоровье человека и целебное питание / Г.С. Шаталова. Ростов н./Д: Феникс, 2000.
27. Шаталова, Г.С. Здоровье человека: философия, физиология, профилактика / Г.С. Шаталова. М.: Знание, 1998.
28. Шиняева О.В. Здоровье школьников как социальная проблема. Саратов: Изд-во Саратов, гос. ун-та, 2002.

## **План реализации программы «Здоровье»**

### **в 2022-2023 учебном году.**

В 2022-2023 учебном году следует уделять особое внимание решению следующих задач:

- отработка системы выявления уровня здоровья обучающихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения;
- создание условий для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития, формирования здорового образа жизни;
- создание комфортных психолого-педагогических условий обучения и сопровождения обучающихся;

-просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей; а также углубиться в вопросы, связанные с мониторингом спортивно-оздоровительной работы в школе;

- развивать здоровьесберегающую деятельность в тесном контакте с социальными партнерами ОУ, со школьным детским самоуправлением.

№	Мероприятия	Срок	Ответственные
<b>I. Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся. Медицинская диагностика.</b>			
1	Оформление листков здоровья в классных журналах. Комплектации на их основе физкультурных групп.	Сентябрь	Мед работник, классные руководители, учитель физической культуры
2	Создание «Паспорта здоровья»	Сентябрь-октябрь	Учителя физ.культуры
3	Проф.осмотры детей в условиях школы	По графику	Мед. сестра
4	Анализ случаев травматизма в школе	В течение года	Мед. сестра
5	Анализ посещаемости и пропусков по болезни	В течение года	Зам.директора по ВР
6	Психолого-педагогическая диагностика	В течение года	Психолого-педагогическая служба
<b>II. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима в школьном учреждении</b>			
1	Эстетическое оформление класса и школы.	В течение года	Зам.директора по АХЧ
2	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	В течение года	Зам.директора по УВР
3	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Ежедневно	Директор школы Зам.директора по АХЧ
4	Диагностика загруженности учащихся домашними заданиями	В течение года	Зам.директора по УВР
5	Организация активного отдыха на переменах. Организация мероприятий: -акция «Будь здоров!» (посвящена международному Дню Здоровья.)	Постоянно	Классные руководители

	-общешкольная зарядка «Доброе утро начинается с зарядки!», -урок «Здоровое питание» 10-11кл. , -«Весёлые старты» в начальной школе, баскетбольные, футбольные, волейбольные соревнования.	апрель	
6	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям  - проветривание; - освещение; - отопление; - вентиляция; - уборка.	Ежедневно 1 раз в неделю 2 раза в год 2 раза в год Ежедневно	Зам.директора по АХЧ
<b>III. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний</b>			
1	Профилактическая работа во время эпидемий	В течение года	Мед. сестра
2	Прививки детям согласно приказам Минздрава	В течение года	Мед. сестра
<b>IV. Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга</b>			
1	Подвижные перемены с использованием возможностей спортивного зала и рекреаций	В течение года	Классные руководители, учителя физкультуры
2	Профилактика нарушений осанки на уроках	В течение года	Учителя
3	Организация школьных соревнований и участие школьников в районных и областных соревнованиях. Проведение зимних спартакиад	В течение года  Январь-февраль	Учителя физической культуры, классные руководители
4	Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий	В течение года	Зам.директора по ВР, преподаватель – организатор ОБЖ, учителя физической культуры, классные руководители
5	Работа спортивных секций	В течение года	Учителя физической культуры, педагоги

			доп.образования
6	Физкультминутки	Постоянно	Учителя – предметники, классные руководители
<b>V. Профилактика травматизма</b>			
1	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курса ОБЖ	В течение года	Учитель ОБЖ
2	Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, конкурсы рисунков, плакатов)	В течение года	Зам.директора по ВР, классные руководители
3	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности	В течение года	Зам.директора по безопасности, классные руководители
4	Статистика и анализ случаев травматизма в школе	В течение года	Мед.сестра
<b>VI. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек</b>			
1	Тематические уроки в рамках курса ОБЖ : проведение Всероссийского открытого урока по ОБЖ.	В течение года апрель	Преподаватель ОБЖ зам. директора по ВР
2	Тематические классные часы	В течение года	Классные руководители
3	Тематические родительские собрания	В течение года	Зам.директора по УВР, классные руководители
4	Внеклассные мероприятия (конкурсы, викторины, часы общения и др.) Проект: "Самара- трезвый город!" под лозунгом "Трезвая Россия будет великой!" Проект: «Помоги себе сам»	В течение года Февраль май	Зам.директора по ВР  Зам. директора по ВР, шк. самоуправление, и ученики 8, 9, 10, 11 классов

**Мероприятия, проводимые на протяжении всего учебного года:**

1. Поддержание санитарно-гигиенического режима (рациональное расписание, влажные уборки, освещённость рабочих мест учащихся, подбор мебели, воздушно-тепловой режим и т.д.).

2. Организация ежедневного горячего питания для учащихся, систематический контроль качества пищи (тепловой режим, разнообразие, соответствие санитарным требованиям).
3. Работа по профилактике травматизма.
4. Физкультурные паузы на уроках, разработка комплексов упражнений для профилактики зрительного утомления, нарушения опорно-двигательного аппарата.
5. Работа спортивных секций.
6. Работа танцевальных объединений.
7. Проведение родительских собраний. Темы лекций: "Режим дня школьника", "Питание и здоровье", "Профилактика простудных заболеваний", "Закаливание детей", "Культура питания", "Профилактика детского травматизма", "Профилактика вредных привычек", "Влияние конфликтов в семье на здоровье детей", "Организация досуга детей в семье" и пр.
8. Проектно-исследовательская работа (рефераты).
9. Мероприятия по улучшению интерьера школы, создание уюта в столовой, медкабинете.
10. Внеклассная и внешкольная работа по пропаганде здорового образа жизни.
11. Анкетирование учащихся с целью определения степени сформированности навыков ЗОЖ, изучения отношения учащихся к своему здоровью (по плану диагностических мероприятий).

## **Приложения**

### **Приложение №1. «Здоровьесберегающие технологии».**

В основе работы лежат идеи следующих авторов:

1. В.Н. Ирхина, И. В. Ирхиной (о теоретических и технологических аспектах деятельности учителя по валеологизации учебного процесса);
2. Р. Вейсен, Дж.Оли, В.Эванс, Дж. Ли, Б. Спрунгер, Д. Пеллаукс (о создании технологии обучения жизненно важным навыкам в школе);
3. Е.Н. Степанова и др. (формирование представлений о современных подходах и концепциях воспитания).
4. Н.Е. Щурковой (о формировании у школьников образа жизни, достойной Человека)

**Комплексное применение здоровьесберегающих технологий идет по следующим направлениям:**

- создание здоровьесберегающей инфраструктуры ОУ (психологически и физиологически безопасной для учителя и ученика образовательной среды);
- организация физкультурно-оздоровительной работы;
- организация просветительско - воспитательной работы с учащимися, направленной на изменение их ценностных установок по отношению к здоровью и здоровому образу жизни;
- организация просветительской и методической работы с педагогами и родителями.

### **Приложение №2. «Методики диагностики<sup>1</sup> здоровья».**

1. Методика “Определения коэффициента утомляемости для групп учащихся (класса) по дням учебной деятельности”.

2. Методика “Оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности ОУ”.

Эти методики рекомендуется применять один раз в начале или в конце учебного года с привлечением независимых экспертов.

---

<sup>1</sup> Журнал Заместителя директора школы, 2009г., №6.

## **Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения.**

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;

число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;

6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

8) позы учащихся, чередование поз;

9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;

10) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

11) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа

безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

12) психологический климат на уроке.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

К тому же каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

15) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

16) темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;
- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;
- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

Важным фактором успешности мониторинга состояния здоровьесберегающей деятельности школы является взаимодействие с родителями учащихся, которые располагают многими сведениями, имеющими решающее значение для комплексной оценки, особенно когда речь идет о внешкольных факторах риска нарушения здоровья и о поведенческих реакциях ребенка за стенами школы. Поэтому необходимо, чтобы классный руководитель во время классных собраний учащихся, а так же родительских собраний довел до сознания учащихся и родителей важность точного, полного и корректного заполнения анкет. Важно так же убедить их в том, что вся информация, полученная в процессе мониторинга, носит конфиденциальный характер и никогда и никаким образом не разглашается. Информация необходима для получения статистических результатов, а не индивидуализированных сведений.

## План реализации программы «Здоровье»

в 2023-2024 учебном году.

В 2023-2024 учебном году следует уделять особое внимание решению следующих задач:

- отработка системы выявления уровня здоровья обучающихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения;
- создание условий для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития, формирования здорового образа жизни;
- создание комфортных психолого-педагогических условий обучения и сопровождения обучающихся;
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей; а также углубиться в вопросы, связанные с мониторингом спортивно-оздоровительной работы в школе;
- развивать здоровьесберегающую деятельность в тесном контакте с социальными партнерами ОУ, со школьным детским самоуправлением.

№	Мероприятия	Срок	Ответственные
<b>I. Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся. Медицинская диагностика.</b>			
1	Оформление листков здоровья в классных журналах. Комплектации на их основе физкультурных групп.	Сентябрь	Мед работник, классные руководители, учитель физической культуры
2	Создание «Паспорта здоровья»	Сентябрь-октябрь	Учителя физ.культуры
3	Проф.осмотры детей в условиях школы	По графику	Мед. сестра
4	Анализ случаев травматизма в школе	В течение года	Мед. сестра
5	Анализ посещаемости и пропусков по болезни	В течение года	Зам.директора по ВР
6	Психолого-педагогическая диагностика	В течение года	Психолого-педагогическая служба
<b>II. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима в школьном учреждении</b>			
1	Эстетическое оформление класса и	В течение года	Зам.директора по АХЧ

	школы.		
2	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	В течение года	Зам.директора по УВР
3	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Ежедневно	Директор школы Зам.директора по АХЧ
4	Диагностика загруженности учащихся домашними заданиями	В течение года	Зам.директора по УВР
5	Организация активного отдыха на переменах. Организация мероприятий: -акция «Будь здоров!» (посвящена международному Дню Здоровья.) -общешкольная зарядка «Доброе утро начинается с зарядки!», -урок «Здоровое питание» 10-11кл. , -«Весёлые старты» в начальной школе, баскетбольные, футбольные, волейбольные соревнования.	Постоянно  апрель	Классные руководители
6	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям  - проветривание; - освещение; - отопление; - вентиляция; - уборка.	Ежедневно 1 раз в неделю 2 раза в год 2 раза в год Ежедневно	Зам.директора по АХЧ
<b>III. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний</b>			
1	Профилактическая работа во время эпидемий	В течение года	Мед. сестра
2	Прививки детям согласно приказам Минздрава	В течение года	Мед. сестра
<b>IV. Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга</b>			
1	Подвижные перемены с использованием возможностей спортивного зала и рекреаций	В течение года	Классные руководители, учителя физкультуры
2	Профилактика нарушений осанки на уроках	В течение года	Учителя

3	Организация школьных соревнований и участие школьников в районных и областных соревнованиях. Проведение зимних спартакиад	В течение года  Январь-февраль	Учителя физической культуры, классные руководители
4	Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий	В течение года	Зам.директора по ВР, преподаватель – организатор ОБЖ, учителя физической культуры, классные руководители
5	Работа спортивных секций	В течение года	Учителя физической культуры, педагоги доп.образования
6	Физкультминутки	Постоянно	Учителя – предметники, классные руководители
<b>V. Профилактика травматизма</b>			
1	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курса ОБЖ	В течение года	Учитель ОБЖ
2	Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, конкурсы рисунков, плакатов)	В течение года	Зам.директора по ВР, классные руководители
3	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности	В течение года	Зам.директора по безопасности, классные руководители
4	Статистика и анализ случаев травматизма в школе	В течение года	Мед.сестра
<b>VI. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек</b>			
1	Тематические уроки в рамках курса ОБЖ : проведение Всероссийского открытого урока по ОБЖ.	В течение года  апрель	Преподаватель ОБЖ зам. директора по ВР
2	Тематические классные часы	В течение года	Классные руководители
3	Тематические родительские собрания	В течение года	Зам.директора по УВР,

			классные руководители
4	<p>Внеклассные мероприятия (конкурсы, викторины, часы общения и др.)</p> <p>Проект: "Самара- трезвый город!" под лозунгом "Трезвая Россия будет великой!"</p> <p>Проект: «Помоги себе сам»</p>	<p>В течение года</p> <p>Февраль</p> <p>май</p>	<p>Зам.директора по ВР</p> <p>Зам. директора по ВР, шк. самоуправление, и ученики 8, 9, 10, 11 классов</p>

### Приложение №3.

«Направления деятельности по созданию благоприятных условий для сохранения и развития здоровья школьников».

<b>Здоровьесберегающая деятельность в образовательном учреждении</b>	<b>Внеурочная деятельность, дополнительное образование</b>	<b>Сотрудничество с родителями, социальными службами</b>
Уроки ОБЖ	Работа спортивных секций	Центр «Семья»
Основы светской этики (4-5 класс)	Работа секций художественно-эстетического направления	Медицинские работники
Физминутки на 20-ой минуте каждого урока	Работа по туристическому краеведческому направлению	Социальные службы
Здоровьесберегающие технологии на уроке	Подготовка методических рекомендаций учителем физкультуры для занимающихся в спортивных секциях	Работа родительской общественности по направлению здорового образа жизни