

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Великоустюгская общеобразовательная школа –интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Принято на заседании педагогического
совета школы
Протокол №1 от 30 августа 2023г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «ВОШИ с ОВЗ»



И.А. Кабаков

Приказ № 1-10/53-в от 18.09.2023г.

**ПРОГРАММА
по формированию здорового и безопасного образа жизни
«Здоровая школа»**

Срок реализации:
5 лет (2023 – 2028 годы)

г. Великий Устюг, 2023г.

Актуальность программы

Самое ценное, что есть у человека — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье.

Здоровье обучающихся имеет значение для достижения оптимально здорового общества: дети — родители поколения будущего.

Образование - один из важнейших элементов социально - культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование, как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, нравственного и психологического здоровья подрастающего поколения.

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

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

Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

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. Школа должна выпускать не только культурного, высоконравственного, творческого человека, но прежде всего — здорового.

Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления — это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера: к освоению будущей профессии, к учебе в учреждении профессионального образования, к занятиям любимым делом. Особенностью подбора средств на занятиях физическими упражнениями является насыщенность конкретным материалом, который позволяет влиять на те системы организма, которые в большей мере ослаблены у учащегося. Навыки, приобретенные на занятиях, дают возможность занимающимся самостоятельно подбирать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения.

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

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

исходное состояние здоровья ребенка, путем контроля выполнения домашнего задания могут способствовать его оздоровлению, физическому развитию, освоению двигательных навыков.

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

Родители должны уделять достаточное внимание закаливанию детей. Целенаправленное использование воздуха, воды и солнца позволяет закалить организм, повысить его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Несмотря на то, что здоровье подрастающего поколения всегда было в центре внимания школы и общественности, сегодня как никогда здоровьесбережение становится актуальным.

И просто необходимо сделать все, чтобы сохранение здоровья детей превратилось в одно из приоритетных направлений деятельности школы.

Информационная карта программы

Полное название программы	Программа по формированию здорового и безопасного образа жизни «Здоровая школа»
Цель программы	Формирование здоровьесозидающей среды и здорового образа жизни ребенка, сохранение и укрепление здоровья учащихся и учителей; воспитание у них внутренней потребности вести здоровый образ жизни.
Направление деятельности	Учебно - развивающее
Специфика содержания	Программа базируется на понимании гармоничного сочетания ОБРАЗОВАНИЯ и ЗДОРОВЬЯ детей и подростков как фундаментальных основ полноценного и гармоничного развития ребенка в соответствии с его физическими и психическими возможностями.
Название организации	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Великоустюгская общеобразовательная школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
Участники программы	обучающиеся 1-11 классов;

	педагоги; родители
Сроки и этапы реализации программы	1 этап – подготовительный сентябрь - декабрь 2023 г. 2 этап – апробационный январь 2024 г. – декабрь 2027 г. 3 этап - контрольно-обобщающий январь – май 2028г.
Основные направления деятельности	1. Медицинское направление 2. Просветительское направление 3. Психолого-педагогическое направление 4. Спортивно-оздоровительное направление 5. Диагностическое направление
Место реализации	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Великоустюгская общеобразовательная школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
Количество обучающихся	170
Ожидаемый результат	Сбережение здоровья и формирование культуры здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса.
Диагностика эффективности программы	Мониторинг состояния здоровья обучающихся
Адрес организации	162390 , Вологодская область, город Великий Устюг, улица Виноградова, дом 17

Пояснительная записка

Министерство образования Российской Федерации инициировало разработку в образовательных учреждениях специальных программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учётом их возрастных, психофизиологических особенностей.

На заседании педагогического совета было решено разработать комплексно-целевую программу по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся «Здоровая школа».

Программы по оздоровлению объединяют и согласовывают работу педагогических коллективов по формированию здорового образа жизни обучающихся, их родителей и педагогов, что выходит за рамки только физического воспитания. Они охватывают многие вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены, закаливания, борьбы с вредными привычками, досуга. Значительную роль в реализации оздоровительных программ играет семья ребенка, его родители, находящиеся в тесном контакте со школой.

Таким образом, программа по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся «Здоровая школа!», носящая комплексный характер, может и должна объединить усилия педагогов, администрации, медицинских работников, самих учеников и родителей в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.

Настоящая программа составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования, президентской национальной инициативы «Наша новая школа».

Для разработки новой программы по здоровьесбережению на 2023-2028 годы был проведён мониторинг заболеваний обучающихся за последние три года, исследованы проблемы социального и нравственного характера. Данные исследований свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается.

Наиболее важная задача и для ребёнка, и для школы - это формирование здорового образа жизни. Педагогический коллектив нашей школы поставил цель - активное формирование мотивации на здоровый образ жизни.

Работа в школе идёт по двум направлениям:

1. Создание оптимальных условий, рациональная организация труда и отдыха школьников (школьная гигиена).
2. Воспитание у школьников сознательного отношения к охране своего здоровья.

Программа начинается с первого класса и продолжается на всех ступенях обучения. Каждая ступень формирует более глубокое понимание мер по охране здоровья.

Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности органов власти, служит основой сотрудничества образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей.

Для ее реализации не требуется дополнительных часов в учебном плане школы, она войдёт в образовательные области, базирующиеся на предметах естественнонаучного, гуманитарного, эстетического циклов, а также через систему дополнительного образования, внеурочной деятельности и воспитательные мероприятия.

Программа «Здоровая школа» призвана послужить моделью, которую школа и педагоги смогут использовать при разработке учебных планов, отвечающих потребностям школьников в этой области знаний, а также при оценке достижений обучающихся.

Предлагаемая модель здоровьесберегающей деятельности школы является последовательной системой реализации комплексной программы сохранения и укрепления здоровья школьников. Реализация школы здоровьесберегающего проекта при воплощении данной модели в образовательном пространстве обеспечит переход образовательного учреждения к статусу «Здоровьесберегающее образовательное учреждение».

Предлагаемая программа включает в себя все наиболее распространенные в настоящее время виды здоровьесберегающей деятельности, применяемые в системе образования.

Коллектив школы, ставя перед собой задачу создания здоровьесберегающей среды, исходит из того, что мы должны сделать все, от нас возможное, для того, чтобы наши дети были здоровы.

Данная программа рассчитана на детей от 7 до 18 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

Срок реализации программы 5 лет.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы, раздел «Календарный план реализации программы» и «План спортивно-массовой работы» обновляется каждый учебный год.

Основание для разработки Программы

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся являются:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Конституцию Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- Закон Российской Федерации «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан»;
- Национальную доктрину образования Российской Федерации;
- ФГОС образования детей с ограниченными возможностями здоровья;
- «Основы законодательства РФ по охране здоровья граждан»;
- Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Федеральный закон «Об ограничении курения табака»;
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении Положения о социально-гигиеническом мониторинге»;
- Закон Российской Федерации «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, развития детей, подростков и молодежи»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования российской федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным

- основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- Федеральная адаптированная образовательная программа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023)
 - Устав МБОУ «ВОШИ с ОВЗ»;

Цели и задачи программы

Цели

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

Задачи

- вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями;
- формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- формировать у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья;
- вовлекать обучающихся в систему кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни детей;
- осваивать педагогам новые методы деятельности в процессе обучения школьников, использовать технологии урока, сберегающие здоровье учащихся;
- отслеживать санитарно - гигиеническое состояние школы;
- нормировать учебную нагрузку, объем домашних заданий и режим дня;
- планомерно организовывать полноценное сбалансированное питание обучающихся;

- развивать психолого-медико-педагогическую службу школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- просвещать родителей в вопросах понимания значения здорового образа жизни;
- посещать научно-практические конференции, семинары, лекции по данной проблеме и применять полученные педагогами знания на практике.

Предполагаемый результат

1. Улучшение состояния физического и психического здоровья обучающихся, его коррекция, уменьшение заболеваемости.
2. Полученные в школе знания о здоровом образе жизни позволяют ребятам понять, как и почему им нужно заботиться о своём здоровье, соблюдать правила ЗОЖ.
3. Обучающиеся научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.
4. Стабилизация состояния здоровья обучающихся по основным показателям.
5. Повышение качества и уровня обучения школьников.
6. Повышение уровня воспитанности детей и подростков.
7. Обучающиеся смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ.
8. Создание представления об индивидуальной карте обучающегося, с разработкой индивидуального маршрута здоровья.
9. Повышение мотивации обучающихся к здоровому образу жизни.
10. Повышение уровня физической подготовленности обучающихся.
11. Развитие навыков общения в коллективе на базе спортивных мероприятий, формирование командного духа.

Функции различных категорий работников школы

Функции медицинской службы:

- проведение диспансеризации обучающихся школы;
- медосмотр обучающихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление обучающихся специальной медицинской группы.

Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль организации горячего питания учащихся в школе;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала и спортивной площадки во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;

- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья обучающихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей, воспитателей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы социально-психологической службы и службы комплексного сопровождения обучающихся в школе.

Функции классного руководителя, воспитателя:

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

Участники программы:

- учащиеся школы 1-11 классов;
- педагогический коллектив;
- родители;
- социальные партнеры

Сроки и этапы реализации программы:

I этап - 2023 год

II этап - 2024-2027 год

III этап - 2028 год

1 этап – подготовительный

1. Оценка и анализ состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в школе.
2. Подготовка программно-методического обеспечения.
3. Психолого-педагогическая подготовка кадрового состава.
4. Ознакомление родителей и обучающихся с Программой «Здоровая школа!».

5. Организация взаимодействия с медицинскими и другими учреждениями для реализации Программы «Здоровая школа!».
6. Изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение.
7. Разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

2 этап – апробационный

1. Внедрение новых форм, методов пропаганды ЗОЖ и выявление наиболее эффективных.
2. Систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ.
3. Выполнение оздоровительных мероприятий.

3 этап - контрольно-обобщающий

1. Сбор и анализ результатов выполнения программы.
2. Коррекции деятельности.

Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения:

Здоровьесберегающие образовательные технологии

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

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

- Требования к материально-техническому состоянию здания школы;
- Организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов;
- Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления;
- Организация рационального питания учащихся;
- Соблюдение общего режима дня обучающихся – режима двигательной активности, режима питания и сна;
- Формирование ЗОЖ;
- 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 обучающихся 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 ОУ (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 закаливающие средства (воспитательная работа по формированию ЗОЖ)**
- Организация просветительского лектория;
 - Культурно-массовые мероприятия;
 - Работа с семьей учащегося (пропаганда ЗОЖ через систему занятий в родительском лектории)
 - Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, экскурсии)

Модель личности обучающихся

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

Для этого создана прогнозируемая модель личности обучающихся:

<i>Модель выпускника первой ступени обучения</i>	<i>Модель выпускника второй ступени обучения</i>	<i>Модель выпускника третьей ступени обучения</i>
- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;	- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;	- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;
- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.	- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.	
	- знание основ строения и функционирования организма человека;	- убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;
	- знание изменений в организме человека в пубертатный период;	- знание различных оздоровительных систем;
	- умение оценивать свое физическое и психическое состояние;	- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;
	- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;	- способность вырабатывать индивидуальный образ жизни;
	- поддержание физической формы;	- гигиена умственного труда.
	- телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;	
	- гигиена умственного труда	

Реализация программы направлена на формирование у обучающихся 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 ЗОЖ;
- 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.

Применение разнообразных форм работы

1. Учет состояния детей:

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- организация работы спортивных секций, кружков;
- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья;

3. Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки и занятия;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, подвижные игры.

Методы контроля над реализацией программы

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

- проведение заседаний Методического совета школы и МО классных руководителей и воспитателей;

- создание методической копилки опыта по здоровьесберегающему направлению воспитательной работы;
- посещение и взаимопосещение уроков;
- мониторинг состояния здоровья обучающихся и морально-психологического климата в школе;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
- контроль организации учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью обучающихся по формированию здорового образа жизни;
- результативность работы рассматривается 2 раза в год на МО классных руководителей и воспитателей.

Основные направления деятельности программы

1. Медицинское направление

Задача: профилактика и снижение уровня заболеваемости учащихся.

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 физкультурминут;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерная организация горячего питания обучающихся;
- реабилитационную работу;
- обязательное медицинское обследование.

2. Просветительское направление

Задача: создать систему непрерывного образования классных руководителей, воспитателей и родителей учащихся по программе «Здоровая школа»

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с обучающимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганду 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, ОСЖ, физической культуры).

3. Психолого-педагогическое направление

Задачи:

- создать условия для психологической поддержки обучающихся и педагогов;
- помочь ребенку в решении личностных проблем возрастного развития;
- помочь педагогу в решении профессиональных и личностных проблем;
- организовать обучение педагогов освоению приёмов саморегуляции и способов укрепления здоровья;
- обеспечить психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с трудностями в развитии.

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 службы комплексного сопровождения школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения; организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи обучающимся.

4. Спортивно-оздоровительное направление

Задача: Содействовать укреплению здоровья, всестороннему развитию личности на основе овладения личной физической культурой.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся; широкое привлечение обучающихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

5. Диагностическое направление

Задача: Создание паспорта «Здоровья».

Диагностическое направление предполагает:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:
 - 1) общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
 - 2) текущая заболеваемость;
 - 3) режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

Реализация основных направлений программы

1. Убеждение обучающихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой в классе работы.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений, коридоров и рекреаций комнатными растениями.
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений и спальных комнат.
7. Обеспечение каждого обучающегося горячим питанием .
8. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
9. Привлечение обучающихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
12. Обучение обучающихся оказанию первой медицинской помощи.

Перечень основных мероприятий по реализации программы «Здоровая школа»

1. Анализ заболеваний и мониторинг результатов.
2. Составление социологических карт по классам:
 - Группа «риска»;
 - Проблемные семьи;
 - Многодетные семьи;
 - Малообеспеченные семьи;
 - Неполные семьи;
 - Дети с хроническими заболеваниями.
3. Микроисследования: «Здоровье школьника»; «Характеристика уровня здоровья школьников»; «Режим дня»;
4. Тестирование психофизического состояния обучающихся.
5. Опрос родителей:
 - Какую помощь могут оказать родители в организации здоровьесберегающей деятельности школы;
 - Что могут сделать родители по недопущению появления вредных привычек у детей.
6. Родительские лектории «Как сберечь здоровье?»

7. Оформление тематических стендов (выставок, уголков здоровья)
8. Выпуск буклетов, публикаций, методических рекомендаций.
9. Ознакомление с опытом работы других школ по теме.
10. Проведение конкурсов:
«Самый здоровый класс»;
«Самый спортивный класс»,
«Лучший спортсмен»».
11. Выпуск экрана соревнований по результатам конкурса.
12. Спортивные праздники.
13. Беседы и классные часы о здоровом образе жизни.
14. Проведение динамических пауз.
15. Обеспечение правильного и качественного питания в школе и дома.
16. Работа с обучающимися, мотивированными на успешное обучение, с целью избежания перегрузок.

Календарный план реализации программы «Здоровая школа»

Мероприятия	Сроки	Ответственный
Разработка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся	Сентябрь – декабрь 2023г.	Директор школы
Создание информационного и материально-технического обеспечения здоровьесберегающей деятельности школы	2023 – 2024 гг.	Заместитель директора по ВР
Проведение системы тренингов, направленных на профилактику эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов	По плану работы	Педагог-психолог
Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни	Ежегодно	Заместитель директора по ВР
Применение на уроках здоровьесозидающих технологий	2023 – 2028 гг.	Заместитель директора по ВР
Систематическая диагностика состояния здоровья учащихся	Ежегодно	
Контроль выполнения норм СанПиНа и охраны труда	1 раз в четверть (ежегодно)	Заместитель директора по ВР Классные

		руководители, воспитатели
Анализ состояния здоровья обучающихся	1 раз в полугодие (ежегодно)	Заместитель директора по ВР
Корректировка учебной программы по физической культуре в соответствии с результатами анализа здоровья обучающихся	1 раз в четверть (ежегодно)	Учителя физкультуры, классные руководители
Проведение музыкальных и спортивных перемен	Постоянно	
Организация внеклассной работы по физической культуре после уроков	Ежегодно сентябрь	Заместитель директора по ВР
Проведение традиционных общешкольных спортивных соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий в школе	Ежегодно по плану школы	
Организация и проведение туристических слетов и походов. Дней здоровья с привлечением родителей учащихся		Заместитель директора по ВР, классные руководители, воспитатели.
Содействие в проведении медико-профилактических мероприятий медицинскими работниками .	Постоянно	
Создание системы информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья и профилактической работы в школе по оздоровлению детей	Ежегодно	
Организация и проведение лекций и родительских собраний по проблемам возрастных особенностей учащихся		
Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены, часы здоровья)	Постоянно	
Профилактика травматизма	Постоянно	Заместитель директора по ВР, классные

		руководители, воспитатели
Психологическая помощь обучающимся из семей мигрантов и вынужденных переселенцев по адаптации к новой жизненной ситуации		Заместитель директора по ВР, социальный педагог, педагог - психолог
Проведение итоговой и промежуточной аттестации в щадящем режиме с учетом здоровья обучающихся		Заместитель директора по УР
Создание зон отдыха и психологической разгрузки для обучающихся и учителей	2019 – 2023 гг.	Администрация школы
Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда	Постоянно	Заместитель директора по ХЧ
Осуществление выборочного косметического ремонта учебных и служебных помещений	2023 – 2028 гг.	
Обновление ученической мебели в кабинетах и классах школы		
Поддержание здания школы в хорошем состоянии (ежегодные косметические ремонты, замена элементов систем водоснабжения, теплоснабжения, канализации, электрооснащения и др.)	Ежегодно	
Преодоление адаптационного периода детей при поступлении в первый класс в щадящем режиме	2023 – 2028 гг.	Администрация школы
Организация специальных занятий с дошкольниками по подготовке к школе		
Лекции для родителей будущих первоклассников «Как подготовить ребенка к школе»		
Обеспечение качественным горячим питанием обучающихся 1 – 11 классов	Ежедневно	Администрация школы, заместитель директора по ХЧ,

		социальный педагог
--	--	--------------------

Механизмы реализации программы «Здоровая школа»

Органы управления	Мероприятия	Сроки
Администрация школы	Создание творческой группы по разработке Программы «Здоровая школа»	Сентябрь 2023г.
	Анализ дозировки учебной нагрузки: - учебные планы; - график контрольных работ	Сентябрь (ежегодно)
	Анализ влияния состояния здоровья обучающихся на качество знаний и уровень обученности	Январь (ежегодно)
	Анализ эффективности уроков физкультуры	Апрель (ежегодно)
	Итоговый анализ состояния здоровья обучающихся	Май (ежегодно)
Педагогический Совет	Обсуждение и принятие программы «Здоровая школа»	Август 2023г.
	Использование здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочное время	Март 2024г.
	«Аукцион» здоровьесберегающих технологий	Январь 2025г.
	Здоровьесбережение в рамках реализации ФГОС	Март 2026г.
	Здоровьесбережение при применении ИКТ	Январь 2027г.
Методический Совет школы	Обсуждение Программы «Здоровая школа»	Август (ежегодно)
	Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий	

	Разработка критериев и индикаторов уровня здоровья участников образовательного процесса для мониторинга оценки качества образования	Октябрь 2023 г.
	Методическая панорама «Здоровьесберегающие технологии»	Март 2024 г.
	Организация методической недели «Обучение и воспитание с успехом»	Апрель 2024 г.
	Мониторинг влияния состояния здоровья воспитанников на качество знаний по предметам	Июнь (ежегодно)
Родительский комитет	Ознакомление родителей с деятельностью школы по оздоровлению и пропаганде ЗОЖ	Ежегодно
	Круглый стол «Здоровье наших детей»	Декабрь 2023
	Ознакомление родителей с различными оздоровительными системами	Ежегодно
	Анализ результатов работы школы по оздоровлению и пропаганде ЗОЖ	Ежегодно
Социально-психолого-педагогическая служба школы	Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия учащихся в школе	Сентябрь (ежегодно)
	Подготовка памяток для обучающихся по формированию ЗОЖ	Март (ежегодно)
	Комплектование полного пакета документов по реализации Программы здоровьесбережения	Ноябрь 2023 г.
	Составление рационального режима дня для обучающихся	Сентябрь (ежегодно)

План спортивно-массовой работы

№ п/п	Мероприятия	Дата проведения	Ответственные за проведение
1	Создание и организация работы спортивных секций	Сентябрь	Учителя физической

			культуры, заместитель директора по ВР
2	Подготовка документации	Сентябрь	Учителя физической культуры
3	Комплектование списков обучающихся для создания спортивных секций	Сентябрь	Учителя физической культуры
4	Разработка положения школьных спортивных соревнований	Сентябрь	Учителя физической культуры
5	Спортивный праздник «Малые олимпийские игры»	Май	Учителя физической культуры
6	Проведение школьной спартакиады школьников (1 – 11 классы) по следующим видам спорта:	В течение года	Учителя физической культуры
•	Легкая атлетика (кросс) 1 – 11 классы	Сентябрь	
•	Футбол 5-11 классы	Сентябрь	
•	Мини-футбол 5-11 классы	Декабрь	
•	Спортивная гимнастика 1 – 11 классы	Декабрь	
•	Лыжи 1 – 11 классы	Январь	
•	Баскетбол 5-11 классы	Февраль	
•	Волейбол 5-11 классы	Март	
•	Пионербол 2-4 классы	Март	
•	Легкая атлетика 1 – 11 классы	Апрель	
•	Спортивный туризм 1 – 11 классы	Сентябрь	
7	Спортивные состязания «Веселые старты» для обучающихся начальных классов	Один раз в месяц	Учителя физической культуры
8	Товарищеские встречи по футболу, волейболу 5-11 классы	В течение года	Тренеры
9	Школьный тур Всероссийской предметной олимпиады по физической культуре (юноши, девушки 6 -11 классы)	Октябрь	Учителя физической культуры
10	Муниципальный тур Всероссийской предметной олимпиады по физической культуре (юноши, девушки 6 -11 классы)	Ноябрь	Учителя физической культуры
11	Гимнастическая полоса препятствий «Один за всех и все за одного!» 1-4	Декабрь	Учителя физической

	классы		культуры
12	Школьный этап Президентских спортивных игр (1– 11 классы)	Январь – март	Учителя физической культуры
13	«Мы выбираем – спорт!» Спорт альтернатива пагубным привычкам. 1-4 классы и родители	Февраль	Учителя физической культуры
14	«Мы готовы к ГТО!» 1-4 классы	Апрель	Учителя физической культуры
15	Школьный этап Президентских спортивных состязаний школьников (1 – 11 классы)	Ноябрь	Учителя физической культуры
17	Школьные спортивные эстафеты: «А ну-ка мальчики!» - 1 – 4 классы; «А ну-ка, парни!» - 5 – 8 классы; 9 – 11 классы	Февраль	Учителя физической культуры, педагог – организатор,, классные руководители, воспитатели, заместитель директора по ВР
18	Школьные спортивные эстафеты: «А ну-ка девочки!» - 1 – 4 классы; «А ну-ка, девушки!» - 5 – 8 и 9 – 11 классы;	Март	Учителя физической культуры, вожатая, классные руководители, воспитатели, заместитель директора по ВР
19	Участие в предметной неделе, организация тематического дня физической культуры в школе	Март	Учителя физической культуры
20	Спортивный праздник «День Здоровья» - «Здоровье – это здорово!» 1 – 4 классы	Апрель	Учителя физической культуры
21	Межрайонная Спартакиада обучающихся общеобразовательных школ	В течение года	
•	Президентские спортивные игры		
•	Президентские спортивные состязания		

•	Волейбол (юноши; девушки)		
•	Баскетбол (юноши; девушки)		
•	Легкоатлетический кросс		
•	Футбол		
•	Спортивный туризм		
23	Мини - футбол	Декабрь – март	
24	Межрайонные соревнования «Школа безопасности» среди обучающихся 5 – 8 классов	Май	Педагог - организатор, заместитель директора по ВР
25	Подведение итога работы спортивно-массовой работы за учебный год. Награждение победителей и призеров	Май	Администрация ОУ, учителя физической культуры
26	Международный день защиты детей-Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее!»	Июнь	Учителя физической культуры, педагог - организатор, заместитель директора по ВР

Ожидаемые результаты формирования по ступеням образования

Ступень	Уровень	Задачи педагогов	Прогнозируемые результаты
1 - 4 классы	Примитивно-поведенческий	Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры	Отсутствие вредных привычек
		Приобщение к гигиенической культуре	
		Организация ЗОЖ	
5 - 9 классы	Эмоциональный	Приобщение к ЗОЖ	Стремление к ЗОЖ
		Формирование полового самосознания и ЗОЖ	
10- 11 классы		Воспитание грамотного отношения к медико-профилактическим мерам как средству сохранения	

		здоровья человека	
--	--	-------------------	--

План действий по реализации программы «Здоровая школа»

Этапы реализации	Программные мероприятия		
	Для педагогов	Для учащихся	Для родителей
I этап (2023.)	1. Проведение семинара «Основы воспитания и культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя, воспитателя». 2. Совещание при директоре по подготовке проведения совещания «Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания» 3. Составление классными руководителями социального паспорта класса, паспорта здоровья.	1. Заседание ученического совета 2. Проведение медицинского осмотра обучающихся. 3. Профилактические беседы с обучающимися перед каникулами 4. Тематические классные часы по программе профилактики, ДДТТ, ПБ, ЛБ. Анкетирование обучающихся на всех ступенях обучения.	1. Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания обучающихся 2. Родительские собрания на тему: «Роль семьи в воспитании потребности в ЗОЖ» 3. Работа Совета школы по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда.
II этап (2024-2027 гг.) Цель: реализация программы деятельности	1. Выпуск электронной копилки интересных дел по теме «Здоровье – это здорово!».	1. Беседы, лекции «Как уберечь себя от беды». 2. Школьная спартакиада. 3. Цикл классных часов: «Как	1. Совместные занятия детей и родителей, участие в, походах, спортивных соревнованиях. 2. Общешкольные семейные спортивные

ти, внесение корректив (по мере необходим ости) в ее основные положения	2.Реализация проекта «Здоровье в наших руках». 3.Организация цикла занятий «Здоровье- это здорово! (для педагогов)	уберечь себя от беды» (1-4 кл.). «Здоровые привычки - ЗОЖ» (5-7 кл.). «Вредные привычки и их преодоление» (8- 11 кл.)	праздники. 3.Тематические родительские собрания
III этап (2028г.) Цель: обобщение позитивног о опыта реализации концепции системы физкультур но- оздоровите льной работы школы.	Педагогический совет «Здоровье сберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности».	1.Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся; 2. Исследование духовно- нравственного здоровья. 3. Общешкольное спортивное мероприятие с участием родителей и детей	1.Родительское собрание «Здоровье сберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности». 2. Общешкольное спортивное мероприятие с участием родителей и детей

Традиционные мероприятия на всех этапах реализации программы «Здоровая школа»

Сентябрь

- 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)
- Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья).
- Организация дежурства по школе и по классам.
- Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях.
- Организация внеурочной занятости: работы кружков и секций.
- 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.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

Октябрь

- Организация работы по поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию ЗОЖ
- Физкультминутки (ежедневно).
- Обеспечение надлежащих психолого- педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.).
- Мониторинг занятости обучающихся в спортивных секциях
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).
- Организация контроля питания
- Планирование занятости обучающихся в каникулярный период.

Ноябрь

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
- Проведение классных часов и мероприятий по теме « Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
- Организация контроля питания.
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
- Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов.
- Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

Декабрь

- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
- Организация контроля питания.
- Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь

- Открытые классные часы «Тренинг здорового образа жизни».

- Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация контроля питания
- Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов
- Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях
- Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди учащихся.
- Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Февраль

- День защитника Отечества.
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация контроля питания.

Март

- Планирование занятости обучающихся в каникулярный период.
- Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
- Антинаркотический месячник «Будем жить!».
- Организация контроля питания
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

- Всемирный день здоровья.
- Мониторинг заболеваемости обучающихся и педагогов
- Организация контроля питания
- Благоустройство школьной территории.
- Динамические паузы, физкультминутки.

Май

- Подготовительная работа к организации занятости обучающихся в летний период.
- Мероприятия, посвященные Дню Победы.
- Организация контроля питания.
- Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Июнь

- Международный день защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Организация летнего пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Радуга».

Результаты реализации программы «Здоровая школа»

- формирование системы физкультурно - оздоровительной работы школы 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 ребенка;

- осуществление систематического контроля состояния здоровья обучающихся и педагогов на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики;
- снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса;
- создание компьютерного банка данных о состоянии здоровья каждого обучающегося на всех ступенях образования, для использования совершенствования модели психолого - педагогического сопровождения обучающихся;
- повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

Конечный результат: выпускник МБОУ «Великоустюгская ОШИ с ОВЗ» владеет знаниями, умениями и навыками ЗОЖ, имеет внутреннюю потребность применять их в повседневной жизни.

Заключение

Данная программа «Здоровая школа» рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.