

Муниципальное казенное общеобразовательная школа  
Начальная общеобразовательная школа с.Аим



«Утверждено»  
И.о. директора МКОУ НОШ с.Аим  
Д.Д.Балданова  
Приказ № 38 от 01.09.20223

**Программа  
здоровьесбережения  
«Здоровье – это жизнь»**

**на 2023 – 2026 г.г.**

## **Введение.**

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

### **Цели программы:**

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

### **Задачи программы:**

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, берегающих здоровье учащихся;
- планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

## **Функции различных категорий работников школы**

### **Функции медицинской службы:**

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

### **Функции администрации:**

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

### **Функции классного руководителя:**

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактических работ с родителями;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

### **Участники программы:**

- учащиеся
- педагогическое сообщество
- родители.
- социальные партнеры (ФАП, СДК)

### **Сроки реализации программы:**

**2023 – 2024**

**2024 – 2025**

**-2026**

### **Модель личности ученика.**

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

Для этого нами создана прогнозируемая модель личности ученика начальной школы:

- знание основ личной гигиены;
- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.

### **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.

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

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

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

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

- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

### **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 физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерная организация питания учащихся;
- реабилитационную работу: обязательное медицинское обследование;

#### Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;

- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки).

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;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

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

Диагностическое направление предполагает:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний; 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.

**Здоровьесберегающие образовательные 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.

**Реализация основных направлений программы:**

- Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
- Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
- Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
- Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
- Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
- Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
- Обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой.
- Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.

В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение

бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.

- Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

### 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.
- Физическая и психологическая разгрузка учащихся: организация работы спортивного клуба, проведение дополнительных уроков физической культуры; динамические паузы; индивидуальные занятия; организация спортивных перемен;
- дни здоровья; физкультминутка для учащихся.

#### Урочная и внеурочная работа:

- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные кружки: футбол, легкая атлетика, шашки и шахматы, настольный теннис.
- внеурочная деятельность: ритмика, подвижные игры.

### План деятельности по реализации программы

№	Мероприятия	сроки	Планируемый результат
<b>Медицинское направление</b>			
1	Анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе	Ежегодно	Медицинские карты
2	Медосмотр учащихся, определение уровня физического здоровья	Ежегодно	План медосмотров
3	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся	Ежегодно	План прививок
4	Анализ случаев травматизма в школе	Ежегодно	Материалы отчетов
5	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	Ежегодно	
6	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Ежедневно, в течение года	Акты проверки
7	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям (проветривание, освещение, отопление, уборка)	Ежедневно, в течение года	
8	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиН)	Ежегодно	Справка по оценке расписания
<b>Просветительское направление</b>			
1	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	Ежегодно	Темы лекторий
2	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	Ежегодно	График проведения
3	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Ежегодно	План работы

4	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	Ежегодно	протокол педсовета
5	Организация просветительской работы с учащимися (тематические классные часы и др. виды работ).	Ежегодно	План работы
6	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки физической культуры	Ежегодно	Программа
<b>Психолого-педагогическое направление.</b>			
1	Организация работы психолого- педагогического сопровождения учебно- воспитательного процесса.	Ежегодно	План работы
2	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся, изучение психологических возможностей и готовности детей к школе	Ежегодно	Диагностические исследования
3	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	Ежегодно	Планы уроков
<b>Спортивно- оздоровительное направление.</b>			
1	Организацию спортивных мероприятий	Ежегодно	План работы
2	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	Ежегодно	План работы
<b>Диагностическое направление</b>			
1	Мониторинг состояния здоровья детей.	Ежегодно	результаты мониторинга
2	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития».	Ежегодно	материалы семинара

## **Календарный план реализации программы здоровьесбережения**

### **Сентябрь**

Организация дежурства по школе и по классам.

Создание школьного спортивного клуба и его организация работы.

Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.

Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.

Организация питания учащихся.

Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.

Участие месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

### **Октябрь**

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований.

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

Физкультминутки (ежедневно).

Подвижные игры на переменах (ежедневно).

### **Ноябрь**

Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».

Экскурсии.

Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.

Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

### **Декабрь**

Проведение воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.

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

Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

### **Январь**

Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».

Физкультминутки и динамические паузы.

### **Февраль**

День защитника Отечества.

Соревнования по шашкам.

Физкультминутки и динамические паузы.

### **Март**

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы. Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

### **Апрель**

Всемирный день здоровья.

Операция «Милосердие», операция «Память».

Благоустройство школьной территории.

Первенство школы по кроссу.

День здоровья.

Динамические паузы, физкультминутки.

### **Май**

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.

Мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ.

«Весёлые старты».

Проведение экскурсий на природу.

Презентация уроков чистоты.

### **Июнь**

Международный день защиты детей.

Всемирный день защиты окружающей среды.

Работа по плану летних каникул.