

**Пояснительная записка**

Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство, и бессилен разум.

Геродот

"Здоррвьесберегающие технологии - это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся"

* слова профессора Н.К. Смирнова.

Проблемы сохранения здоровья учащихся особенно актуальны в современном обществе. На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то все остальное бессмысленно.

Рост числа этих заболеваний среди школьников за последние годы набирает темпы. Специальные исследования показали, что наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения.

Современная школа непосредственно с решением образовательных задач призвана решать задачи повышения работоспособности и укрепления здоровья учащихся. К тому же всякое заболевание, даже непродолжительное, изменяет реакцию организма, ухудшая функциональное состояние центральной нервной системы, обуславливая падение работоспособности и высокую утомляемость. Дети, страдающие различными хроническими заболеваниями, обладают слабой успеваемостью вне зависимости от системы обучения. Умственная же работоспособность и успешность овладения детьми школьной программой напрямую зависит от показателей здоровья

Настоящая программа составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования, президентской национальной инициативы «Наша новая школа». Анализ программ и концепций развития образования федерального и регионального уровней позволяет выделить задачи по управлению качеством образования. Неотъемлемой частью этого процесса является и сохранение здоровья участников образовательного процесса, которые возможно решить на уровне образовательного учреждения. К таким задачам относятся модернизация образовательного процесса (содержания, структуры, методов и отношений, уклада школьной жизни), подготовка педагогов к решению новых задач.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни. На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного. 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*.

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

Работа в школе идѐт 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 рассчитана на обучающихся БОУ «Тарская НОШ» с 1- 4 класс. Каждый уровень формирует более глубокое понимание мер по охране здоровья. Для ее реализации не требуется дополнительных часов в учебном плане школы, она войдѐт в образовательные области, базирующиеся на предметах естественнонаучного, гуманитарного, эстетического циклов, а также через систему дополнительного образования и воспитательные мероприятия.

# Паспорт программы

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | Программа здоровьесбережения «В здоровом теле, здоровый дух» Бюджетного общеобразовательного учреждения «Тарская начальная школа». |
| Нормативно- правовая база | * Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 25 июля 2022 года, * ст.41, Конвенции о правах ребѐнка, * семейный Кодекс РФ, * Федеральный закон от 21.11.2011 года №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» с изменениями на 13 июля 2022 года, * Федеральный закон от 17.09.1998 г. № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» (с изменениями от 02.07.2021), * Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". |
| Цель | Создание здоровьесберегающей среды, направленной на формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся формирование физически здоровой личности, содействие всем участникам образовательного процесса в приобретении устойчивой мотивации на здоровый образ жизни. |
| Задачи | -организовать обмен информацией, изучение и распространение передового опыта в деле защиты здоровья обучающихся;  -использовать инновационный опыт в организации профилактической деятельности;  -внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе;  -пропагандировать здоровый образ жизни среди обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, состояния здоровья через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность; |

|  |  |
| --- | --- |
|  | -активизировать участие семьи в решении вопросов охраны и укрепления здоровья детей;  -предупреждать перегрузки обучающихся в учебной деятельности. Оптимальная организация учебного дня и недели с учетом санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся;  -привлекать максимально возможного количества обучающихся к занятиям в спортивных секциях; развивать систему организации групп здоровья для ослабленных детей;  -осуществлять медико-физиологический и психолого- педагогический мониторинг и диагностики за состоянием здоровья учащихся. |
| Разработчик программы | Рабочая группа по разработке программы «В здоровом теле, здоровый дух». |
| Координатор программы | Директор школы |
| Сроки и этапы реализации программы | **1 этап – сентябрь 2023 г. – декабрь 2023 г. Подготовительный**   * анализ мониторинга заболеваемости учащихся; * анализ фактов нарушения ПДД учащимися; * анализ отношения учащихся к вредным привычкам; * изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;   -разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий;  **2 этап – январь 2024 г. – сентябрь 2026 г. апробационный:**  **-** внедрение новых форм, и методов пропаганды ЗОЖ и выявление наиболее эффективных;   * систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ; * выполнение оздоровительных мероприятий;   **3 этап – сентябрь 2027 г.- сентябрь 2028 г. контрольно-обобщающий:**   * сбор и анализ результатов выполнения программы; * коррекция деятельности. |
| Основные мероприятия | Внедрение инновационного опыта и новых форм здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.  Использование в системе технологий психолого- педагогического сопровождения сотрудников и обучающихся в образовательной деятельности.  Организация постоянно действующего лектория по пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.  Проведение мониторинга и диагностики за состоянием |

|  |  |
| --- | --- |
|  | здоровья учащихся.  Создание информационного банка показателей здоровья и образа жизни обучающихся.  Привлечение семьи в решении вопросов охраны и укрепления здоровья детей.  Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы школы.  Разработка рекомендаций для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения.  Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья (1 раз в четверть).  Создание комнаты психологической разгрузки для учащихся.  Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ. |
| Лица, ответственные за достижение результатов | Администрация школы Классные руководители Учитель физической культуры |
| Ожидаемый результат | Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения;  Повышение приоритета здорового образа жизни;  Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья;  Повышение мотивации к учебной деятельности; Снижение заболеваемости учащихся школы;  Повышение уровня физической подготовки школьников. |
| Порядок управления реализацией программы | Проведение промежуточного мониторинга с целью выявления динамики по реализации программы Ответственные за осуществление управлением реализации программы:  Директор, заместитель директора по УВР |

Основной стратегической целью программы школы на 2024 - 2028 годы является содействие всем участникам образовательного процесса в создании условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Данная программа рассчитана на 4 года и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

# Функции различных категорий работников 1.Функции медицинской службы:

* проведение диспансеризации учащихся школы;
* медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
* выявление учащихся специальной медицинской группы;
* мониторинг состояния здоровья обучающихся.

1. Функции администрации:

* общее руководство реализации программы: организация, координация, контроль;
* общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
* организация контроля уроков физкультуры;
* обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
* разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;

- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;

* организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей.

1. 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, классных часов по профилактике детского травматизма на дорогах, пожарной безопасности;

- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения, употребления курительных смесей;

- организация и проведение профилактической работы с родителями;

- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, ПДН, медработниками;

- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсыи др.) в рамках программы здоровьесбережения;

- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;

- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

# Участники программы:

* + обучающиеся
  + педагогическое сообщество
  + родители
  + социальные партнеры (ГИБДД, ПДН, КДН, ФАП).

# Концепцпия здоровьесберегающей деятельности в БОУ «Тарская НОШ»

Приоритетной задачей школы является формирование здорового образа жизни у обучающихся всеми сотрудниками образовательной организации. Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения:

* + оптимальная организация учебного дня и недели с учѐтом санитарно- гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся
  + организация питания;
  + социально-педагогические условия обучения.

*Слагаемые здоровьесберегающей среды*

(все, с чем учащийся соприкасается в течение дня):

* + взаимоотношения в семье обучающегося;
  + психологическая атмосфера в школе, общение с учителями и учащимися;
  + организация внеурочной деятельности;
  + создание здоровьесберегающих условий на уроке;
  + санитарно-гигиеническая среда (состояние здания школы).

*Условия формирования здоровьесберегающей среды*

* + разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ;
  + проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья;
  + учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы.

# Основные блоки здоровье сберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья в школе:

*Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья учащихся*

предполагает:

* + соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся;
  + использование при составлении расписания новой шкалы трудности учебных предметов, позволяющей строить расписание уроков с учетом каждой возрастной группы;
  + применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе (проблемное обучение, дифференцированное обучение, проектное обучение, развивающее обучение, модульное обучение, игровые технологии);
  + подвижный способ обучения со сменой динамических поз (проведение физкультминуток);
  + ведение листка здоровья классов и регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся;
  + использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний;
  + обязательное медицинское наблюдение медицинским работником, проведение вакцинации, согласно национальному календарю профилактических прививок.

*Блок просветительско-воспитательной работы* предполагает:

* + организацию «Дней здоровья», внеурочной деятельности и воспитательной работы здоровье сберегающей направленности;
  + включение в план воспитательной работы мероприятий, направленных на формирование мотивации здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;
  + пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки физической культуры и внеурочные занятия).

*Блок рациональной организации учебного процесса* предполагает:

* + соблюдение санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
  + использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
  + создание оптимальных условий для обучающихся в период адаптации на разных этапах обучения;
  + развитие познавательной активности и учебной мотивации обучающихся;
  + формирование способностей к саморегуляции у младших школьников;
  + организация психолого-педагогической помощи обучающимся.

*Блок организации физкультурно-оздоровительной работы* предполагает:

* + организация динамических перемен, физкультминуток на уроках;
  + проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
  + 100% привлечение обучающихся школы к кружкам и секциям школьного спортивного клуба «Юный олимпиец».
  + регулярное проведение недель здоровья (1 раз в четверть);
  + привлечение родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

*Блок здоровье сберегающей инфраструктуры* ОУпредполагает:

* + соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;
  + оснащенность физкультурного зала, спортплощадки, школьной столовой.

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

* + проведение в образовательной организации постоянно действующих лекториев по вопросам влияние на здоровье употребление наркотиков и психостимуляторов, игровой, компьютерной зависимости, токсикомании и др. виды зависимого поведения;
  + повышение уровня знаний в области вопросов здоровье сбережения;
  + обеспеченность образовательной организации научно-методической литературой, видеотекой по вопросам здоровьесбережения обучающихся.

# Структура мониторинга здоровье сберегающей деятельности БОУ «Тарская НОШ»

**Раздел 1.** Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся (организация здоровье сберегающей деятельности ОУ и готовность учителей к реализации здоровье сберегающей деятельности)

* + - Позиционирование школы в качестве здоровьесберегающего ОУ;
    - Готовность учителей к участию в здоровьеохранной работе;
    - Организация методической работы по повышению квалификации педагогических кадров в области здоровьесберегающего образования;
    - Организация самоанализа школы - внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы;

**Раздел 2.** Реализация здоровье сберегающих требований к инфраструктуре ОУ.

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

**Раздел 3**. Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровье сберегающих технологий при реализации образовательного процесса в школе.

* + Соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации учебного процесса.
  + Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.
  + Психологические основы здоровье сберегающей организации учебного процесса.

**Раздел 4.** Реализация здоровье сберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьеохранной деятельности ОУ

* + Состояние физкультурно-спортивного комплекса школы;
  + Организация уроков физвоспитания в школе;
  + Физвоспитание в режиме дня школы;
  + Внеклассная физкультурно-спортивная работа;
  + Контроль выполнения учащимися школы нормативов двигательной активности;
  + Комплексная оценка физической подготовленности учащихся школы.

**Раздел 5.** Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов ЗОЖ у обучающихся в образовательной организации.

* + Организация образовательной работы в рамках учебных дисциплин здоровьеохранного блока.
  + Организация воспитательной работы в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся.
  + Участие обучающихся и их родителей в здоровьеохранной работе ОУ.

**Раздел 6.** Организация профилактики употребления ПАВ в среде обучающихся

* + Комплекс мероприятий по профилактике употребления ПАВ учащимися.
  + Выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся.
  + Организация безопасной поддерживающей образовательной среды.

**Раздел 7.** Организация комплексного сопровождения системы формирования ЗОЖ учащихся (система медицинского обслуживания обучающихся)

* + Организация медицинского обслуживания учащихся.
  + Оценка комплексных показателей состояния здоровья учащихся.

**Раздел 8.** Организация системы мониторинга формирования культуры ЗОЖ обучающихся (средствами психологических технологий, анкетных методов и социологических опросов)

* + Организация психологического сопровождения здоровьесберегающего образовательного процесса в ОУ.
  + Диагностика психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья.
  + Анкетирование показателей здоровья и образа жизни учащихся;
  + Оценка формирования у обучающихся, их родителей, педагогов мотивации ведения ЗОЖ, обобщение аналитической информации в форме отчетов ОУ.

# Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения:

**Цель данной работы**: привитие норм ЗОЖ на основе отказа от вредных привычек, соблюдение режима дня, спортивного режима, использование оздоровительных сил природы.

1. **Гигиенические средства** (санитарно-гигиенические средства здоровье сберегающие 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 учащихся – 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 учащихся с целью предупреждения инфекций.
2. **Средства двигательной направленности** (здоровье сберегающие 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.

# Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ

(психологические здоровье сберегающие 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.

1. **Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса** (здоровье сберегающие образовательные технологии)
   * Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс;
   * Системный подход к организации образовательной деятельности;
   * Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровье сберегающей направленности для всех уровнях обучения.
2. **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 ученика

Подготовка к ЗОЖ ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности школы. В качестве основополагающей линии развития школы в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования. Центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный ученик, и, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям развития его всесторонней личности. Модель технологий обучения в здоровьесберегающей школе существенно отличается от других существующих моделей и педагогических систем. Они предоставляют ученику большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках ученик не подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя. Учитель, обладающий разнообразным технологическим инструментарием, согласует свои приемы и методы работы с познавательным стилем ребенка. Это требует разработки новых подходов к организации учебного процесса в плане дальнейшего развития технологий индивидуализации обучения и здоровье сбережения. Учет индивидуальных особенностей учащихся в педагогической деятельности – это комплексная задача, требующая перестройки организации учебного процесса, которая может быть решена несколькими путями:

- вариативностью образовательной среды на основе принципов профилизации обучения;

- дифференциацией обучения;

- индивидуализацией учебного процесса с учетом личностных особенностей учащихся;

- разработкой индивидуальных образовательных программ для детей с особенностями развития и педагогически запущенных детей;

- индивидуальными портфолио в системе дистанционного образования.

Работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровье сбережения учащихся. Для этого была создана прогнозируемая модель личности ученика:

|  |  |
| --- | --- |
| **Модель обучающихся первого-второго классов** | **Модель обучающихся**  **третьего-четвертого классов** |
| * знание основ и выполнение правил личной гигиены; * владение основами личной гигиены и ЗОЖ. | * знание основ и выполнение правил личной гигиены; * владение основами личной гигиены и ЗОЖ; * 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. |

# 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 уровнях 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.

*Методы контроля над реализацией программы:*

* + проведение заседаний Методического совета школы и МО классных руководителей;
  + создание методической копилки опыта по здоровьесберегающему направлению воспитательной работы;
  + посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;
  + мониторинг состояния здоровья учащихся 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 учащихся по формированию здорового образа жизни.

# Реализация основных направлений программы:

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

# Перечень основных мероприятий по реализации программы

# «В здоровом теле, здоровый дух» на 2024-2028 годы

1. Анализ заболеваний и мониторинг результатов.
2. Составление социального распорта 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 учащихся.
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»».

1. Выпуск экрана соревнований по результатам конкурса. 12.Спортивные праздники.

13.Беседы и классные часы о здоровом образе жизни. 14.Проведение динамических пауз.

1. Обеспечение правильного и качественного питания в школе.
2. Работа с обучающимися, мотивированными на успешное обучение, с целью избежания перегрузок.

# Прогнозируемый результат:

* + Улучшение состояния физического и психического здоровья учащихся, его коррекция, уменьшение заболеваемости;
  + Создание представления об индивидуальной карте учащегося, с разработкой индивидуального маршрута здоровья;
  + Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни;
  + Повышение уровня физической подготовленности учащихся;
  + Развитие навыков общения в коллективе на базе спортивных мероприятий, формирование командного духа;
  + Положительная динамика состояния здоровья учащихся, снижение заболеваемости;

# Календарный план реализации программы «Здоровая школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия | Сроки | Ответственный |
| Разработка локальной нормативно-правовой  базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся. | Сентябрь – май 2024-2025 г. | Директор школы |
| Создание информационного и материально-  технического обеспечения здоровьесберегающей деятельности школы. | 2024 – 2028 гг. | Директор,  заместитель  директора по УВР |
| Проведение системы тренингов, направленных на профилактику эмоционального выгорания и  профессиональной деформации педагогов. | По плану работы | Заместитель  директора по УВР,  педагог-психолог |
| Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни. | Ежегодно | Заместитель  директора по УВР, учитель  физкультуры |
| Применение на уроках здоровьесберегающих  технологий. | 2024 – 2028 гг. | Заместитель  директора по УВР,  классные руководители |
| Систематическая диагностика состояния  здоровья учащихся. | Ежегодно |
| Контроль выполнения норм Сан ПиНа и охраны труда. | 1 раз в четверть (ежегодно) | Заместитель  директора по УВР, классные руководители |
| Анализ состояния здоровья учащихся. | 1 раз в полугодие  (ежегодно) | Заместитель  директора по УВР,  медицинский работник |
| Проведение музыкальных и спортивных перемен. | Систематически | Классные руководители |
| Проведение традиционных общешкольных спортивных соревнований и спортивно-  оздоровительных мероприятий в школе. | Ежегодно по плану школы | Заместитель  директора по УВР, классные руководители, учитель  физкультуры |
| Организация и проведение туристических слетов и походов Дней здоровья с привлечением  родителей учащихся. |
| Содействие в проведении медико-  профилактических мероприятий медицинскими | Постоянно |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Работниками. |  |  |
| 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 | Классные  руководители |
| Проведение итоговой и промежуточной  аттестации в щадящем режиме с учетом здоровья учащихся. | Заместитель  директора по УВР |
| Создание зон отдыха и психологической  разгрузки для учащихся и учителей. | 2024 – 2028 гг. | Администрация  школы |
| Обеспечение внутренней и  антитеррористической безопасности и охрана труда. | Постоянно | Завхоз |
| Осуществление выборочного косметического  ремонта учебных и служебных помещений. | 2024 – 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 | 2024 – 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  учащихся 1 – 4 классов | Ежедневно | Администрация школы |

**Механизмы реализации программы «Здоровая школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Органы управления | Мероприятия | Сроки |
| Администрация школы | Создание творческой группы по разработке  Программы «В здоровом теле, здоровый дух» | Июнь 2024 г. |
| Анализ дозировки учебной нагрузки:   * учебные планы; * график контрольных работ | Сентябрь (ежегодно) |
| Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия учащихся в  школе. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Анализ влияния состояния здоровья учащихся  на качество знаний и уровень обученности. | Январь  (ежегодно) |
| Анализ эффективности уроков физкультуры | Апрель  (ежегодно) |
| Итоговый анализ состояния здоровья учащихся | Май (ежегодно) |
| Комплектование полного пакета документов  по реализации Программы здоровьесбережения. | 2028 г |
| Педагогический Совет | Обсуждение и принятие программы «В  здоровом теле, здоровый дух». | Август 2024 г. |
| Использование здоровьесберегающих  технологий на уроках и во внеурочное время. | Март 2025 г. |
| «Аукцион» здоровьесберегающих технологий. | Январь 2025 г. |
| Здоровьесбережение в рамках реализации  ФГОС. | Март 2025 г. |
| Здоровьесбережение при применении ИКТ. | Январь 2026 г. |
| Методический Совет школы | Обсуждение Программы «Здоровая школа» | Август  (ежегодно) |
| Составление плана работы с учетом внедрения  здоровьесберегающих технологий. |
| Составление рационального режима дня для  Учащихся. | Сентябрь  (ежегодно) |
| Разработка критериев и индикаторов уровня  здоровья участников образовательного процесса для мониторинга оценки качества образования. | Ноябрь 2024 г. |
| Методическая панорама  «Здоровьесберегающие технологии». | Март 2027 г. |
| Организация методической недели «Обучение  и воспитание с успехом». | Апрель 2025 г. |
| Мониторинг влияния состояния здоровья воспитанников на качество знаний по  Предметам. | Июнь  (ежегодно) |
| Подготовка памяток для учащихся по  формированию ЗОЖ | Ежегодно |
| Родительский комитет | Ознакомление родителей с деятельностью  школы по оздоровлению и пропаганде ЗОЖ | Ежегодно |
| Круглый стол «Здоровье наших детей» | Декабрь 2024 |
| Ознакомление родителей с различными  оздоровительными системами | Ежегодно |
| Анализ результатов работы школы по  оздоровлению и пропаганде ЗОЖ | Ежегодно |

# Ожидаемые результаты формирования по уровням образования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень | Ступень | Задачи педагогов | Прогнозируемые  результаты |
| Начальное  звено: | Примитивно - поведенческий | - Формирование навыков  санитарно -гигиенической культуры; | Отсутствие  вредных привычек |
| 1- 4 классы |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | - Приобщение к гигиенической культуре;  -Организация ЗОЖ. |  |

**План действий по реализации программы «В здоровом теле, здоровый дух»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы реализации** | **Программные мероприятия** | | |
| **Для педагогов** | **Для учащихся** | **Для родителей** |
| **I этап сентябрь 2024 г. – декабрь 2024 г.** | 1. Проведение семинара «Основы воспитания и культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя» 2. Совещание при директоре по подготовке проведения совещания   «Использование  здоровьесберегающи х технологий в процессе обучения и воспитания»   1. Составление классными руководителями социального паспорта класса, паспорта здоровья. | 1.Проведение  медицинского осмотра учащихся.  22. Профилактические беседы с учащимися перед каникулами   1. Тематические классные часы по программе профилактики, ДДТТ и тд. 2. Анкетирование на всех уровнях обучения. | 1. Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы   физического воспитания учащихся   1. Родительские собрания на тему:   «Роль семьи в воспитании потребности в ЗОЖ» |
| **II этап**  **январь 2025 г. – сентябрь 2027 г.** | 1. Выпуск электронной копилки интересных дел по теме «Здоровье- это здорово!». 2. Реализация проекта   «Здоровье в наших руках».   1. Организация цикла занятий «Здоровье- это здорово! (для педагогов) | 1. Беседы, лекции «Как уберечь себя от беды» 2. Школьная спартакиада. 3. Цикл классных часов:   «Как уберечь себя от беды» (1-4 кл.). | 1. Совместные занятия детей и   родителей, участие в, походах, спортивных соревнованиях.   1. Общешкольные семейные спортивные праздники. 2. Тематические родительские |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | собрания |
| **III этап сентябрь 2027г.-**  **сентябрь 2028 г.** | Педагогический совет «Здоровье сберегающая  деятельность школы: мониторинг  эффективности». | 1. Анализ состояния психического, нравственного,   физического здоровья учащихся.   1. Исследование духовно- нравственного здоровья. 2. Общешкольное спортивное   мероприятие с участием родителей и детей | 1. Родительское собрание «Здоровье сберегающая   деятельность школы: мониторинг эффективности».   1. Общешкольное спортивное мероприятие с участием   родителей и детей |

# Традиционные мероприятия на всех этапах реализации программы

**«В здоровом теле, здоровый дух»**

Сентябрь

* + Выполнение и соблюдение норм и правил СанПинов (шум, освещѐнность, 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 здоровье сбережению детей.
  + Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровье сбережению.
  + Организация питания учащихся.
  + 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 закрепленных 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 учащихся в спортивных секциях
  + Подвижные игры на переменах (ежедневно).
  + Организация контроля питания
  + Планирование занятости учащихся 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
  + Отчеты о проделанной работе по здоровьесбережению.

Декабрь

* + 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.
  + День защитника Отечества.

Февраль

* + Физкультминутки и динамические паузы.
  + Организация контроля питания

Март

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

Апрель

* + Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов
  + Организация контроля питания
  + Благоустройство школьной территории.
  + Динамические паузы, физкультминутки.

Май

* + Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
  + Мероприятия, посвященные Дню Победы.
  + Организация контроля питания.
  + Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.
  + Международный день защиты детей.

Июнь

* + Всемирный день защиты окружающей среды.
  + Работа по плану летнего пришкольного оздоровительного лагеря.

# Результаты реализации программы «В здоровом теле, здоровый дух»

* 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 учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики;

- снижение я заболеваемости всех участников образовательного процесса;

- создание компьютерного банка данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования, для использования совершенствования модели медико - психолого- педагогического сопровождения учащихся;

* повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

# Модель формирования здоровьесберегающей среды в БОУ «Тарская НОШ»

**с учетом индивидуального подхода к учащимся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **СУБЪЕКТЫ** | | | | |
| **Учащийся** | **Члены семьи учащегося** | | **Педагоги** | **Привлеченные**  **специалисты и организации** |
| **Ценности** | | | | |
| Осознание причин своих личностных, и других переживаний, особенностей  формирования  межличностных отношений | Осмысление мотивов, потребностей, устремлений, установок, отношений, особенностей поведения и эмоционального  реагирования ребенка | | Открытие системы ценностей подростка внутреннего происхождения | Достижение соответствия между декларируемыми и реально-  действующими ценностями |
| **Цель** | | | | |
| Сохранение и укрепление здоровья обучающихся | | | | |
| **Задачи** | | | | |
| Осознание ценности здоровья и активно- познавательное стремление к его совершенствованию, индивидуальная  информированность и способность принимать | | Удовлетворение  потребностей учащегося в ЗОЖ, формирование потребности в  соблюдении элементарных гигиенических норм и правил, выведение | Сохранение и развитие здоровья учащегося при его оптимальной  трудоспособности и социальной активности,  формирование | Формирование доминантной установки на восприятие  позитивных сторон реальности и защиту от негативных  влияний среды. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ответственные  эффективные решения, определяющие  структуру и качество жизни | подростка в режим саморазвития, самовоспитания | системы умений и  здоровьеформирующи х технологий и стратегий | |  |
| **Функции** | | | | |
| Самореализации | Психофизиологическая | Эстетически-  познавательная | Психотерапевтическая | |
| **Аспекты** | | | | |
| Личностный | Командный | Образовательный | | Деятельностный |
| **Формы** | | | | |
| Консультации, беседы, инструктажи, тренинги, семинары-практикумы, дни открытых дверей,  конференции | | | | |
| **Результаты**  (с позиций трех уровней отношения учащегося к своему здоровью) | | | | |
| Когнитивный | Эмоциональный | | | Поведенческий |
| Позитивное отношение учащегося  к себе, самоуважение | Формирование дифференцированных обобщенных знаний о себе в процессе  деятельности и общения с окружающими | | | Включенность в культурно-  оздоровительную деятельность |

# Заключение

Данная программа «В здоровом теле, здоровый дух» рассчитана на 4 года 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.