

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 14

Н.В. Шульгина

Приложение № 1

к приказу № 111-Д от 02.04.2025 г.



**Программа Здоровьесбережения  
в МБОУ СОШ №14**

**на 2025-2030 гг.**

2025 г.

## Пояснительная записка

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, 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.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, **ЗДОРОВЬЕ** — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

### **Физическое здоровье:**

- совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение).
- состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

### **Психическое здоровье:**

- высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение).
- это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

**Социальное здоровье** — это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

**Нравственное здоровье** — это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

**Духовное здоровье** - система ценностей и убеждений. В характеристике понятия "здоровье" используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.

В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

### Признаки индивидуального здоровья

1. Специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов
2. Показатели роста и развития
3. Текущее функциональное состояние и потенциал (возможности) организма и личности
4. Наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития
5. Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок

В связи с этим целостный взгляд на индивидуальное здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия:

**Соматический компонент** - текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

**Физический компонент** - уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

**Психический компонент** - состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

**Нравственный компонент** - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Система работы по данной проблеме осуществляется на основе личностно-ориентированного подхода. Гуманистическая направленность и индивидуализация действий по формированию культуры здоровья невозможны без личного участия школьников, без их умений совершать логические операции, без самостоятельного получения ими новых знаний. Важно, чтобы учащиеся умели творчески перерабатывать полученную информацию и создавать новые продукты.

Сейчас, когда в нашей происходят коренные изменения в общественной и государственной системе, необходима продуманная подготовка молодежи к жизни в новых сложных условиях. Укрепление психического и физического здоровья детей и забота о нем – одна из главных задач школьного образования.

Сложилась устойчивая тенденция к ухудшению здоровья населения, увеличению хронических заболеваний, росту количества людей с отклонениями в физическом и психическом развитии, в первую очередь детей и подростков. Современная демографическая ситуация в Курске, как и в целом по России, характеризуется снижением рождаемости, высокой смертностью населения, ухудшением качества здоровья. В условиях неустойчивого развития экономики проблема здорового образа жизни населения приобретает социальную значимость.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

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.

#### **Основание программы здоровьесбережения:**

1. Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка.
2. Программа подтверждает особый статус детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных, конфессиональных и других отличий.
3. Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности органов власти, служит основой сотрудничества и консолидации органов образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей.

#### **Цели программы:**

1. создание в МБОУ СОШ №14 организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;
2. усиление контроля за медицинским обслуживанием учащихся;
3. создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
4. развитие организационного, программного и материально - технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
5. обеспечение системы полноценного сбалансированного питания детей с учетом особенностей состояния их здоровья;
6. разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников МБОУ СОШ №14

#### **Задачи программы:**

- 1) четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- 2) гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- 3) освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
- 4) планомерная организация полноценного сбалансированного питания обучающимися;

5) развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся;

6) привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;

7) участие в обобщении опыта путем ознакомления с работой Школ Здоровья, посещения научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме.

#### **Участники программы:**

- Обучающиеся,
- Классные руководители,
- Учителя-предметники,
- Родители.

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам МБОУ СОШ №14 необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Для этого нами создана прогнозируемая *модель личности ученика*:

1. Физически, нравственно, духовно здоровая личность.
2. Образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума.
3. Осознание себя как биологического, психического и социального существа.
4. Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.
5. Правильная организация своей жизнедеятельности.
6. Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.
7. Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.
8. Потребность в самостоятельной двигательной активности.
9. Самоконтроль, личностное саморазвитие.
10. Творческая продуктивность.

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

1. Повышение функциональных возможностей организма учащихся.
2. Развитие физического потенциала школьников.
3. Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
4. Повышение приоритета здорового образа жизни.
5. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
6. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников.
7. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.
8. Участие в районных, областных спартакиадах, командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.

Эффективность деятельности образовательных учреждений по охране и укреплению здоровья, полнота и системность проводимой работы определяются **комплексом показателей**:

1. рациональная организация учебного процесса;

2. рациональная организация режима дня школьников;
3. состояние здоровья и текущая заболеваемость;
4. функциональное состояние и напряженность организма школьников;
5. физическое развитие и физическая подготовленность учащихся;
6. отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни.

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

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами 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.

Данная программа конкретизируется в виде плана работы на 2025 - 2030 учебные годы, в течение которых решаются следующие вопросы:

1. четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
2. гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
3. планомерная организация питания учащихся;
4. совершенствование деятельности психолого-медико- педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
5. привлечение системы кружковой, дополнительного образования внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.

#### **Методы контроля за реализацией программы:**

1. Проведение заседаний Методического совета МБОУ СОШ №14.
2. Посещение и взаимопосещение уроков. Совершенствование форм и методов ЗОТ. Внедрение интегрированных курсов гуманитарных предметов.
3. Создание методической копилки экспериментального опыта.
4. Мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
5. Сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.

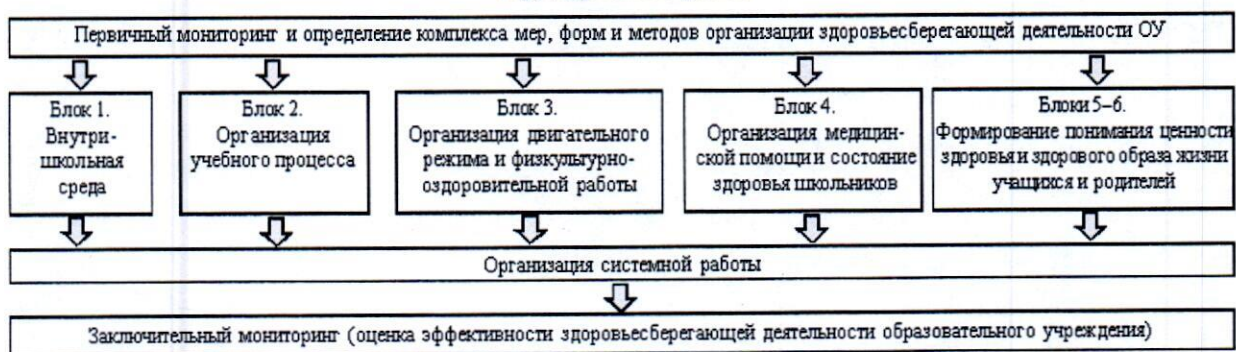
6. Контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся.

### ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей;
- подготовка педагогов по вопросам охраны здоровья детей;
- обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи;
- введение в содержание воспитания и образования детей занятий о своём здоровье и навыков ценностного отношения к нему;
- обеспечение двигательной активности детей;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи детям;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, агитбригады, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЗР, физической культуры);
- широкое привлечение учащихся и их родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы;
- развитие школьной здоровьесберегающей инфраструктуры.

### ОСНОВНЫЕ БЛОКИ ПРОГРАММЫ

#### Структура мониторинга



#### **1 блок – здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения:**

- состояние здания и помещений школы, их содержание в соответствии с гигиеническими нормативами;
- оснащенность учебных классов и кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем;
- наличие и необходимое оснащение медицинского кабинета;
- наличие и необходимое оснащение школьной столовой;
- организация качественного питания школьников;
- необходимый (в расчете на количество учащихся) и квалифицированный состав специалистов, обеспечивающих работу с учащимися (медицинские работники, учителя физической культуры, психологи, логопеды и т.п.).

## **II блок – рациональная организация учебного процесса:**

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся;

- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся (в частности, использование только таких методик, которые прошли апробацию и получили поддержку органов управления образованием);

- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов (педагогов, врачей, психологов, физиологов);

- строгое соблюдение требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства);

- рациональная и соответствующая педагогическим и гигиеническим требованиям организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;

- индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей развития), работа по индивидуальным программам в старших классах.

Реализация этого блока создает условия для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, повышает эффективность учебного процесса, предотвращая при этом чрезмерное функциональное напряжение и переутомление.

## **III блок – организация физкультурно-оздоровительной работы – включает:**

- полноценная и эффективная работа с учащимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т.п.);

- организация занятий со специальной медицинской группой;

- организация часа активных движений (динамической паузы) между 3 и 4 уроками в начальной школе;

- организация динамических перемен, физкультпауз на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

- создание условий и организацию работы спортивных секций, привлечение к секционным занятиям широкого круга детей основной медицинской группы, организацию специальных занятий для детей подготовительной медицинской группы;

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, внутришкольных и межшкольных соревнований, олимпиад, походов и т.п.).

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима школьников, способствовать нормальному физическому развитию и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов, позволит повысить адаптивные возможности организма, а значит, станет мощным средством сохранения и укрепления здоровья школьников.

## **IV блок – профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья:**

- использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача (витаминоизация, профилактика нарушений осанки, профилактика нарушений зрения и т.п.);

- регулярный анализ и обсуждение на педсоветах данных о состоянии здоровья школьников, доступность сведений о состоянии здоровья учащихся для каждого педагога;

- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья и их обсуждение с педагогами, родителями;

- создание системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям со школьными проблемами;



• привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, просвещению педагогов и родителей.

**V блок – просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование понятий ценности здоровья и здорового образа жизни:**

• лекции (лекторий), беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;

• Дни здоровья, конкурсы, спортивные праздники и т.п.

Нужно отметить, что все мероприятия должны быть грамотны с медицинской точки зрения, носить только научный характер и ни в коем случае не отражать взгляды авторов нетрадиционных методик.

**VI блок – организация просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями:**

• лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, и т.п.;

• приобретение необходимой научно-методической литературы;

• привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, Дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п.;

***Функциональные обязанности коллектива школы***

***1. Что должен контролировать и учитывать учитель физкультуры***

1. Уровень физического развития – на основании данных о длине и массе тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких. Детям с низким уровнем физического развития и с дисгармоничным развитием необходим щадящий режим физической нагрузки.

2. Уровень двигательной подготовленности – на основании стандартного набора тестов, характеризующих выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость.

3. Уровень технической подготовки ученика – на основании педагогических наблюдений и контрольных испытаний.

4. Уровень знаний ученика в области физической культуры и здорового образа жизни – на основании бесед с учащимися, проведения контрольных теоретических зачетов и использования других средств оперативного или этапного контроля знаний.

5. Состояние здоровья и адаптационные возможности ученика – на основании данных школьных медицинских карт, наблюдения на уроках и других занятиях, измерения физиологических показателей (частоты пульса) при выполнении стандартных нагрузок.

6. Степень утомления в процессе выполнения физических нагрузок – на основании внешних признаков и данных объективного контроля.

7. Адекватность нагрузки возрастным, половым и индивидуальным особенностям учащегося с учетом типа телосложения и уровня биологической зрелости.

8. Уровень мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

9. Качество самоподготовки учащихся, в том числе выполнения домашних заданий и рекомендаций учителя.

***2. Что должен контролировать классный руководитель***

1. Причины и длительность пропусков занятий физкультурой учащимися.

2. Степень взаимодействия учащихся с учителем физкультуры и уровень их мотивации к занятиям.

3. Активность участия учащихся класса в спортивно-оздоровительных мероприятиях в масштабах школы.

4. Наличие позитивного контакта учителя физкультуры с родителями детей, имеющих проблемы в физическом и моторном развитии.

5. Состояние психологического климата вокруг детей с ослабленным здоровьем, с недостатками физического и функционального развития.

### **3. О чем должен заботиться заместитель директора**

1. Расписание занятий должно быть составлено таким образом, чтобы урок физической культуры не проводился непосредственно перед уроками математики, русского языка, литературы, физики.

2. Физкультминутки и физкультпаузы в рамках общеобразовательных уроков не должны нарушать логику урока.

3. Дни здоровья и другие общешкольные мероприятия следует проводить в условиях хорошей погоды, по разработанному заранее сценарию.

4. Спортивные успехи класса или отдельного ученика должны быть известны всей школе наряду с успехами в учебе; спортивный авторитет класса, школьной команды, чемпиона школы в том или ином виде спорта должен служить привлекательным примером для всех учащихся.

5. Педагогический коллектив школы должен с уважением относиться к предмету «физическая культура» и к педагогам этого профиля.

### **4. В чем состоит ответственность директора школы**

1. Организация, поддержание и развитие спортивно-оздоровительной базы школы.

2. Обеспечение кадровой политики, направленной на привлечение и удержание профессиональных педагогов – специалистов в области физического воспитания.

3. Создание условий для возможно более широкого удовлетворения потребностей учащихся в разнообразных формах и видах физической активности, расширение сети секций и кружков.

4. Повышение авторитета физической культуры в глазах преподавателей, родителей и учащихся.

5. Обеспечение медико-психологического контроля за процессом физического воспитания учащихся во всех его формах.

6. Активизация усилий родительской общественности, направленных на создание в школе условий для оздоровления учащихся на основе системной, многоплановой работы.

Использование передовых методов и технологий физкультурно-оздоровительной работы с учащимися

Программа предполагает разработку и внедрение в практику комплекса **здоровьесберегающих технологий** в школе:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии;

2. Здоровьесберегающие медицинские технологии;

3. Здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;

4. Здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;

Здоровьеформирующие 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.

В рамках данных направлений мы должны осуществлять следующие простые и вместе с тем очень важные **действия**:

1. Убеждать обучающихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.

2. Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры.

3. Задавать посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.

4. Следить за сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.

5. Проводить ежедневную влажную уборку, проветривание классных комнат на переменах, озеленять классные помещения комнатными растениями.

6. Ежемесячно проводить генеральную уборку классных помещений (обтирать плафоны, мыть парты и стулья моющими средствами).

7. Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в столовой.

8. Следить за условиями теплового режима, освещённости классных помещений.

9. Привлекать учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в лицее и вне лицея.

10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, воспитательные часы с учётом возрастных особенностей детей.

11. Способствовать созданию комфортной атмосферы в лицее и классных коллективах.

#### **Применять разнообразные формы работы**

Учет состояния детей:

- Определения группы здоровья.
- Учет посещаемости занятий
- Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

#### **1) Физическая и психологическая разгрузка учащихся:**

Организация работы спортивных секций, кружков, клубов.

Проведение дополнительных уроков физической культуры.

Динамические паузы.

Индивидуальные занятия.

Организация спортивных перемен.

Дни здоровья.

Физкультминутки для учащихся.

Организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

#### **2) Урочная и внеурочная работа.**

Открытые уроки учителей физкультуры, ОБЗР.

Открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.

Спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, шашки и шахматы, настольный теннис, легкая атлетика.

