

РАССМОТРЕНО и РЕКОМЕНДОВАНО  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
от « 30 » 08 2023г  
протокол № 12



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «СОШ с УИОП № 3»  
О.М.Горохова

## ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ МАОУ «СОШ с УИОП № 3»

Разработана педагогическим коллективом школы

Березники, 2023 г.

## **1. Паспорт программы**

**Наименование:** Общешкольная программа здоровьесберегающего воспитания и физического развития учащихся МАОУ «СОШ с УИОП №3».

**Цель:** Создание условий для формирования у педагогического и ученического коллективов школы ценностного отношения к здоровому образу жизни, сознательного и гуманного отношения к себе и своему физическому и психическому здоровью и выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

### **Задачи:**

- уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения и навыках физического развития;
- добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения и навыка);
- сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения;
- создать условия для сохранения физического и психического здоровья педагогов и обучающихся;
- пропаганда среди педагогов, обучающихся и родителей принципов здорового, рационального питания;
- достичь тесного сотрудничества педагогического коллектива, учащихся, родителей в организации здорового образа жизни.

**Срок реализации программы 2023-2026 гг.**

**Исполнители** Педагогический и ученический коллективы школы, родители.

### **Ожидаемые результаты:**

- Повышение приоритета здорового образа жизни;
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- Рост уровня физического развития и физической подготовленности целевой аудитории;

- Повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- Развитие физического потенциала целевой аудитории;
- Выработка форм поведения, помогающих избежать опасностей для жизни и здоровья;
- Стимулирование внимания к вопросам здоровья, питания, рациональной двигательной активности.

## **2. Обоснование программы и актуальность**

Неоспоримо, что основная задача школы – подготовить ребенка, подростка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимое образование. Образование – один из самых важных элементов социально-культурного и экономического развития страны. Однако многочисленные исследования показывают, что за годы обучения в школе возрастает количество детей, имеющих нарушения зрения и осанки, приобретающих заболевания органов пищеварения и расстройство деятельности центральной нервной системы, что влияет как на качество освоения ими учебного материала, так и на социализацию. Кроме того, различные неблагоприятные социальные процессы ведут к возрастанию и распространению среди подростков алкоголизма, наркомании и табакокурения.

В связи с этим встает проблема формирования у школьников убежденности в необходимости ведения здорового образа жизни. С позиций личностно-ориентированного подхода в этом вопросе важно стремиться к развитию компонентов здоровья растущего человека, и максимальному использованию резервов личности в саморазвитии потенциальных возможностей.

Здоровье – это комплексный результат сложного взаимодействия человека с природой и обществом, включая влияние генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и др. факторов.

Под «здоровьесберегающими образовательными технологиями» понимаются знакомые большинству педагогов психолого-педагогические приёмы и методы работы, технологии плюс постоянное стремление самого

педагога к самосовершенствованию. Можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья, как учащихся, так и педагогов.

Приоритетность задач охраны и укрепления здоровья всего школьного коллектива обуславливает насущность принципиальных изменений в организации жизни школы как одного из ведущих социальных институтов, обеспечивающих формирование у подрастающего поколения ценностных установок по отношению к собственному здоровью.

### **3. Нормативно-правовая база программы**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

1. Конституции Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
3. Федеральный закон от 20.07.1998г №127-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка».
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. СанПиН2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
6. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

### **4. Содержание программы**

Содержание программы делится на следующие функциональные блоки:

*1 блок – здоровьесберегающая инфраструктура образовательного*

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

- организация работы школьного спортивного клуба, расширение круга учащихся, привлеченных к занятиям в рамках ШСК;

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, внутришкольных и межшкольных соревнований, 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 (витаминизация, 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.

## **5. Примерный план по программе на учебный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Сроки реализации</b>
1	Организация питания в школьной столовой.	мед. работник, администрация	1 четверть
2	День здоровья	учителя физ-ры, кл. руководители	1 четверть
3	Оформление медицинских карт	мед. работник	сентябрь
4	Лекторий для родителей «Режим дня школьника».	кл. руководители	1 четверть
5	Ведение на школьном сайте странички «Мы за ЗОЖ».	Зам. директора по ВР	В течение года
6	Физминутки (контроль, разработка комплексов).	кл. рук.	В течение года
7	Организация работы ШСК.	учителя физ-ры	В течение года

8	Инструктаж учащихся по технике безопасности	кл. рук.	В течение года
9	Правила личной гигиены и их использование учащимися при посещении столовой, на переменах (контроль).	Кл рук	В течение года
10	Осуществление контроля за соблюдением учебной нагрузки.	Зам. директора по УР	В течение года
11	Классные часы.	кл.рук.	В течение года
12	Спортивный праздник для 1-2 классов «Зов джунглей».	учитель физ-ры	1 четверть
13	Конкурс рисунков «Зелёная аптека» (3-4 кл).	Зам. директора по ВР	1 четверть
14	Охват горячим питанием учащихся, калорийность блюд, нормы питания (контроль).	Администрация	В течение года
15	«Я люблю спорт!» Фотовыставка.	Зам. директора по ВР	2 четверть
16	Разучивание русских народных игр с учащимися.	учитель физ-ры	В течение года
17	Оформление стенда «Профилактика нарушения осанки».	Зам. директора по ВР	1 четверть
18	Проведение генеральной уборки в классах	Зам. директора по АХЧ	В течение года
19	Проведение спортивных соревнований между классами «Летающий мяч»	Учителя физ-ры	1, 3 четверть
20	Подготовка и проведение лекции по проблеме своевременного предупреждения вирусных заболеваний	мед. работник	В течение года
21	Классные часы.	кл.рук	В течение года
22	Оформление стенда «Вредным привычкам – нет!»	Зам. директора по ВР	2 четверть
23	Выставка рисунков «Я за здоровый образ жизни (1-2 класс).	Зам. директора по ВР	2 четверть
24	Профилактическая работа во время эпидемии гриппа.	мед. Работник, кл. рук	2, 3 четверть
25	Оформление стенда «Профилактика простудных заболеваний».	Зам. директора по ВР	3 четверть
26	Спортивный праздник: «Русские богатыри»	Зам. директора по ВР	3 четверть
27	Участие в соревнованиях «Лыжня России».	уч. физ-ры, кл. рук	3 четверть
28	Конкурс плакатов «Мы за здоровый образ жизни» (3-4 классы).	Зам. директора по ВР	3 четверть
29	«Мама, папа, я - спортивная семья!»	Зам. директора по ВР	3 четверть

30	Проведение декады по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.	Зам. директора по ВР, кл. рук.	4 четверть
31	Оформление стенда «Полезно ли загорать?»	Зам. директора по ВР	4 четверть
32	Спортивные соревнования, посвященные Дню Победы	уч. физ-ры	4 четверть
33	Организация летнего отдыха учащихся. Летний лагерь	Зам. директора по ВР	Июнь
34	День здоровья: лагерной смене (спортивные игры, соревнования, эстафеты).	уч. физ-ры	Июнь
35	Беседа и оформление стенда «Правила безопасности на воде».	Зам. директора по ВР	июнь
36	Проведение мастер-классов «Оказание первой доврачебной помощи при переломах, ушибах, порезах, сотрясении мозга, поражении электрическим током»	Зам. директора по ВР, отряд спасателей	В течение года