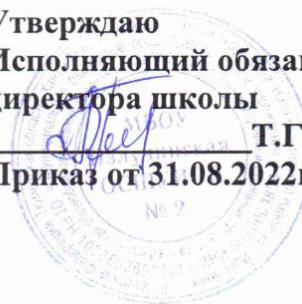


Российская федерация  
Тюменская область  
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Нижневартовский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Излучинская общеобразовательная средняя школа № 2  
с углубленным изучением отдельных предметов»

Согласовано  
на заседании методического совета школы  
председатель М.Г. Немченко \_\_\_\_\_  
протокол от 30.08.2022г. № 01

Утверждаю  
Исполняющий обязанности  
директора школы  
\_\_\_\_\_ Т.Г. Африкян  
Приказ от 31.08.2022г. № 450



Рассмотрено на заседании  
МО учителей гуманитарного цикла  
Руководитель МО Ж.У. Искандарова \_\_\_\_\_  
Протокол от 30.08.2022г. № 01

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**здоровьесбережения**  
**«Путь к здоровью»**



п.г.т. Излучинск  
2022-2027 учебный год

**Программа «Путь к здоровью»**  
**по здоровьесберегающей деятельности МБОУ Излучинская ОСШУИОП № 2**

*«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней».*

**1. Краткое обоснование создания программы «Путь к здоровью»**

В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. Лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем заниматься производительно-полезным трудом. Профилактика же детских заболеваний является хорошо окупаемым национальным вложением, более экономичным и результативным, чем дорогостоящее лечение. Поэтому проблема сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни, сегодня очень актуальны. Модернизация системы образования требует внедрения кардинально нового подхода в обучении, который должен органично войти в повседневную деятельность школы и лежать в основе всего образовательного процесса. Программа “Путь к здоровью” является комплексной, в ней особое внимание уделено медико-биологическим, психологическим, и социальным аспектам физического и нравственного здоровья детей. Программа разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья, получение полноценного образования. Путем реализации программы раскрываются возможности образовательного учреждения в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в формировании культуры здоровья воспитанников.

Выделяют несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека.
2. Физическое здоровье – уровень роста и развитие органов и систем организма.
3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, душевного комфорта.
4. Социальное здоровье – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в семье, школе, социальной группе.
5. Нравственное здоровье – это система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Основная задача школы – создание необходимых условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья школьника. Иными словами, если задача медицины – воздействовать на причины болезни, то задача педагогики – воздействовать на причины здоровья. Школа может и должна заниматься изучением таких причин.

Причины здоровья – это категория, характеризующая условия формирования конкретного человека, становления и развития его психических и духовных качеств, физического совершенства, целевой жизненной установки.

**Факторы, влияющие на причины здоровья ученика:**

1. Уровень учебной нагрузки на организм учащихся.
2. Состояние лечебно-оздоровительной работы в школе.
3. Состояние внеурочной воспитательной работы в школе.
4. Уровень психологической помощи учащимся.
5. Состояние микроклимата в школе и дома.

Таким образом, создание активной среды, в которой обучение ребенка происходит не за счет ресурсов его здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала школьника, становится актуальной задачей школы.

### ***Цели программы:***

1. Обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, научить использовать полученных знаниях в повседневной жизни.
2. Создание в школе организационно-педагогические, санитарно-гигиенические и другие условия здоровьесбережения.
3. Диагностика создание системы мониторинга состояния здоровья обучающихся с целью динамического наблюдения за их развитием.

### ***Задачи программы:***

1. Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использовать технологии урока, сберегающих здоровье обучающихся.
2. Организовать полноценное сбалансированное питание учащимся.
3. Профилактика психологического состояния учащихся.
4. Использовать систему кружковой, внеклассной и внешкольной работы для формирования здорового образа жизни учащихся.
5. Вести паспорт здоровья класса.

### ***Приоритетные направления:***

#### **1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья воспитанников, обучающихся в данном учебном заведении.**

##### ***Основные задачи направления:***

1. организовать здоровьесберегающей деятельности, совершенствование системы физического воспитания с учетом индивидуального подхода к учащимся;
2. разработать комплекс мероприятий по воспитанию культуры здоровья детей и подростков;
3. сформировать у обучающегося мотивации на сохранение и укрепление здоровья, потребности быть здоровым;
4. организация образовательного процесса с учетом психофизиологических особенностей учащихся;
5. устранить негативные факторы образовательного процесса, отрицательно влияющих на здоровье;
6. совершенствовать материально-технические базы школы, способствующей укреплению здоровья.

#### **2. Организация системы взаимодействия педагогического коллектива школы и родителей по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.**

##### ***Основные задачи направления:***

1. организация просветительской работы среди родителей;
2. формирование мотивации у родителей на ведение здорового образа жизни в семье;
3. привлечение родителей к осуществлению совместной оздоровительной работы в школе и профилактической работы с детьми.

### **3. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья.**

#### ***Основные задачи направления:***

1. проведение мониторинга за состоянием здоровья учащихся;
2. работа по организации и проведению мероприятий по профилактике употребления психоактивных веществ;
3. внедрение во внеурочную деятельность школы кружков, элективных курсов по формированию культуры ЗОЖ;
4. осуществление адресной социально-педагогической, психологической и медицинской помощи воспитанникам;
5. организация активных форм досуга.

### **4. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.**

#### ***Основные задачи направления:***

1. формирование мотивации на сохранение и укрепление здоровья у участников образовательного процесса;
2. внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих педагогических технологий;
3. осуществление психолого-педагогического и медико-физиологического контроля показателей физического и психического здоровья воспитанников;

#### ***Методическое обеспечение программы “Путь к здоровью”:***

1. создание банка здоровьесберегающих педагогических технологий.
2. разработка методических рекомендаций, дидактических материалов по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
3. включение в план методической работы школы мероприятий по проблеме здоровьесбережения.

#### ***Методы здоровьесберегающих образовательных технологий:***

1. фронтальный;
2. групповой;
3. практический метод;
4. познавательная игра;
5. ситуационный метод;
6. игровой метод;
7. соревновательный метод;
8. активные методы обучения;
9. воспитательные, просветительские и образовательные программы; метод индивидуальных занятий.

#### ***Приёмы здоровьесберегающих образовательных технологий:***

1. защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
2. компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки; оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
3. стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.);

4. информационно-обучающее (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

**Принципы здоровьесберегающих технологий:**

1. «Не навреди!».
2. Принцип сознательности.
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип повторения знаний, умений и навыков
5. Принцип постепенности.
6. Принцип индивидуализации и доступности.
7. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.
8. Принцип наглядности.
9. Принцип активности.
10. Принцип оздоровительной направленности
11. Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
12. Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников.
13. Принцип всестороннего и гармоничного развития личности.

**2. Прогноз результатов работы по реализации программы**

В работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся примут участие педагогический коллектив школы, медработники, родители. В результате совместной работы названных выше служб ожидается:

1. создание активной здоровьесберегающей инфраструктуры школы, способствующей сохранению здоровья и формированию мотивации участников образовательного процесса на здоровый образ жизни.
2. совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
3. мотивация педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.
4. снижение уровня заболеваемости среди детей и подростков.
5. создание благоприятного морально-психологического климата в школе, реализация принципов педагогики сотрудничества.
6. улучшение организации питания учащихся;
7. повышение уровня материально-технического оснащения образовательного учреждения.

Исполнителям программы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей. Для этого нами создана модель личности ученика.

**Прогнозируемая модель личности ученика.**

Модель выпускника первой ступени обучения	Модель выпускника второй ступени обучения
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;</li> <li>• владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знание основ строения и функционирования организма человека;</li> <li>• отношение к здоровью как к важной личной и общественной ценности;</li> <li>• стремление к физическому совершенствованию;</li> <li>• знание изменений в организме человека в пубертатный период;</li> <li>• умение оценивать свое физическое и психическое состояние;</li> <li>• знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;</li> <li>• поддержание физической формы;</li> <li>• телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;</li> <li>• гигиена умственного труда.</li> </ul>
---	---

### **Этапы и сроки реализации Программы «Путь к здоровью»**

**I этап:** подготовительный, предполагающий разработку, обсуждение и утверждение программы; актуализацию, определение цели и задач её выполнения - 2022-2023гг

#### **Задачи:**

- Создать советы здоровья в педагогическом сообществе образовательного учреждения, при органах ученического самоуправления (детской организации), МБОУ Излучинская ОСШУИОП № 2 и родительской общественности.
- Организовать взаимодействие всех советов здоровья для проведения работы по сохранению, укреплению, формированию и саморазвитию здоровья всех членов сообщества.
- Изучить состояние здоровья учащихся, педагогов, родителей.
- Провести мониторинг с целью выяснения отношения субъектов к здоровью, факторам, дестабилизирующим здоровье.

**II этап: основной:** практический, направленный на реализацию всех компонентов деятельности программы (внедрение системы мер по сохранению и укреплению здоровья воспитанников) – 2022-2023гг.

#### **Цель:**

Всестороннее гармоничное развитие личности учащихся, формирование физически здорового человека, формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

#### **Задачи:**

- Формирование навыков ЗОЖ у детей и взрослых.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Поднять престиж школы и благополучной семьи как ценности человека и общества.
- Воспитание осознанной потребности в здоровом образе жизни.

**III этап:** итогово-обобщающий, предусматривающий улучшение состояния здоровья детей и подростков; отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития – 2022-2023гг.

### Нормативно-правовая база Модели:

- Конституция Российской Федерации
- Закон РФ «Об образовании»
- Национальная доктрина образования в РФ на период до 2025 года
- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ о правах ребенка
- Закон Ставропольского края «Об образовании»
- ФЗ №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка»
- ФЗ №120 – ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
- Декларация принципов толерантности
- Типовое положение об образовательном учреждении
- «Наша новая школа» (президентская инициатива)
- Требования СанПиНа

### *3. Пути реализации программы*

#### Рекомендуемые темы классных часов и бесед:

##### **1-4 классы**

**Тема 1: Режим дня.** Организация учебного труда школьника. Биоритмы в жизни человека. Работоспособность и утомление. Активный отдых. Составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастными особенностями ребенка.

**Тема 2: Опорно-двигательная система.** Общие сведения о строении и функционировании. Возрастные особенности скелета и мышц. Изучение своей осанки. Профилактика сколиоза и плоскостопия. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

**Тема 3: Мое питание.** Общие понятия о питании и пищеварительной системе человека. Питательные вещества. Витамины. Полезные и вредные продукты питания. Режим питания. Профилактика заболеваний пищеварительной системы.

**Тема 4: Органы дыхания и их гигиена.** Общие понятия о дыхательной системе. Как надо правильно дышать? Заболевания органов дыхания и их профилактика. Что разрушает легкие? Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. Как уберечься от простуды?

## 5-9 классы

**Тема 1: Профилактика вредных привычек.** Привычки полезные и вредные. Что такое психоактивное вещество? Алкоголь и болезни. Вред и опасность курения. Наркотики сокращают жизнь. Тренинг: как сказать “нет”? Предупреждение токсикомании.

**Тема 2: Угроза здоровью и жизни в природной среде.** Природа – источник здоровья и опасности для человека. Правила поведения в природной среде. Опасности, подстерегающие в лесу, на воде. Ядовитые растения, грибы. Меры по предотвращению отравлений. Ядовитые змеи, лесные звери и насекомые. Меры предосторожности при встрече с ними. Правила пользования огнем в лесу.

**Тема 3: Здоровье и его сохранение.** Сущность понятий “здоровье” и “болезнь”. Основные факторы, формирующие здоровье. Факторы риска болезней. Понятие “здоровый образ жизни”. Основные принципы здорового образа жизни. Валеологический самоанализ (анкетирование и тестирование по различным аспектам здоровья и здорового образа жизни). Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни родителей и прогнозирование своего здоровья).

**Тема 4: Организм человека и его строение.** Органы и системы органов, входящие в состав организма, их основные функции. Что определяет нормальное развитие организма? Как оценить физическое развитие? Валеологический анализ (анкетирование, позволяющее оценить особенности собственного развития).

**Тема 5: Как следует питаться.** Причины нарушений работы пищеварительной системы. Заболевания и функциональные нарушения. Рациональное и сбалансированное питание. Потребность в белках, жирах и углеводах. Вода, минеральные соли, макро– и микроэлементы. Их содержание в продуктах питания и влияние на сохранение здоровья.

**Тема 6: Забота о коже и ее производных.** Как устроена кожа человека? От чего защищает кожа? Травмы и заболевания кожи (ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, чесотка и др.). Правила ухода за кожей. Гигиена волос и ногтей. Почему выпадают волосы?

## 10-11 классы

**Тема 1: Обмен веществ и энергии.** Что такое обмен веществ? Основные причины нарушения обмена веществ. К чему приводит переедание и привычка есть много сладкого? Валеологический самоанализ: анализ своих роста-весовых показателей и примерного дневного рациона питания. Составление суточного рациона и меню.

**Тема 2: Мозг и нервы.** Строение нервной системы. Что случается с человеком при повреждениях головного и спинного мозга? Отрицательное влияние на мозг алкоголя и курения. Что укрепляет нервы? Валеологический самоанализ: опросник, позволяющий оценить опасность для нервной системы своего поведения и коррекция своего образа жизни.

**Тема 3: Кровь и кровеносная система.** Состав крови и ее значение. Сердце и его работа. Показатели, по которым можно судить о работе сердца. Большой и малый круги кровообращения. Сердечно-сосудистые заболевания, их причины и профилактика. Группы крови, переливание, донорство.



**Тема 4: Иммуитет и его укрепление.** Что такое иммуитет? Органы иммуитной системы. Что ослабляет иммуитет и что его укрепляет? Значение прививок. Детские инфекции и их профилактика. Воздушно-капельные инфекции и их профилактика.

**План мероприятий по профилактике табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости.**

**Цель:** углубление теоретических знаний учащихся о вреде, который наносит употребление психоактивных веществ, об уменьшении шансов на жизненный успех.

**Основные задачи:**

- предупреждение табакокурения, алкогольной, наркотической и других видов зависимостей;
- формирование представлений о вреде болезненных пристрастий и причинах их возникновения;
- приобретение знаний о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками;
- пропаганда здорового образа жизни и повышение уровня культуры здоровья участников педагогического процесса.

**Содержание мероприятий.**

**I. Тематика лекций и бесед для учащихся 5-11 классов.**

**1. Здоровье нации и вредные привычки:**

- что такое здоровье: общие понятия и определения;
- признаки, сущность, механизмы здоровья;
- компоненты здоровья и их взаимосвязь;
- факторы, формирующие здоровье;
- вредные привычки как факторы риска;
- причины возникновения вредных привычек.

**2. Курение и его опасность для организма:**

- история употребления табака в России, странах Европы;
- влияние табакокурения на основные функции организма человека;
- пассивное курение, его опасность;
- курение и потомство;
- профилактические мероприятия по борьбе с курением.

**3. Алкоголь, его опасность для организма:**

- история употребления алкоголя в России, странах Европы;
- мотивы и факторы, обуславливающие употребление алкоголя;
- влияние алкоголя на состояние физиологических систем организма;
- алкоголизм и потомство.

**4. Основные виды психоактивных веществ:**

- легальные (алкоголь, табак) и нелегальные (наркотики) психоактивные вещества;
- понятие о психостимуляторах;
- психическая и физическая зависимость;
- позиция государства и общества в вопросе профилактики болезненных пристрастий;
- профилактические мероприятия и борьба с наркоманией на различных уровнях.

**II. Проведение анкетирования и дискуссий с целью определения уровня осведомленности молодежи о вредных привычках, об употреблении алкоголя, наркотиков и о методах профилактики:**

- дискуссия «Ожидаемая продолжительность жизни в соответствии с образом жизни»;
- анкета «О вреде курения» (изучение отношений учащихся к проблеме табакокурения);
- дискуссия «Мифы о безвредности пива» (анализ уровня осведомленности учащихся о вреде употребления пива; определение склонности учащихся к алкоголизации).

**III. Проведение нетрадиционных мероприятий:**

- оформление стенда «Профилактика вредных привычек»;
- организация встреч учащихся со специалистами-психологами, наркологами, фтизиатрами;
- проведение акции «Наркотикам – нет!» с выпуском плакатов, рисунков, стенгазет, санбюллетеней;
- проведение акции «Мы за Россию без сигарет!» с выпуском плакатов, рисунков, стенгазет, санбюллетеней; акция «Меняем конфеты на сигареты»;
- проведение круглых столов, конференций, защиты рефератов, ролевых игр, театрализованных представлений, диспутов способствует раскрепощению школьника, учит сдерживать себя, развивать творческую, познавательную активность, воспитывает чувство коллективизма, ответственность и взаимную требовательность.

**Перечень внеурочная деятельность ЗОЖ на базе МБОУ Излучинская ОСШУИОП № 2**

№	Название	Класс
1	Основы здорового образа жизни	1
2	Основы здорового образа жизни	2
3	Основы здорового питания	3
4	Основы здорового питания	4
5	Основы здорового питания	5
6	Волейбол	5-9
7	Баскетбол	6-10
8	Футбол	5-9
9	Футбол	10-11

Цель: здоровье сберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Перед школой стоит задача создания условий для сохранения здоровья учащихся, то есть создания механизма формирования здоровьесберегающей среды.

Поэтому на первый план выступает реализация оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий.

**План работы школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся.**

**1. Диагностика, коррекция и развитие учащихся**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Сбор информации о состоянии здоровья детей	сентябрь	Классные руководители
2.	Анализ заболеваемости учащихся, учет учащихся по группам здоровья	Октябрь-ноябрь	Зам. директора ВР
3.	Мониторинг состояния здоровья учащихся	В течение года	Классные руководители
4.	Обновление банка данных о заболеваемости учеников. Анализ заболеваний и их динамика.	1 раз в год	Классные руководители
5.	Проведение утренней зарядки	Ежедневно	Дежурный учитель
6.	Проведение подвижных перемен на свежем воздухе	Ежедневно	Классные руководители
7.	Проведение на уроках специальной гимнастики на осанку, гимнастики для снятия утомления глаз учащихся	Систематически	Учителя-предметники

**2. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1	Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий	Постоянно	Директор
2	Соблюдение воздушного и светового режима в школе	Постоянно	Директор
3	Обеспечение соблюдения правил ПБ в школе	Постоянно	Директор
4	Содержание в исправности электрохозяйства и всех средств пожаротушения	Постоянно	Директор
5	Регулярное проведение объектовых тренировок	По графику	Директор, начальник штаба ГО школы
6	Проверка состояния охраны труда в школе и документации по ТБ в учебных кабинетах	По плану внутришкольного контроля	Администрация школы
7	Разработка плана мероприятий по охране труда и ТБ в школе	Сентябрь	Администрация школы
8	Издание приказов: - об охране жизни и здоровья школьников, - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ, ПБ и охраны труда	Сентябрь	Директор

9	Составление социального паспорта по классам, составление списков: - учащихся группы риска, - неблагополучных семей, - многодетных семей, - малообеспеченных семей, - неполных семей, - детей-инвалидов	Сентябрь	Классные руководители
10	Учет посещаемости учащимися школы	В течение года	Зам. директора по УВР, классные руководители
11	Организация дежурства по школе	Сентябрь	Зам. директора по УВР
12	Составление графика работы технического персонала	Сентябрь	Директор
13	Оформление листков здоровья в классных журналах	Сентябрь	Классные руководители
14	Организация горячего питания в школьной столовой	В течение учебного года	Директор, зам. директора по УВР
15	Обеспечение бесплатным горячим питанием нуждающихся учащихся	В течение учебного года	Директор
16	Проведение динамических пауз в 1-х классах	Постоянно	Учителя начальных классов
17	Проведение подвижных игр на свежем воздухе	Постоянно	Учителя начальных классов
18	Составление графика работы спортивных секций и спортивного зала	Сентябрь	Зам. директора по УВР
19	Оформление стенда «Хочу быть здоровым»	Октябрь	Вожатая Кл. руководители
20	Рейды: - по проверке внешнего вида учащихся, - по сохранности библиотечных учебников, - по выполнению школьниками режима дня	По плану внутришкольного контроля	Зам. директора по УВР, библиотекарь, совет школьников
21	Составление заявок на приобретение мебели, наглядных пособий, оборудования и ТСО для кабинетов	В течение года	Зам. директора по УВР
22	Обеспечение хранения спортивного инвентаря	Постоянно	Учитель физкультуры
23	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период	К началу зимнего периода	Директор
24	Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям школьной образовательной среды	Февраль-май	Воспитатели
25	Обеспечение требований к охране труда	Май-июнь	Зам. директора

	при проведении итоговой аттестации в 9 классе		по УВР
26	Организация ремонта учебных кабинетов	Летний период	Зав. кабинетами
27	Обеспечение требований ТБ во время ремонта школы и трудовой практики учащихся	В летний период	Директор, начальник лагеря
28	Подготовка актов по приемке школы	Июль-август	Директор
29	Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов	Август-сентябрь	Директор
30	Приемка школы к новому учебному году	Август	Директор

### **3. Инструктивно-методическая и учебно-воспитательная работа**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1	Организация работы с учащимися, мотивированными на успешное обучение, путем участия в олимпиадах, предметных неделях, различных конкурсах с целью профилактики учебных перегрузок	В течение года	Зам. директора по УВР, руководитель ШМО
2	Проведение вводного инструктажа по правилам ТБ, ПБ и охраны труда	Сентябрь Март	Директор, классные руководители
3	Формирование спортивного комитета школы	Сентябрь	Зам. директора по УВР, Учитель физкультуры
4	Обеспечение соблюдения требований к объемам домашних заданий	В течение года	Зам. директора по УВР, руководитель ШМО
5	Проведение классных часов и бесед, включающих инструктажи по правилам дорожного движения	По плану воспитательной работы	Классные руководители
6	Проведение тематических классных часов по нравственному воспитанию: - «Учитесь властвовать собой» (7-8 классы) - «Человек и его манеры» (4-5 классы) - «Личная гигиена» (1-9 классы) - «Жить, побеждая зло» (5-9 классы)	Октябрь Ноябрь Январь Февраль	Классные руководители
7	Проведение месячников: - пожарной безопасности - гражданской защиты - охраны труда	Сентябрь Октябрь Май	Директор, зам. директора по УВР,
8	Создание библиотеки методической литературы по проблеме здорового образа жизни	До декабря	Библиотекарь
9	Обеспечение соблюдения правил ТБ и ПБ во время проведения новогодних	Во время каникул	Директор

	мероприятий и на каникулах		
10	Разработка рекомендаций классным руководителям по ведению индивидуального учета физического и психического состояния учащихся	Декабрь-январь	Директор
11	Разработка рекомендаций для учителей по вопросам педагогического общения	Ноябрь-декабрь	Зам. директора по УВР
12	Организация круглых столов по обмену опытом в разработке эффективных форм и методов работы, направленных на оздоровление учащихся	Ноябрь Март	Зам. директора по УВР

#### 4. Оздоровительно- профилактическая работа

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических требований на уроках, профилактики близорукости и сколиоза, режима проветривания кабинетов на переменах	Постоянно	Зам. директора по УВР, учителя
2.	Контроль соблюдения режима дня учащимися	Постоянно	Классные руководители
3.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок учащимся	По графику	Работники медучреждения
4.	Организация работы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся (лекции, беседы, вечера)	По отдельному плану	Классные руководители
5.	Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению решать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т. д.	По плану	Классные руководители
6.	Оказание социальной поддержки подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	Постоянно	Классные руководители
7.	Акция «Молодежь за здоровый образ жизни»	Октябрь-декабрь	Классные руководители
8.	Проведение утренней зарядки, подвижных школьных перемен	Постоянно	Дежурный учитель, вожатая
9.	Проведение физкультминуток на уроках	Ежедневно	Учителя-предметники
10.	Проведение Дней здоровья	В четверть один раз	Учитель физкультуры
11	Работа спортивных секций, секции «Каратэ»	Систематически	Учитель физкультуры
12	Проведение месячника по уборке школьной территории	Сентябрь Май	Кл. руководители
13	Озеленение учебных кабинетов и территории школы	Май-сентябрь	Классные руководители, учитель биологии

14	Организация летнего оздоровительного лагеря при школе	Июнь	Вожатая
15	Организация отдыха и оздоровления учащихся в летний период	Июнь-август	Вожатая
16	Организация работы по оздоровлению педагогического коллектива	Июнь-август	Директор, профком
17	Проведение медосмотра педагогов школы	Август	Администрация

### **5. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия**

№ п\п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Подвижные игры на свежем воздухе	Ежедневно	Классные руководители
2.	Проведение Дня здоровья	В месяц 1 раз	Директор, вожатая, учитель физкультуры
3.	Легкоатлетический кросс «Золотая осень»	Сентябрь	Учитель физкультуры
4.	Легкоатлетический эстафета	Сентябрь	Учитель физкультуры
5.	Игра «Пионербол»	Ноябрь	Учитель физкультуры
6.	Соревнование между классами по гиревому спорту	Ноябрь	Учитель физкультуры
7.	Соревнование по волейболу между классами	Декабрь	Учитель физкультуры
8.	Соревнование по минифутболу между классами	Декабрь	Учитель физкультуры
9.	Соревнование по баскетболу между классами	Январь	Учитель физкультуры
10.	Эстафета «Веселые старты»	Февраль	Учитель физкультуры
11.	Соревнование по волейболу памяти воина-интернационалиста Ю.Тернового	Февраль	Администрация школы, учитель физкультуры
12.	Военная эстафета	Февраль	Кл. руководители, учитель физкультуры
13.	Соревнование по баскетболу между классами	Март	Учитель физкультуры
14.	Соревнование по настольному теннису	Март	Учитель физкультуры
15.	Военно-патриотическая игра «Зарница»	Апрель	Учитель физкультуры
16.	Легкоатлетический кросс	Май	Администрация школы, учитель физкультуры
17.	Соревнование между классами	Май	Учитель

			физкультуры
18.	Спортивный вечер	Май	Учитель физкультуры

**6. Работа по преодолению у учащихся вредных привычек**

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
1.	Организация родительского патрулирования	В течение года	Зам. директора
2.	Индивидуальные беседы с детьми «группы риска»	Систематически	Зам. директора, кл. руководители
3.	Тематические классные часы о вреде алкоголя, курения и употребления наркотиков	По плану кл. руководит.	Классные руководители
4.	Оформление стендов «Хочу быть здоровым!», «Скажи наркотикам нет», «Береги здоровье смолоду»	Октябрь	Вожатая, классные руководители
5.	Встречи учащихся с работниками милиции, медицинскими работниками	Ноябрь-декабрь, апрель	Администрация
6.	Акция «Молодежь за здоровый образ жизни»	Октябрь-декабрь	Классные руководители
7.	Анкетирование учащихся по проблемам наркомании, алкоголизма, курения.	В течение года	Классные руководители

**7. Работа с родителями.**

№	Содержание работы	дата	ответственные
1.	Включение в повестку родительских собраний выступлений по темам оздоровления учащихся	Ноябрь, январь, апрель	Директор
2.	Приглашение на родительские собрания медицинских работников	По плану	Классные руководители, медработники
3.	Организация индивидуальных консультаций для родителей	В течение года	Классные руководители
4.	Выступление на родительских собраниях по результатам диагностики	По плану	Классные руководители
5.	Участие родителей на спортивно-оздоровительных мероприятиях	По плану	Классные руководители
4.	Родительский лекторий «Методы оздоровления детей в домашних условиях»	Раз в четверть	Классные руководители



### 8. Охрана труда и здоровья участников образовательного процесса

№п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственные
1	Соответствие режима работы школы Уставу школы и гигиеническим требованиям	Постоянно	Администрация школы
2	Проведение паспортизации и учебных кабинетов, мастерских, спортзала	По графику	Администрация школы
3	Разработка и пересмотр инструкций по охране труда работников и учащихся	1 раз в 5 лет	Педагог организатор ОБЖ
4	Своевременное проведение инструктажа по технике безопасности обучающихся, педагогов	1 раз в 6 месяцев	Администрация
5	Соблюдение техники безопасности всеми сотрудниками и учащимися школы при организации учебно-воспитательного процесса	Постоянно	
6	Обеспечение достаточной освещённости искусственным светом всех учебных комнат	Постоянно	Заместитель директора АХЧ
7	Обеспечение оптимального воздушно-теплового режима	Постоянно	Заместитель директора АХЧ
8	Обеспечение кабинетов повышенной опасности медицинскими аптечками	Ежегодно	Заместитель директора АХЧ
9	Осуществление образовательного процесса с учётом специфики курса основ безопасности жизнедеятельности	Постоянно	Учитель ОБЖ и учителя начальных классов
10	Использование ТСО с соблюдением правил их эксплуатации	Постоянно	Учителя
11	Введение в обязательном порядке физкультминутки в ходе уроков	Постоянно	Заместитель директора по УВР
12	Выполнение требований к организации питания учащихся	Постоянно	Директор
13	Организация инструктивно-методических занятий с педагогами по методике проведения занятий с детьми по Правилам дорожного движения	Ежегодно	Общественный инспектор по профилактике ДТП Заместитель директора по ВР
14	Организация изучения Правил дорожного движения с детьми согласно программе	Постоянно	Классные руководители
15	Проведение встреч с работниками ГИБДД	Постоянно	Общественный инспектор по профилактике ДТП Заместитель директора по ВР
15	Создание отрядов юных инспекторов движения	Ежегодно	Заместитель директора по ВР
16	Оформление уголка по безопасности дорожного движения	Ежегодно	Педагог-организатор ОБЖ
17	Обсуждение на родительских собраниях вопросов по профилактике ДТП	Постоянно	
18	Участие в районных конкурсах агитбригад «Безопасное колесо», юных пожарных	По графику	Педагог-организатор ОБЖ, старшая вожатая

**Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива на период 2022-2023г.**

Органы управления	Мероприятия программы «Путь к здоровью»
Управляющий Совет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание творческой группы по разработке Программы здоровьесбережения</li> <li>2. Анализ влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний и уровень обученности.</li> <li>3. Анализ дозировки учебной нагрузки: - учебные планы; - график контрольных работ.</li> <li>4. Анализ эффективности уроков физкультуры.</li> <li>5. Итоговый анализ состояния здоровья учащихся.</li> </ol>
Педагогический Совет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обсуждение и принятие Программы здоровьесбережения.</li> <li>2. Использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.</li> <li>3. «Аукцион» педагогических идей (здоровьесберегающие технологии).</li> <li>4. Здоровьесбережение при применении ИКТ.</li> </ol>
Методический Совет (руководители методобъединений и заместитель директора по учебно-воспитательной работе)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий.</li> <li>2. Методическая панорама «Здоровьесберегающие технологии».</li> <li>3. Организация методической недели «Обучение и воспитание с успехом».</li> <li>4. Мониторинг влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний по предметам.</li> </ol>
Общешкольный родительский комитет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомление родителей с деятельностью школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.</li> <li>2. Круглый стол «Здоровье наших детей».</li> <li>3. День семьи «Папа, мама и я – спортивная семья».</li> <li>4. Ознакомление родителей с различными оздоровительными системами.</li> <li>5. Анализ результатов работы школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.</li> </ol>
Заместитель директора школы по воспитательной работе	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия учащихся в школе.</li> <li>2. Комплектование полного пакета документов по реализации Программы здоровьесбережения.</li> <li>3. Подготовка памяток для учащихся</li> </ol>

## ***Функции различных категорий работников школы в процессе реализации программы «Путь к здоровью»***

### ***1. Функции медицинской службы района:***

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

### ***2. 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 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;
- организация работы психологической службы в школе.

### ***3. 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 в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение диагностик уровня знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

## **Что должен контролировать классный руководитель**

1. Причины и длительность пропусков занятий физкультурой учащимися.

2. Степень взаимодействия учащихся с преподавателем физкультуры и привлекательность занятий.
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.
6. Степень вовлеченности учеников класса в опасные для здоровья формы поведения, связанные с использованием психотропных веществ (курение, употребление алкоголя, токсических и наркотических веществ).

### **Что должен контролировать 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. Уровень технической подготовки ученика — на основании педагогических наблюдений и контрольных испытаний.
3. 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.
4. 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.
5. Степень утомления в процессе выполнения физических нагрузок — на основании внешних признаков и данных объективного контроля.
6. Адекватность нагрузки возрастным, половым и индивидуальным особенностям учащегося с учетом типа телосложения и уровня биологической зрелости.
7. Уровень мотивации учащихся к занятиям физической культурой.
8. Качество самоподготовки учащихся, в том числе выполнения домашних заданий и рекомендаций учителя.
9. Осведомленность родителей об уровне физического развития и двигательной подготовленности ученика, степень их участия в воспитательном процессе.

### **О чем должен заботиться завуч**

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. Недопустимо превращать такого рода мероприятия в дополнительный выходной день для детей и педагогов.
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.

### **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 над 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.
7. Использование передовых методов и технологий физкультурно-оздоровительной работы с учащимися.

### **Обязанности педагога – психолога**

1. Рассматривать вопросы и принимать решения строго в границах своей профессиональной компетенции.
2. Знать новейшие достижения психологической науки, применять современные научно обоснованные методы диагностики, развивающей, психокоррекционной, психопрофилактической работы.
3. В решении всех вопросов исходить только из интересов ребенка, его полноценного развития.
4. Хранить профессиональную тайну, не распространять сведения, полученные в результате диагностической или коррекционной работы, если ознакомление с ними может нанести ущерб ребенку или его окружающим.
5. Работать в тесном контакте с администрацией и педагогическим коллективом школы, родителями.
6. Участвовать в рассмотрении спорных вопросов в воспитании детей.

### **Список литературы**

1. Баль Л.В. Новое направление детских профилактических программ - детское движение в защиту здоровья // Школа здоровья. 1998, № 1, с. 17-22.

2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995, № 4, с. 2-8.
3. Вайнер Э.Н. Основы рационального питания. - Липецк, 1999.
4. Вайнер Э.Н. Общая валеология: Учебник. - Липецк: Липецкое изд-во, 1998. - 183 с.
5. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе. Педагогические стратегии и технологии. - М.: "Теория и практика физической культуры", 2002. - 270 с.
6. Зайцев Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья в системе образования: Автореф. докт. дис. СПб., 1998. - 48 с.
7. Зайцева В. Питание идеальное и реальное. //Здоровье детей. -2007. -№6.
8. Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе / Под ред. Л.Н. Прогонюк // Сургут: Дефис, 2001. - 212 с.
9. Кабинет информатики: метод, пособие / И. В. Роберт, Л. Л. Босова, В. П. Давыдов и др. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: БИНОМ; Лаборатория знаний, 2007.
10. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. пос. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: изд-во ВЛАДОС, 2000.
11. Кумарин В. Самая "страшная" глава в учебнике Дистервега, или Как нам построить, наконец, школу для детей, а не против них // Народное образование. 2001, №1, с. 20-28.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991.
13. Педагогико-эргономические условия безопасного и эффективного использования средств вычислительной техники, информатизации и коммуникации в сфере общего среднего образования // Информатика и образование. — 2000. — № 4, 5, 7; 2001. — № 1, 2.
14. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы. Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы. Утверждено Главным государственным санитарным врачом РФ 30 мая 2003 г. Дата введения 30 июня 2003 г.
15. Симонова С. Без здоровых детей у страны нет будущего // Народное образование. 1999, № 8, с. 159-167.
16. Чумакова И.М., Бородин М.В. «Технология создания личностно-ориентированной модели абилитационного процесса в образовательном учреждении». -М, 2011

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Излучинская общеобразовательная средняя школа № 2  
с углубленным изучением отдельных предметов»

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ \_\_\_\_\_ класса

<i>№</i>	<i>ФИО</i>	<i>Адрес</i>	<i>Сведения о семье ребёнка</i>	<i>Группа здоровья</i>	<i>Психологические и физиологические показатели развития организма).</i>