

Управление образования Администрации г. Реутов
Московской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2
с углублённым изучением отдельных предметов»
(МБОУ «СОШ №2»)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №2»

Кривоносова Ж.И.

Приказ №113 д от
«22» августа 2024 г.

ПРОГРАММА
здоровьесбережения «В школу за здоровьем».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с законом РФ "Об образовании" здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Программа по здоровьесбережению составлена на основании следующих нормативных документов: Конституции РФ; Конвенции о правах ребенка; закона РФ "Об основных гарантиях прав ребенка"; письма Минобрнауки РФ от 26.06.2003 г. № 23-51 -513/16 "Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования": письма Минобрнауки РФ от 28.04.2003 № 13- 51-86/13 Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ, "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178- 02" .

ВВЕДЕНИЕ

Концепция модернизации Российского образования определила важнейшую задачу деятельности педагогических коллективов: достижение современного качества образования. Неотъемлемой частью этого процесса является и сохранение здоровья участников образовательного сообщества. Проблема сохранения здоровья обучающихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Данные многочисленных научных исследований и официальной статистики свидетельствуют о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей по мере школьного обучения. Наблюдения за состоянием здоровья обучающихся, подкреплённые ежегодными показаниями медицинских осмотров, свидетельствуют о том, что количество абсолютно здоровых детей и подростков идёт на спад.

Самое ценное, что есть у человека, — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, о здоровье своих детей и близких.

Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, — это

наиболее рациональный способ подготовить себя к разным видам деятельности. Особенностью подбора средств на занятиях физическими упражнениями является насыщенность конкретным материалом, который позволяет влиять на те системы организма, которые в большей мере ослаблены у учащегося. Навыки, приобретенные на занятиях, дают возможность обучающимся самостоятельно подбирать и использовать необходимые упражнения.

Психологическое здоровье – необходимое условие полноценного развития ребенка. «Портрет» психологически здорового ребенка выглядит следующим образом: это, прежде всего, спонтанный и творческий, жизнерадостный, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой ребенок берет на себя ответственность и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других детей. У психологически здорового ученика прослеживается гармония между эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими аспектами, между ним и окружающими детьми. Главным качеством психологически здорового ребенка является саморегулируемость, то есть возможность адекватного приспособления как к благоприятным, так и к неблагоприятным условиям и воздействиям.

Анализ состояния здоровья обучающихся и возможных причин, влияющих на его уровень, показал необходимость создания программы «В школу за здоровьем». Программа разработана на основе принципов научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

Необходимость создания программы: ухудшение здоровья обучающихся в связи с изменениями экологической обстановки города и района, отношения к своему здоровью, социального благополучия. В соответствии с законом РФ “Об образовании” здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. И сегодня уже необходимо говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации. Беспокоят специалистов и другие недуги современной молодежи, такие как зависимость от табака, алкоголя и наркотиков. Таким образом,

появилась острая необходимость решения данной проблемы в масштабе страны, региона, города школы и отдельно взятого класса.

Здоровье человека – это самое ценное, что у него есть, что обеспечит ему долгую жизнь и благополучие. Поэтому очень важным является сохранение и укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни с детства.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к факторам окружающей среды. Поэтому первостепенной задачей образовательного учреждения является создание здоровьесберегающей среды для полноценного и всестороннего развития, учащегося. Обязательное условие для этого – каждый учитель должен быть знаком с основными правилами, критериями, принципами создания здоровой образовательной среды. Задача каждого учителя – изучить основы здоровьесберегающих технологий и оценивать свою деятельность с точки зрения здоровьесбережения своих воспитанников. С введением нового Федерального государственного стандарта (ФГОС) направление здоровьесберегающей работы школы с использованием *педагогических средств* становится одним из приоритетов. Новый ФГОС формулирует цели, ключевые задачи, средства, формы формирования у учащихся культуры здоровья, предусматривающей самостоятельную сознательную регуляцию своих действий, деятельности, поведения в интересах здоровья своего, окружающих людей и социоприродного окружения. Впервые стандарт общего образования предусматривает включение в содержание здорового образа жизни ребенка умений регуляции своей ведущей деятельности – учения, общения, познания, социальной практики – и формулирует требования к формированию у учащихся средств ее осознанной саморегуляции. Ключевая задача ФГОС, зафиксированная в его Концепции и Фундаментальном ядре содержания образования – формирование у учащихся умений самообучения, самовоспитания, саморазвития – как инструмента проектирования учащимися индивидуальных траекторий обучений. Предусматривается развитие у учащихся универсальных учебных действий как средств самостоятельного приобретения в течение жизни знаний о здоровом образе

жизни, их обновления и применения в нестандартных жизненных ситуациях. Задача перед педагогом поставлена конкретная: «Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни»

Цель программы: формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающихся.

Задачи программы:

- формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- организация системы профилактической работы по формированию ЗОЖ с учителями, обучающимися и их родителями;
- формирование у обучающихся потребности ЗОЖ через урочную и внеурочную деятельность;
- введение в повседневную практику педагогов здоровьесберегающих технологий обучения и методов коррекции и укрепления здоровья обучающихся;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

Участники программы:

- учащиеся
- педагоги
- родители

Сроки и этапы реализации программы:

- I этап - Подготовительный (сентябрь – ноябрь 2024 год)
- II этап - Практический (декабрь 2024 – февраль 2025 г.)
- III этап - Обобщение и оценка результатов (март – май 2025 г.)

Предполагаемые результаты программы:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся, развитие физического потенциала школьников;
- рост уровня физического развития и физической

подготовленности школьников;

- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

Основные направления деятельности программы:

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- проведение родительских лекториев по проблемам адаптации, обучающихся на разных возрастных этапах;
- представление на школьном сайте рекомендаций для родителей по сохранению детского здоровья;
- Прохождение обучения родителей и их детей в «Новосибирском научно-исследовательском институте гигиены» (НИИ «Демография») по программе «Здоровое питание»;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, беседы, познавательные игры);

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов организации учебной деятельности;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолого - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся;

- организация психолого-педагогической и коррекционной помощи обучающимся.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию и проведение спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- эффективная работа с обучающимися на уроках физкультуры;
- использование динамических пауз на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- привлечение обучающихся, родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы;
- проведение спортивно – оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований);
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внеурочной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.

Диагностическое направление предполагает:

- изучить представления, обучающихся о здоровом образе жизни;
- изучить особенности ценностного отношения, обучающихся к своему здоровью и мотивации здорового образа жизни;
- изучить внешкольную занятость дополнительными занятиями.

Реализация основных направлений программы:

1. Соблюдение режима труда и отдыха обучающихся.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проведение психологической диагностики, направленной на изучение ценностного отношения к своему здоровью обучающихся.
6. Привлечение обучающихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
7. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, тематических классных часов с учётом возрастных

особенностей детей с привлечением медицинских работников, родителей.

8. Проведение семинаров для педагогов по проблеме ЗОЖ.

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

Данная программа направлена на выработку ценностей, связанных с формированием здорового образа жизни, физическим совершенствованием тела, на овладение школьниками основами личной физической культуры, под которой понимается органическое единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень психологического и физического здоровья.

Задачи по сохранению и укреплению здоровья учащихся реализовываются:

1. В организации образовательного процесса школы:

Общешкольная утренняя зарядка

Выполнение санитарно-гигиенических норм в образовательном процессе

Подвижные игры во время больших перемен на спортивной площадке или в спортивном зале (по погоде)

Ежемесячное проведение дней здоровья по плану физкультурно-оздоровительной работы школы.

Динамические паузы.

Проведение физкультминуток.

2. В организации учебного процесса:

На уроках биологии и окружающего мира учителя знакомят учащихся с особенностями строения и жизнедеятельностью организма человека, с причинами заболеваний и мерами профилактики, закрепляя гигиенические навыки.

На уроках физической культуры учитель занимается профилактикой (выполнение комплекса упражнений во время разминки) нарушений опорно-двигательной системы

Классные руководители (по планам классных часов) проводят беседы по профилактике вредных и опасных для здоровья привычек; включают в планы классных родительских собраний вопросы, направленные на организацию здорового образа жизни.

Проведение общешкольных мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.

3. Оздоровление учащихся через лагерь дневного пребывания.

4. Организация горячего питания.

В 2024-2025 учебном году планируется:

- вести контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм учреждения;

-продолжить проводить профилактическую работу простудных заболеваний;

- проводить профилактическую работу с учащимися по вопросам здорового образа жизни;

Используемые образовательные технологии

Многие параметры образовательной среды регламентированы санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья школьников.

Именно поэтому разработанная нами программа «Здоровье» направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий и валеологическое образование учащихся.

В реализации программы «Здоровье» задействованы все службы школы: администрация, педагоги, психолог, медицинский работник и технический персонал.

№	Название технологии/метода	Обоснование применения с точки зрения здоровьесбережения.
1	Игровые технологии	Способствует активизации познавательной и творческой деятельности учащихся, развивает и совершенствует речемыслительную деятельность детей, воспитывает инициативность, развивает организаторские способности, положительно влияет на качество обучения, повышает его эффективность. А также: - стимулирование мотивации и интереса; - поддержание и усиление значения полученной ранее информации в другой форме; - развитие навыков критического мышления и анализа, принятия решений, взаимодействия, коммуникации, конкретных умений; - саморазвитие или развитие благодаря другим участникам. Наиболее часто встречаемыми в педагогической практике являются игры:

		<ul style="list-style-type: none"> • деловые; • организационно-деятельностные; • ролевые; • инновационные игры; • дидактические.
2	Метод проектов	Способствует становлению ребенка как личности, формирует в нем необходимые интеллектуальные качества, естественным образом приобщает его к культуре познавательной деятельности. Позволяет приобрести навыки планирования и организации своей деятельности, открыть и реализовать творческие способности, развить индивидуальность личности.
3	Дифференцированное обучение	Способствует организации учебного процесса, при котором учитываются индивидуально-типологические особенности личности (способности, интересы, склонности, особенности интеллектуальной деятельности и т.д.). Дифференциация характеризуется созданием групп учащихся, в которых элементы дидактической системы (цели, содержание, методы, формы, результаты) различаются.
4	Проблемное обучение	Проблемное обучение способствует развитию умственных способностей, самостоятельности и творческого мышления учащихся, оно обеспечивает прочность и действенность знаний, поскольку эмоционально по своей природе, вызывает чувство удовлетворения от познания. Методы проблемного обучения: <ul style="list-style-type: none"> • Метод монологического изложения Учитель сообщает факты в определенной последовательности, дает им необходимые пояснения, демонстрирует опыты с целью их подтверждения. При этом учитель вскрывает только те связи между явлениями и понятиями, которые требуются для понимания данного материала, вводя их в порядке информации. Чередование фактов строится в логической последовательности, однако, в ходе изложения внимания, учащихся на анализе причинно-следственных связей не конкретизируется. Факты «за» и «против» не приводятся, сразу сообщаются правильные окончательные выводы. Проблемные ситуации здесь могут быть созданы только с целью привлечения

внимания учащихся.

- **Рассуждающий метод обучения**

Если учитель ставит цель показать образец исследования постановки и решения целостной проблемы, то он использует рассуждающий метод. При этом материал разделяется на части, учитель к каждому этапу предусматривает системы риторических вопросов проблемного характера с целью привлечь учащихся к мысленному анализу проблемных ситуаций, обнажает объективные противоречия содержания, но сам же и разрешает их поскольку повествование ведется в форме лекции. Способ перестройки материала для работы этим методом отличается прежде всего тем, что в содержание в качестве дополнительного структурного элемента вводится система риторических вопросов.

- **Диалогический метод изложения**

Если учитель ставит перед собой задачу привлечь учащихся к непосредственному участию в реализации способа решения проблемы с целью активизировать их, повысить познавательный интерес, привлечь внимание к уже известному в новом материале, он, используя то же построение содержания, дополняет его структуру информационными вопросами, ответы на которые дают учащиеся.

- **Эвристический метод изложения**

Эвристический метод применяется там, где учитель ставит цель обучить учащихся отдельным элементам решения проблемы, организовать частичный поиск новых знаний и способов действия. Используя эвристический метод, учитель применяет то же построение учебного материала, что и при диалогическом методе, но несколько дополняет его структуру постановкой познавательных задач и заданий учащимся на каждом отдельном этапе решения учебной проблемы. Таким образом, формой реализации этого метода является сочетание эвристической беседы с решением проблемных задач и заданий.

- **Исследовательский метод**

При проведении урока исследовательским методом опять используется такое же

		<p>построение материала, элементы структуры и порядок следования вопросов, указаний и заданий, как и в эвристическом методе. Если в процессе реализации эвристического метода эти вопросы, указания и задания носят упреждающий характер, то есть ставятся до решения подпроблемы, составляющей содержание данного этапа, или в процессе ее решения и выполняют направляющую функцию в процессе решения, то в случае использования исследовательского метода вопросы ставятся в конце этапа, после того как большинство учащихся с решением подпроблемы справились</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метод программированных заданий Метод программированных заданий представляет собой постановку учителем системы программированных заданий. Уровень эффективности учения определяется наличием проблемных ситуаций и возможностью самостоятельной постановки и решения проблем. Применение программированных заданий заключается в следующем: каждое задание состоит из отдельных элементов-кадров; один кадр содержит часть изучаемого материала, сформулированного в виде вопросов и ответов, либо в виде изложения новых заданий, либо в виде упражнений.
--	--	--

Ожидаемые результаты.

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

В результате реализации программы будут:

- снижена заболеваемость или стабилизация здоровья
- увеличено число детей и подростков, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;
- разработана школьная программа по здоровьесбережению;
- разработаны рекомендации для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;
- включено в план работы школы регулярное проведение дней здоровья

(1 раз в месяц);

- организована система кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.

Календарный план мероприятий.

Мониторинг здоровья обучающихся

1.	Психологический мониторинг здоровья обучающихся: <ul style="list-style-type: none">▪ тест на адаптацию в начальной школе, средней школе;▪ тест на тревожность	Сентябрь -январь	1,5,10	Психолог
----	--	---------------------	--------	----------

Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима в школьном учреждении

1.	Эстетическое оформление класса и школы.	В теч. года	1-11	Советник директор а по ВР, зав. кабинето м
2.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	В теч. года	1-11	Зам.директора по УВР
3.	Смотр кабинетов, их соответствии гигиеническим требованиям: * проветривание * отопление * освещение * уборка	Ежедневно	Все по- меще- ния	Зам.директор а по АХЧ, мед.сестра
4.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Ежедневно		Мед.сестра
5.	Диагностика загруженности обучающихся домашними занятиями.	В теч. года		Зам.дир. по УВР
6.	Организация активного отдыха на переменах.	Постоянно	1-4	Кл. руководители

Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний

1.	Прививки детей согласно приказам Минздрава	В теч. года	1-11	Мед.сестра
2.	Профилактическая работа во время эпидемий.	В теч. года	1-11	Мед.сестра
3.	Профилактическая работа через беседы, уголки здоровья, санбюллетени, полезные советы	В теч. года	1-11	Мед.сестра

Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга

1.	Увеличение двигательной активности школьников в учебное и во внеурочное время через утреннюю гимнастику, динамические паузы, подвижные перемены, спортивные секции и туристические походы	В теч. года	1-11	Учителя физкультуры, кл. руководители 5-11 классов
2.	Организация школьных соревнований и участие школьников в сельских, районных и областных соревнованиях	В теч. года	1-11	Кл. руководител и, учителя физическо йкультуры
3.	Организация дней здоровья, прогулок, экскурсий.	В теч. года	1-11	Советник директора по ВР. Кл. руководители
4.	Работа спортивных секций	В теч.года	1-11	Учителя физическо йкультуры

Профилактика травматизма

1.	Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурс рисунков, плакатов)	В теч. года	1-11	Зам.директора по БЗ, Кл. руководители
2.	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курса ОБЗР	По программ е	1-11	Преподаватель ОБЗР
3.	Инструктаж сотрудников школы и обучающихся по правилам техники безопасности.	сентябрь ,январь	1-11	Зам.директора по безопасности Кл. руководители
4.	Статистика и анализ случаев травматизма в школе.	В теч. года	1-11	Медсестра, зам.директора по безопасности

Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек

1.	Тематические уроки в рамках курсов ОБЗР и биологии, окружающего мира, физической культуры	В теч. года	1-11	Преподаватель ОБЗР, биологии, физической культуры, учителя начальны хклассов
2.	Тематические классные часы	В теч. года	1-11	Кл. руководители

3.	Тематические родительские собрания	В теч. года	1-11	Кл. руководители, Советник директора по ВР
4.	Встречи с сотрудниками нарконадзора	В теч. года	8-11	Советник директора по ВР
5.	Конкурсы, викторины	По плану	11	Советник директора по ВР. Кл. руководители
6.	Работа волонтерской группы	По плану	8-10	Советник директора по ВР, мед. сестра.

Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга

№	Мероприятие	Срок	Класс	Ответственный
1	Осенний кросс «Кросс Нации»	Сентябрь	1-11	Учителя физической культуры. Кл. руководители.
2	Турнир по мини футболу	Октябрь	2-11	Учителя физической культуры. Кл. руководители.
3	Соревнования по армрестлингу	Ноябрь	1-11	Учителя физической культуры. Кл. руководители.
4	Веселые старты	Декабрь	2-5 6-11 Учащиеся родители педагоги	Учителя физической культуры. Кл. руководители.
6	Турнир по пионерболу, посвященный Дню защитника Отечества Конкурсная программа «Русский солдат - умом и силой богат»	Февраль	2-5 6-11	Учителя физической культуры. Кл. руководители.
7	Турнир по пионерболу Турнир по баскетболу	Март	2-5 6-11	Учителя физической культуры.

				Кл. руководител и.
8	Папа, мама, я – спортивная семья.Всемирный день здоровья	Апрель	2-6 2-11	Учителя физической культуры. Кл. руководител и.
9	Весенний кросс Турнир по мини-футболу	Май	2-11 2-11	Учителя физической культуры. Кл. руководител и.