

Утверждено
Приказ от 30.08.2024
№ 190/01-09

ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЫЙ УЧЕНИК – ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ СТРАНЫ»
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Вязьма-
Брянской средней общеобразовательной школы
имени Героя Российской Федерации А.В. Пуцыкина
Вяземского района Смоленской области
на 2024-2029 гг.

Принято педагогическим
советом школы № 1
от 30.08.2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3 – 4
ОБЗОР ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	5 – 11
АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ	12
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	13 – 15
ПРОГРАММА	16 – 18
ПЛАН ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	19
ЛИТЕРАТУРА	

ВВЕДЕНИЕ

«Здоровье, которое мы часто ценим меньше всего, стоит дороже всего».
Конфуций

Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, формирование у них здорового образа жизни, развитие здоровьесбережения в образовательной организации – важные составляющие мероприятий десятилетия детства (2018 – 2027 гг.) и национальных целей и стратегических задач развития Российской Федерации.

В условиях модернизации российского образования, а также в соответствии с ключевыми целями национального проекта «Образование», национального проекта «Здравоохранение», Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», «Концепцией развития в Российской Федерации системы комплексной реабилитации и абилитации лиц с инвалидностью, в том числе детей с инвалидностью, на период до 2025 года», Конвенцией ООН «О правах инвалидов» (Федеральный закон от 03.05.2012 № 46-ФЗ), Федеральным законом от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» возрастает научно-практическая потребность в создании условий, способствующих психическому развитию и укреплению здоровья детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Одним из важнейших способов реализации положений, обозначенных в вышеуказанных документах, является внедрение принципов здоровьесбережения в образовательный процесс. Как показывает ряд исследований, создание здоровьесберегающих условий, формирование здоровьесберегающей среды в школе выступает важным фактором, позволяющим положительно и эффективно воздействовать на психическое развитие и адаптацию обучающихся, в том числе детей-инвалидов и детей с ОВЗ, их успеваемость. Современные реалии государственной политики таковы, что центральной фигурой образовательного процесса выступают ее субъекты (школьники, родители / законные представители, педагоги). Существующая нормативно-правовая база, материально-техническое оснащение, система образования, только ориентируясь на личность школьника и других субъектов образовательного процесса, будут способствовать реализации полноценно функционирующей здоровьесберегающей среды.

Программа МБОУ Вязьма-Брянской СОШ Вяземского района Смоленской области «Здоровый ученик – здоровое будущее страны» направлено на решение вопросов, связанных с реализацией здоровьесберегающей среды субъектно-ориентированного характера в образовательной организации.

Актуальность темы обусловлена приоритетным направлением современной социальной политики государства на повышение качества образования без нанесения ущерба здоровью школьников.

В меняющемся обществе выгодно быть здоровым – это постулат современного общества. В современной школе неразрывно переплетаются проблемы здоровья и образования. Плохое здоровье, как правило, ограничивает возможности получения образования, а дефекты образования приводят к невосполнимым потерям здоровья детей.

Кроме того, современное общество предъявляет к содержанию и методам воспитания и обучения все более высокие требования: они должны обеспечивать гармоничное, интеллектуальное, духовное и физическое развитие личности, овладение необходимыми научными знаниями и новейшими технологиями.

В период обучения в школе дети большую часть времени проводят на уроках, поэтому перед системой образования поставлена конкретная задача – создать такие условия обучения в школе, чтобы ребёнку было комфортно и психологически, и физически; чтобы к каждому ученику применялся индивидуальный подход, минимизирующий риски для здоровья в процессе обучения. Вопрос заботы о здоровье обучающихся требует не только решений, вызванных охранительной позицией взрослых по отношению к детскому здоровью. Гораздо важнее пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в учебе, в выборе учебных курсов, адекватных собственным интересам и склонностям. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь становится важнейшим условием формирования здорового образа жизни.

Одной из главных задач государственной политики по обеспечению активной адаптации личности к жизни в современном обществе, формирование ответственности за собственное благополучие, необходимых навыков, позволяющих эту ответственность реализовать, является задача по формированию культуры здоровья и обучению навыкам здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

ОБЗОР ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Проблема здоровьесбережения актуальна для современной образовательной сферы.

Существует более 300 определений понятия «здоровье».

Физиолог А.Г. Щедрин определяет понятие «здоровье» как целостное, многомерное, динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала, в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

В.Д. Кряжев определил здоровье как хорошее самочувствие, отсутствие болезней, стабильное психофизическое и духовное состояние, в котором человек может реализовать все заложенные природой свойства и способности.

Физиолог А.В. Коробков определял понятие «здоровье» как состояние организма человека, обеспечивающее ему возможность жить и трудиться в различных условиях окружающей среды и противостоять ее неблагоприятным факторам и утомлению.

По мнению академика Ю.П. Лисицина, здоровье – это состояние, которое позволяет человеку вести нестесненную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, т. е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие.

Согласно определению Устава Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровьесбережение в образовании – это комплексный раздел теории и практики, интегрирующий педагогические, психологические, медицинские, физиологические, юридические знания, направленные на сохранение и восстановление здоровья субъектов образовательного процесса. Проблема здоровьесбережения является одной из центральных и актуальных как в теоретическом, так и в прикладном плане в психолого-педагогической науке и практике.

Признаки индивидуального здоровья:

- Специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов

- Показатели роста и развития
- Текущее функциональное состояние и потенциал (возможности) организма и личности
- Наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития
- 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.

Подобное выделение компонентов здоровья, в некоторой степени условно, однако позволяет, с одной стороны, показать многомерность взаимовлияний разных проявлений функционирования индивидуума, с другой – более полно охарактеризовать различные стороны жизнедеятельности человека, направленные на организацию индивидуального стиля жизни.

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.

Приведенные характеристики позволяют сделать вывод, что культура **здорового образа жизни личности** – это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в

практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности обучающегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере – это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям. Следуя этому методологическому регулятиву, технологию, применительно к поставленной проблеме, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

«Здоровьесформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, – это 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, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, – это:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под **здоровьесберегающей образовательной технологией** (Петров О.В.) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального,

личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья обучающихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
2. Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.
3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности обучающихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности (Петров О.В.)

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:

- **аксиологический**, проявляющийся в осознании обучающимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение определенной системы духовных, витальных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется *на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье*, здоровьесбережение и здравотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях.
- **гносеологический**, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Все это ориентирует школьника на развитие знаний, которые включают факты,

сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром. Они побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия для *собственного организма и образа жизни*.

- **здоровьесберегающий**, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.
- **эмоционально-волевой**, включает в себя проявление психологических механизмов эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Воля является чрезвычайно важным компонентом, особенно в начале оздоровительной деятельности, когда здоровый образ жизни еще не стал внутренней потребностью личности, а качественные и количественные показатели здоровья еще рельефно не выражаются. Он направлен на формирование опыта взаимоотношений личности и общества. В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти качества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье, как отдельного человека, так и всего коллектива.
- **экологический**, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет нам внести в содержание здоровьесберегающего воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда благоприятна для здоровья учащихся. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в

природной среде, микро- и макросоциуме. В то же время природная среда, окружающая школу, является мощным оздоровительным фактором.

- **физкультурно-оздоровительный** компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены. Представленные выше компоненты здоровьесберегающей технологии позволяют перейти к рассмотрению ее **функциональной составляющей**.

Функции здоровьесберегающей технологии:

формирующая: осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

информативно-коммуникативная: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

диагностическая: заключается в мониторинге развития обучающихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;

адаптивная: воспитание обучающихся направленности на здравотворчество здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности.

рефлексивная: заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

интегративная: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Типы технологий

- Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
- Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)

- Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
- Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности обучающихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

Выделенные технологии могут быть представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс:

- **Внесубъектные:** технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.
- **Предполагающие** пассивную позицию обучающегося: фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п.
- **Предполагающие** активную субъектную позицию обучающегося различные виды гимнастики, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.

Классификация здоровьесберегающих технологий.

По **характеру деятельности** здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные).

По **направлению деятельности** среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют: медицинские (технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности); образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные); социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики коррекции девиантного поведения); психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).

К **комплексным здоровьесберегающим технологиям** относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.

«Добыть и сохранить здоровье может только сам человек»

Н.А. Амосов

Существенная тенденция к снижению состояния здоровья обучающихся наблюдается в нашей школе, также как и в других школах нашей страны. В школу приходят дети, имеющие ряд отклонений в физическом развитии. Школа не является медицинским учреждением, но должна заботиться о сохранении и укреплении их здоровья. Это требует не только создания определённых условий для организации учебно-воспитательного процесса, но и необходимых знаний участников образовательного процесса о мерах по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих. Информационные перегрузки, интенсификация образовательного процесса, психологический дискомфорт – важные причины утомления обучающихся и педагогов.

Большая часть обучающихся нашей школы – это дети военнослужащих, которым часто приходится менять место жительства в связи с переездом на новое место службы родителей, привычное социальное окружение. С каждым годом увеличивается количество обучающихся из семей переселенцев. Дети из этих семей испытывают такие же проблемы. У них наблюдается повышенная степень тревожности, эмоциональный дискомфорт, настороженность, внутреннее напряжение. Всё это требует проведения особых мероприятий и мер по адаптации.

В нашей школе обучаются дети разных национальностей и народностей, имеющих свою культуру и традиции. Поэтому очень важно воспитывая патриотов своей Родины, в то же самое время, формировать у обучающихся чувство толерантности, уважение к культурным традициям других народов.

Выпускники школы, сохраняя семейные традиции и ценности по преемственности поколений, каждый год поступают в военные учебные заведения нашей страны. Для этого необходим целый комплекс мер и мероприятий, направленных на формирование физического здоровья и воспитания физической культуры.

Это актуально для нашей школы ещё и потому, что совпадает с заказом семьи и с социальным заказом.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ УЧЕНИК – ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ СТРАНЫ»

Наименование программы	«Здоровый ученик – здоровое будущее страны»
Разработчики проекта	Данкова Елена Владимировна – директор школы Павлова Светлана Трофимовна – заместитель директора по научно-методической работе Малунова Валентина Васильевна – педагог-психолог Тишкина Анастасия Александровна – социальный педагог Акименко Ирина Васильевна – заместитель директора по воспитательной работе Мальцева Лариса Анатольевна – заместитель директора по учебно-воспитательной работе Угольниковая Елена Борисовна – руководитель ЦДО ЦГП «Точка роста»
Руководители программы	Павлова Светлана Трофимовна – заместитель директора по научно-методической работе Малунова Валентина Васильевна – педагог-психолог
Участники программы	Руководство школы, руководитель ЦДО ЦГП «Точка роста», педагоги школы, медицинский работник, социальные партнеры – сотрудники ФБУН «Федерального научного центра гигиены имени Ф.Ф. Эрисмана, обучающиеся, родители
Инновационная составляющая программы	- новые технологии и методики здоровьесберегающего обучения, обеспечивающие формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью, здорового образа жизни всех участников образовательного процесса
Сроки реализации программы	Программа реализуется в течение 2024 – 2027 гг.
Краткое описание программы	Программа подразумевает совместную деятельность участников образовательного процесса, а также других заинтересованных организаций в сохранении здоровья. Данная программа

	<p>направлена на становление ценностного отношения к здоровью, усиление мотивации к здоровому образу жизни и повышению двигательной активности, на формирование навыков сохранения и укрепления здоровья через полученные представления и знания об особенностях своего организма, закономерностях его функционирования и правилах здорового образа жизни. Программа способствует духовному и физическому развитию. Создание программы продиктовано необходимостью проведения работы по оптимизации физической нагрузки обучающихся, формированию здорового образа жизни.</p>
Цель программы	<p>- формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и интерес к двигательной активности через создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни.</p>
Основные задачи программы	<p>Создание здоровьесберегающей среды обучения, обеспечивающей формирование активной, стрессоустойчивой, мотивированной личности с практическими навыками здорового образа жизни, гармоничной во взаимоотношениях с социумом и окружающим миром. Формирование физической культуры личности. Формирование навыков безопасного образа жизни.</p>
Направления программы	<ul style="list-style-type: none"> - Снятие учебных перегрузок у школьников и педагогов, приводящих их к состоянию переутомления. - Организация физической активности обучающихся, профилактика гиподинамии. - Охрана и укрепление психического здоровья обучающихся. - Формирование культуры здоровья обучающихся. - Сотрудничество с родителями обучающихся. - Сотрудничество с социальным партнером – сотрудниками ФБУН «Федерального научного центра гигиены имени Ф.Ф. Эрисмана по внедрению здоровьесберегающих технологий.
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> - Создание здоровьесберегающего образовательного пространства ОУ. - Рост динамики показателей состояния здоровья обучающихся на 1%. - Повышение двигательной активности обучающихся через увеличение количества обучающихся, занятых в спортивных кружках и секциях на базе ШСК и спортивных кружках дополнительного образования. - Увеличение количества обучающихся, участвующих в муниципальных, региональных, всероссийских соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.
Нормы и методы реализации	<p>Групповые и индивидуальные занятия, беседы, наблюдения, внеклассная работа, внеурочная деятельность, занятия по</p>

программы	программам дополнительного образования, деятельность ШСК, работа ЦДО ЦГП «Точка роста».
Условия реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> - Сотрудничество с социальным партнером ФБУН «Федерального научного центра гигиены имени Ф.Ф. Эрисмана по внедрению инновационных здоровьесберегающих технологий. - Учёт в любом решении ОУ аспектов, связанных с влиянием данного решения на здоровье школьников. - Проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья - Учёт результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы
Управление, контроль	Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляет руководство школы.

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ УЧЕНИК – ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ СТРАНЫ»

Деятельность школы направлена на сохранение и укрепление здоровья детей и педагогов. Тем не менее, в работе школы выявлены факторы, которые оказывают негативное влияние на состояние здоровья как школьников, так и педагогов.

В ходе анализа выявлено:

Негативные факторы

- посещаемость уроков по физической культуре, особенно в старших классах, не велика, растет число освобождений от занятий;
- наличие низкой двигательной активности обучающихся;
- недостаточная мотивация со стороны обучающихся к здоровому образу жизни;
- увеличивается количество педагогов школы, испытывающих проблемы со здоровьем;
- чрезмерная учебная нагрузка, вызванная стремлением отдельных педагогов обеспечить высокое качество знаний за счёт ненормированного домашнего задания, приводит к переутомлению обучающихся;

Поэтому забота о сохранении здоровья воспитанников и учителей по-прежнему является приоритетным направлением деятельности педагогического коллектива и отражена в данной программе.

Проблема

Наличие недостаточно устойчивых:

- мотивации к здоровому образу жизни;
- интереса к двигательной активности;
- стремления к укреплению своего здоровья как обучающихся, так и педагогов.

Вывод: при определении целей деятельности по использованию здоровьесберегающих педагогических технологий и формированию здорового образа жизни мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся и педагогов, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Основная идея программы – сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и интерес к двигательной активности, укрепить физическое, психологическое и социальное здоровье обучающихся и педагогов.

Направления реализации программы:

- Снятие учебных перегрузок у школьников и педагогов, приводящих их к состоянию переутомления.
- Организация физической активности обучающихся, профилактика гиподинамии.
- Охрана и укрепление психологического здоровья обучающихся.
- Формирование культуры здоровья обучающихся.

Обеспечение ресурсами

Кадровые ресурсы: педагоги школы, педагоги ЦДО ЦГП «Точка роста», ШСК, педагог-психолог, учитель-логопед, социальный педагог, медицинский работник.

Научно-методические ресурсы: методическая и научная поддержка ФБУН «Федеральный научный центр гигиены имени Ф.Ф. Эрисмана».

Материально-технические ресурсы: материально-техническое оснащение школы.

Ожидаемые результаты

- Создание здоровьесберегающего образовательного пространства ОУ.
- Рост динамики показателей состояния здоровья обучающихся на 1%.
- Повышение двигательной активности обучающихся через увеличение количества обучающихся, занятых в спортивных кружках и секциях на базе ШСК и спортивных кружках дополнительного образования.
- Увеличение количества обучающихся, участвующих в муниципальных, региональных, всероссийских соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.

Критерии оценки

- количественные и качественные показатели участия школьников и педагогов в конкурсах, мероприятиях спортивно-массовой, оздоровительной направленности;
- публикации педагогов;
- количество и качество проводимых мероприятий;
- количество обучающихся, педагогов, родителей, вовлеченных в данную работу;
- результаты мониторингов оценки состояния здоровья обучающихся;
- результаты социально-психологического тестирования

Способы оценки

- социологические опросы, анкетирование;
- мониторинги состояния здоровья обучающихся;
- мониторинги оценки состояния здоровья обучающихся, проводимый ФБУН «Федеральный научный центр гигиены имени Ф.Ф. Эрисмана».

Условия успешной реализации проекта:

- согласованность работы педагогического коллектива;
- наличие ресурсной базы и её постоянное обновление;
- профессиональная компетентность педагогов в области здоровьесберегающих технологий и валеологическая грамотность.

СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1 этап – 2024/2025 учебный год

2 этап – 2025/2026 учебный год

3 этап – 2026/2027 учебный год

1 ЭТАП. ИНФОРМАЦИОННО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Цель: выявление проблемы и обоснование актуальности программы.

Задачи:

- создание рабочей группы;
- оценка имеющихся ресурсов (материальных, кадровых, организационных, информационных);
- выявление структуры факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье обучающихся;
- анализ актуальности рассматриваемой проблемы (изучение медкарт, тестирование, диагностика);
- анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение и внедрение новых здоровьесберегающих технологий;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

2 ЭТАП. ОСНОВНОЙ (ПРАКТИЧЕСКИЙ)

Цель: реализация программы.

Задачи:

- внедрение в практику работы педагогов здоровьесберегающих технологий;
- профилактическая работа по предупреждению заболеваний: программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся;
- обеспечение качественного и рационального питания школьников;
- организация сотрудничества семьи и школы: систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- повышение психолого-педагогической компетентности педагогического коллектива;
- организация и проведение спортивных праздников и соревнований;
- организация и проведение различных внеурочных видов деятельности.

3 ЭТАП. АНАЛИТИЧЕСКИЙ

Цель: анализ результатов выполнения программы.

Задачи:

- обработка и анализ полученных данных по использованию здоровьесберегающих технологий и формированию здорового образа жизни обучающихся;
- распространение и обобщение опыта работы.

ПЛАН ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№	Мероприятия	Ответственные	Сроки	Результат
1.	Медицинское направление.			
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; -выявление учащихся специальной медицинской группы; -ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	Классные руководители	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.3.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	Медицинские работники	ежегодно	План медосмотров
1.4.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	Медицинские работники	ежегодно	План прививок
1.5.	Анализ случаев травматизма в школе.	ЗД ВР	ежегодно	Справка
1.6.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	ЗД УВР	ежегодно	Справка
1.7.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	ЗД ВР, ЗД АХР, социальный педагог	регулярно	Информация на совещании
1.8.	Проверка кабинетов на соответствие гигиеническим требованиям	Заведующие кабинетами, ЗД АХР	регулярно	Информация на совещании
1.9.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	ЗД УВР	ежегодно	Расписание
2.	Просветительское направление			
2.1.	Организация просветительской работы с	ЗД ВР	ежегодно	график проведения

	родителями (лекторий).			лектория
2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	ЗД ВР	ежегодно	тематика лектория
2.3.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Руководство школы	ежегодно	план работы
2.4.	Организация просветительской работы с учащимися.	ЗД ВР	ежегодно	план работы
2.5.	Сетевое взаимодействие с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	Социальный педагог	регулярно	план работы
2.6.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры.	учителя-предметники	в течение года	планы уроков
3.	Психолого-педагогическое направление.			
3.1.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других показателей учащихся по экспериментальным программам: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; - разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения.	педагог-психолог,	ежегодно	диагностические исследования

	Профилактика профессионального выгорания педагогических работников			
3.2.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
4.	Спортивно-оздоровительное направление.			
4.1.	Организацию спортивных мероприятий.	учителя физической культуры, руководитель ШСК	ежегодно	план работы
4.2.	Работа спортивных кружков, секций по формированию здорового образа жизни учащихся.	ЗД ВР, руководитель ШСК	ежегодно	план работы кружков и секций
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	ЗД ВР	ежегодно	план работы
5.	Диагностическое направление			
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	ЗД НМР	ежегодно	результаты мониторинга

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонюк, С.Д. Особенности двигательного развития детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья / С.Д. Антонюк, М.В. Хватова, А.В. Сычев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. - № 4. – С. 56 – 57.
2. Антропова, М.В. Образование и здоровье школьников: методические рекомендации для работников системы образования / М.В. Антропова. – М., 1988. – 132 с.
3. Безруких, М.М. Здоровьесберегающая школа / М.М. Безруких. – М., 2004. – 240 с.
4. Воспитательный потенциал Санкт-Петербургского образования. Аналитический отчет / Под редакцией В.Г. Воронцовой, В.Ю. Кричевского. – СПб.: СПбАППО, 2003. – 399с.
5. Доклад о состоянии здоровья детей в Российской Федерации (по итогам Всероссийской диспансеризации 2002 г.) // Медицинская газета. 2003. №30. С.15-18.
6. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М.: ИВФ РАО, 2002. – 181с.
7. Киселёва М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь., 2006. – 160с., илл.
8. Кожохина С.К. Сделаем жизнь наших малышей ярче. Материалы для детского творчества – Ярославль; ПК «Химический завод «Луч», 2007г.-80с.
9. Колесникова М.Г. Изучение уровня валеологической готовности учащихся и педагогов // Валеология. №3. 2003. С.25-28.
10. Криволапчук, И.А. Значение двигательной адаптации в формировании эмоционального статуса школьников / Под общ. ред. А.И. Яроцкого, И.А. Криволапчука. – Гродно: ГрГУ, 2001. – С. 368 – 419.
11. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. – 239с.
12. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа доктора Природы, или 135 уроков здоровья (1 – 4 классы). Изд. 2-е, испр. и доп.- М.: ВАКО, 2005, 208 с.
13. Погосова Н.М. Цветовой игротренинг. СПб.: Речь, 2002. 152с.
14. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. Учебное пособие для педвузов и институтов повышения квалификации. – М.: «Народное образование», 1998. – 255с.
15. Сериков В.В. Личностный подход в обучении: концепции и технология. – Волгоград: «Перемена», 1998. – 150с.
17. Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике технологии здоровьесберегающего образования. – М.: Аркти, 2008.
18. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. Пособие / Под. общ. ред. Н.В. Сократова. – М., 2005. – 224 с.
19. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы. серия «Игровые технологии» - М.: ТЦ Сфера, 2003. – 144с.
20. «Человек и мир» в подготовительном классе: Учеб.-метод. Пособие для учителей / В.М. Вдовиченко, Л.И. Дурейко, В.И. Кучинский, С.П. Докиш. – Мн.: ООО «Юнипресс», 2002. – 56 с. – (Серия «Для учителей, родителей, учащихся»).

21. Чумаков, Б.Н. Основы здорового образа жизни / Б.Н. Чумаков. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – С. 14-47.
22. Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сборник инновационного опыта / И.В. Чупаха. – М.: Народное образование. – Ставрополь, 2003. – 400 с.
23. Якиманская, И.С. Личностно ориентированное обучение в современной школе / И.С. Якиманская. – М., 1996. – 96 с.

Электронные ресурсы

1. Павлова М. Методические рекомендации по интеграции программы «Основы здорового образа жизни» в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения: [Электронный ресурс] Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования.- <http://health.best-host.ru.-СаpaТОВ.2003>
2. Каталог образовательных интернет-ресурсов. Биология: <http://www.chat.ru/~dronisimo/homepagel/anatoml.htm>
3. Биология, обучающая энциклопедия: <http://www.informika.ru/text/database/biology/>
4. Здоровье и образование www.valeo.edu.ru
5. Распорядительные и нормативные документы системы российского образования: <http://www.orto.ru/ru/education.shtml>
6. Кафедра охраны здоровья детей и подростков ПОИПКРО: <http://edu.perm.ru/poipkro/val/n-issldey.htm>
Применение здоровьесберегающих технологий в школе № 1317 г. Москвы: <http://www.specialschool.ru/health/>