

# Актуальность программы

Самое ценное, что есть у человека — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо.

Здоровье учащихся имеет значение для достижения оптимально здорового общества: дети — родители поколения будущего.

Образование - один из важнейших элементов социально- культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование, как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, нравственного и психологического здоровья подрастающего поколения.

Одной из приоритетных целей модернизации образования является сохранение и укрепление здоровья и социально-психологическая безопасность всех участников учебного процесса в школе.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психологического и духовного, очень актуальны сегодня.

Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Школа должна выпускать не только культурного, высоконравственного, творческого человека, но прежде всего - здорового

Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления — это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера: к освоению будущей профессии, к учебе в учреждении профессионального образования, к занятиям любимым делом. 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 занимающимся самостоятельно подбирать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения.

В укреплении здоровья детей и подростков первостепенное значение имеет преодоление гиподинамии (недостаточности двигательной активности) и на этой основе

— формирование необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья.

Как и по другим общеобразовательным предметам учащиеся должны получать домашние задания по физической культуре, выполнение которых — неотъемлемая черта здорового образа жизни. А родители, хорошо зная исходное состояние здоровья ребенка, путем контроля выполнения домашнего задания могут способствовать его оздоровлению, физическому развитию, освоению двигательных навыков.

Сегодня роль семьи в укреплении здоровья детей должна неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки, станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни.

Родители должны уделять достаточное внимание закаливанию детей. Целенаправленное использование воздуха, воды и солнца позволяет закалить организм, повысить его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Несмотря на то, что здоровье подрастающего поколения всегда было в центре внимания школы и общественности, сегодня как никогда здоровьесбережение становится актуальным.

И просто необходимо сделать все, чтобы сохранение здоровья детей превратилось в одно из приоритетных направлений деятельности школы.

Необходимость сохранения здоровья и жизни детей определяет актуальность поиска новых ресурсов развития системы образования. Мало знать закономерности развития той или иной болезни, закономерности развития катастрофических процессов и их прогнозы, разрабатывать и внедрять механизмы предупреждения болезней, травматизма или бедствий. Надо добиться, чтобы эти меры были приняты детьми и подростками, их родителями и педагогами, востребованы ими, перешли бы в их повседневную жизнь, находя отражение в психологических установках и ценностях. Отсюда вытекает масштабная задача развития образования и обеспечения безопасности образовательного пространства - формирование массовой культуры безопасности.

# Информационная карта программы

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | Программа по формированию здорового и безопасного образа жизни  **«Здоровая и безопасная школа»** |
| Цель программы | Формирование здоровьесозидающей среды и здорового образа жизни ребенка, сохранение и укрепление здоровья учащихся и педагогов; воспитание у них внутренней потребности вести здоровый и безопасный образ жизни. |
| Направление  деятельности | Учебно-воспитательное, развивающее |
| Специфика содержания | Программа базируется на понимании гармоничного сочетания образования, здоровья и безопасности обучающихся как фундаментальных основ полноценного и гармоничного развития в соответствии с его физическими и психическими возможностями. |
| Название организации | МБОУ СОШ №59г. Пензы |
| Участники программы | обучающиеся 1-11 классов; учителя;  родители и законные представители |
| Сроки и этапы реализации программы | 1этап –**информационно -подготовительный (1 год):**  2 этап - основной (практический) (3 года)  3 этап - Аналитический (1 год): |
| Основные направления деятельности | 1.Медицинское направление 2.  Просветительское направление 3. Психолого- педагогическое направление 4. Спортивно- оздоровительное направление 5. Диагностическое  направление |
| Место реализации | МБОУ СОШ №59 г. Пензы |
| Количество учащихся | 1024 |
| Ожидаемый результат | Сбережение здоровья и формирование культуры здорового и социально - безопасного образа жизни у всех участников образовательного процесса. |
| Диагностика  эффективности программы | Мониторинг состояния здоровья и социально - безопасного развития обучающихся |
| Адрес организации | г. Пенза, ул. Вадинская 9а |

**Пояснительная записка**

Министерство образования Российской Федерации инициировало разработку в образовательных учреждениях специальных программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учётом их возрастных, психофизиологических особенностей.

На заседании педагогического совета было решено разработать комплексно- целевую программу по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся «Здоровая школа».

Программы по оздоровлению объединяют и согласовывают работу педагогических коллективов по формированию здорового образа жизни учащихся, их родителей и учителей, что выходит за рамки только физического воспитания. Они охватывают многие вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены, закаливания, борьбы с вредными привычками, досуга. Значительную роль в реализации оздоровительных программ играет семья ребенка, его родители, находящиеся в тесном контакте со школой.

Таким образом, программа по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся «Здоровая и безопасная школа», носящая комплексный характер, может и должна объединить усилия педагогов, администрации, медицинских работников, самих учеников и родителей в деле поддержания здорового и безопасного образа жизни и физического развития детей.

Настоящая программа составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования, президентской национальной инициативы «Наша новая школа».

Наиболее важная задача и для ребёнка, и для школы - это формирование здорового образа жизни и безопасного поведения. Педагогический коллектив нашей школы поставил цель- активное формирование мотивации на здоровый образ жизни и безопасное поведение в социуме.

Работа в школе идёт по двум направлениям:

1. Создание оптимальных условий, рациональная организация труда и отдыха школьников.
2. Воспитание у школьников сознательного отношения к охране своего здоровья.

Программа «Здоровая и безопасная школа» призвана послужить моделью, которую школа и учителя смогут использовать при разработке учебных планов, отвечающих потребностям школьников в этой области знаний, а также при оценке достижений учащихся.

Предлагаемая модель здоровьесберегающей деятельности школы является последовательной системой реализации комплексной программы сохранения и укрепления здоровья школьников. Реализация школы здоровьесберегающего проекта при воплощении данной модели в образовательном пространстве обеспечит переход образовательного учреждения к статусу «Здоровьесберегающее образовательное учреждение».

Предлагаемая программа включает в себя все наиболее распространенные в настоящее время виды здоровьесберегающей деятельности, применяемые в системе образования.

Коллектив школы, ставя перед собой задачу создания здоровьесберегающей безопасной среды, исходит из того, что мы должны сделать все, от нас возможное, для того, чтобы наши дети были здоровы в безопасности.

Данная программа рассчитана на детей от 6,5 до 18 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию**.**

Срок реализации программы 5 лет.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы, раздел «Календарный план реализации программы» и «План спортивно-массовой работы» обновляется каждый учебный год.

# Основание для разработки Программы

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся являются:

* Конвенция ООН о правах ребенка;
* Конституцию Российской Федерации;
* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
* Закон Российской Федерации «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан»;
* Национальную доктрину образования Российской Федерации;
* ФГОС общего образования второго поколения;
* «Основы законодательства РФ по охране здоровья граждан»;
* Федеральный закон «О санитарно-эпидеологическом благополучии населения»;
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;
* Федеральный закон «Об ограничении курения табака»;
* Постановление Правительства РФ «Об утверждении Положения о социально-гигиеническом мониторинге»;
* Закон Российской Федерации «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний»;
* Постановление Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, развития детей, подростков и молодежи»;
* Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации « О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования российской федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования « О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
* СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ;
* Устав МБОУ СОШ № 59 г. Пензы
* Образовательная программа и воспитательная программы МБОУ СОШ № 59 г. Пензы

# Цели и задачи программы Цели

* формирование у учащихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
* создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения и безопасности, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
* создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому и безопасному образу жизни;
* развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
* обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
* разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

# Задачи

* вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями;
* формирование системы выявления уровня здоровья учащихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
* формировать у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья;
* привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
* осваивать педагогам новые методы деятельности в процессе обучения школьников, использовать технологии урока, сберегающие здоровье учащихся;
* четкое отслеживание санитарно - гигиенического и безопасного состояния

школы;

* гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
* планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
* развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
* просвещение родителей в вопросах понимания значения здорового образа жизни и социально-психологической безопасности;
* посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

# Предполагаемый результат

1. Улучшение состояния физического и психического здоровья учащихся, его коррекция, уменьшение заболеваемости и правонарушений.
2. Полученные в школе знания о здоровом образе жизни позволяют ребятам понять, как и почему им нужно заботиться о своём здоровье, соблюдать правила ЗОЖ.
3. Учащиеся научаться управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.
4. Стабилизация состояния здоровья учащихся по основным показателям.
5. Повышение качества и уровня обучения школьников.
6. Повышение уровня воспитанности детей и подростков.
7. Учащиеся смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ.
8. Создание представления об индивидуальной карте учащегося, с разработкой индивидуального маршрута здоровья.
9. Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни.
10. Повышение уровня физической подготовленности учащихся.
11. Развитие навыков общения в коллективе на базе спортивных мероприятий, формирование командного духа.

# Функции различных категорий работников школы

## Функции медицинской службы:

* проведение диспансеризации учащихся школы;
* медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
* выявление учащихся специальной медицинской группы.

## Функции администрации:

* общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
* общее руководство и контроль организации горячего питания учащихся в школе;
* организация и контроль уроков физкультуры;
* обеспечение работы спортзала и спортивной площадки 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 социально-психологической службы в школе.

## Функции классного руководителя:

* санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
* организация и проведение в классах мероприятий по профилактике частых заболеваний;
* организация и проведение в классах мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
* организация и проведение в классах мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
* организация и проведение профилактических работ с родителями;
* организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД**,** медработниками;
* организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровье сбережения;
* организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
* организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры
* Охрана здоровья учащихся
* Оптимизация образовательного процесса

**Участники программы:**

* учащиеся школы 1-11 классов;
* педагогический коллектив;
* родители;
* социальные партнеры Городская детская поликлиника №3, КЦСПСиД Первомайского района г. Пензы, ОП №5 УМВД России по Пензенской области)

# Сроки и этапы реализации программы:

І этап - 2022 год

ІІ этап - 2023-2027 год ІІІ этап - 2027 год

# этап –информационно- подготовительный

школе.

1. Оценка и анализ состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в
2. Подготовка программно-методического обеспечения.
3. Психолого-педагогическая подготовка кадрового состава.
4. Ознакомление родителей и учащихся с Программой **«**Здоровая и

безопасная школа ».

1. Организация взаимодействия с медицинскими и другими учреждениями для

реализации Программы.

1. Изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и профилактики девиантного поведения, их внедрение.
2. Разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

# этап – основной

1. Внедрение новых форм, методов пропаганды ЗОЖ и выявление наиболее эффективных.
2. Систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ и профилактики девиантного поведения.
3. Выполнение оздоровительных и профилактических мероприятий.

# этап - аналитический

1. Сбор и анализ результатов выполнения программы.
2. Коррекции деятельности**.**

# Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения:

**Здоровьесберегающие образовательные технологии**

* здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
* здоровьесберегающие медицинские технологии;
* здоровьеформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого- педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание и профилактику у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности;
* здоровьесберегающие технологии административной работы в школе.

1. **Гигиенические средства** (санитарно-гигиенические средства здоровьесберегающие технологии)

* Требования к материально-техническому состоянию здания школы;
* Организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов;
* Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления;
* Организация рационального питания учащихся;
* Соблюдение общего режима дня учащихся – режима двигательной активности, режима питания и сна;
* Формирование ЗОЖ;
* Личная и общественная гигиена;
* Привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.
* Организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций.

1. **Средства двигательной направленности** (здоровьесберегающие технологии физкультуры и спорта)

* Уроки физкультуры с комплексами физических упражнений;
* Физкультминутки на уроках и подвижные перемены;
* Различные виды оздоровительной гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения и пр.), лечебная физкультура;
* Эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренинги и др.

1. **Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ** (психологические здоровьесберегающие технологии)

* Обеспечение положительного эмоционального климата в учебном коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик;
* Всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития.

1. **Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса** (здоровьесберегающие образовательные технологии)

* Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс;
* Системный подход к организации образовательной деятельности;
* Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровье сберегающей и профилактической направленности для всех ступеней обучения.

1. **Профилактические и закаливающие средства**

* Организация просветительского лектория;
* Культурно-массовые мероприятия;
* Работа с семьей учащегося (пропаганда ЗОЖ и безопасного поведениячерез систему занятий в родительском всеобуче)
* Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно- оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, экскурсии)

# Модель личности обучающихся

По завершении основного этапа управленческих решений наступает этап их анализа. При этом работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения и безопасного поведения детей и подростков.

Для этого создана прогнозируемая модель личности обучающихся:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Модель выпускника первой*  *ступени обучения* | *Модель выпускника второй ступени обучения* | *Модель выпускника третьей ступени обучения* |
| - знание основ личной гигиены,  Выполнение правил гигиены; | - знание основ личной гигиены, выполнение  правил гигиены; | - стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и  профессиональной  пригодности через физическое совершенствование и  заботу о своем здоровье; |
| - владение основами  личной гигиены и здорового образа  жизни. | - владение основами личной гигиены и  здорового образа жизни. |
|  | - знание основ строения и  функционирования организма человека; | - убеждение в пагубности  для здоровья и |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | дальнейшей жизни вредных  привычек; |
| - знание изменений в организме человека в пубертатный период; | - знание различных оздоровительных систем; |
| - умение оценивать свое физическое и психическое  состояние; | - умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека; |
| - знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека; | - способность вырабатывать  индивидуальный образ жизни; |
| - поддержание физической формы; | - гигиена умственного  труда. |
| - телесно-мануальные  навыки, связанные с укреплением силы,  выносливости, ловкости; |  |
| - гигиена умственного  труда |

# Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему психо-социальному здоровью, что включает в себя:

* культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
* культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
* культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
* культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

# Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

* формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и

ЗОЖ;

* формирование системы знаний по овладению методами оздоровления

организма;

* формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
* формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

# Применение разнообразных форм работы

1. *Учет состояния детей:*

* анализ медицинских карт;
* определение группы здоровья;
* учет посещаемости занятий;
* контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

1. *Физическая и психологическая разгрузка учащихся:*

* организация работы спортивных секций, кружков, проведение дополнительных уроков физической культуры;
* динамические паузы;
* индивидуальные занятия;
* организация спортивных перемен;
* дни здоровья;
* изучение социального статуса семьи
* профилактические мероприятия по безопасному поведению в социуме
* и в интернет пространстве

1. *Урочная и внеурочная работа:*

* открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
* открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно- оздоровительной направленности;
* спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, подвижные игры, шашки и шахматы.

# Методы контроля над реализацией программы

Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет педагогический совет школы.

* проведение заседаний Методического совета школы и МО классных руководителей;
* создание методической копилки опыта по здоровьесберегающему и профилактическому направлению воспитательной работы;
* посещение и взаимопосещение уроков;
* мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
* сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
* контроль организации учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся по формированию здорового образа жизни;
* результативность работы рассматривается 2 раза в год на МО классных руководителей.

# Основные направления деятельности программы 1.Медицинское направление

Задача: профилактика и снижение уровня заболеваемости учащихся. Медицинское направление предполагает:

* создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья:
* составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
* проведение физкультминуток;
* гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
* четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
* планомерная организация горячего питания учащихся;
* реабилитационную работу;
* обязательное медицинское обследование.

# Просветительское направление

Задача: создать систему непрерывного образования классных руководителей и родителей учащихся по программе «Здоровая школа»

Просветительское направление предполагает:

* организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
* пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры).

# Психолого-педагогическое направление

Задачи:

* создать условия для психологической поддержки учащихся и педагогов;
* помочь ребенку в решении личностных проблем возрастного развития;
* помочь педагогу в решении профессиональных и личностных проблем;
* выявить учащихся с трудностями в развитии;
* организовать обучение педагогов освоению приёмов саморегуляции и способов укрепления здоровья;
* обеспечить психолого-педагогическое сопровождение учащихся с трудностями в развитии.

Психолого-педагогическое направление предполагает:

* использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
* предупреждение проблем развития ребенка;
* обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
* развитие познавательной и учебной мотивации;
* формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
* совершенствование деятельности психолого - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения; организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

1. **Спортивно-оздоровительное направление** Задача: Содействовать укреплению здоровья, всестороннему развитию личности на основе овладения личной физической культурой.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

* организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
* привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся; широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

# Диагностическое направление

Задача: Создание паспорта «Здоровья». Диагностическое направление предполагает:

* проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:

1. общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
2. текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
3. режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

# Реализация основных направлений программы

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой в классе работы.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений, коридоров и рекреаций комнатными растениями.
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием в буфете.
8. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
9. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
12. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

# Перечень основных мероприятий по реализации программы «Здоровая и безопасная школа»

1. Анализ заболеваний и мониторинг результатов.
2. Составление социологических карт по классам:

* Группа «риска»;
* Проблемные семьи;
* Многодетные семьи;
* Малообеспеченные семьи;
* Неполные семьи;
* Дети с хроническими заболеваниями.

1. Микроисследования: «Здоровье школьника»; «Характеристика уровня здоровья школьников»; «Режим дня»;
2. Тестирование психофизического состояния учащихся.
3. Опрос родителей:

* Какую помощь могут оказать родители в организации здоровьесберегающей деятельности школы;
* Что могут сделать родители по недопущению появления вредных привычек у детей.

1. Родительские лектории
2. Оформление тематических стендов (выставок, уголков здоровья)
3. Выпуск буклетов, публикаций, методических рекомендаций.
4. Ознакомление с опытом работы других школ по теме. 10.Проведение конкурсов:

«Самый здоровый класс»;

«Самый спортивный класс»,

«Лучший спортсмен»».

1. Выпуск экрана соревнований по результатам конкурса.
2. Спортивные праздники.
3. Беседы и классные часы о здоровом образе жизни. 14.Проведение динамических пауз.
4. Обеспечение правильного и качественного питания в школе и дома.
5. Работа с обучающимися, мотивированными на успешное обучение, с целью избежания перегрузок.
6. Лекции, беседы, практикумы по безопасному поведению

**Календарный план реализации программы «Здоровая и безопасная школа»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мероприятия | | Сроки | | Ответственный |
| Разработка локальной нормативно- правовой базы для организации работы по  сохранению и укреплению здоровья учащихся | | Сентябрь– май 2022-2023 г | | Директор  школы |
| Создание информационного и материально-технического обеспечения  здоровьесберегающей деятельности школы | | 2022-2026 гг. |  | Заместитель директора по ВР |
| Проведение системы тренингов, направленных на профилактику эмоционального выгорания и профессиональной деформации  педагогов | | По плану работы | | Педагог- психолог |
| Проведение воспитательных и спортивных  мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни | | Ежегодно | | Заместитель директора по ВР |
| Применение на  здоровьесозидающих технологий | уроках | 2022-2027 гг. |  | Заместитель директора по ВР |
| Систематическая диагностика состояния здоровья учащихся | | Ежегодно | |
| Контроль выполнения норм СанПиНа и охраны труда | | 1раз в четверть  ежегодно | | Заместитель директора по ВР  Классные  руководители |
| Анализ состояния здоровья учащихся | | 1 раз в полугодие  ежегодно | | Заместитель директора по ВР |
| Корректировка учебной программы по физической культуре в соответствии с результатами анализа здоровья учащихся | | ежегодно | | Учителя физкультуры  Классные руководители |
| Проведение музыкальных и спортивных перемен | | Постоянно | |
| Проведение «часа здоровья»  в начальной школе | | Систематически | | Учителя  физкультуры |
| Организация внеклассной  физической культуре после уроков | работы по | Ежегодно | | Заместитель директора по ВР |
| Проведение традиционных общешкольных спортивных соревнований и спортивно- оздоровительных мероприятий в школе | | Ежегодно по плану школы | |
| Организация и проведение туристических слетов и походов. Дней здоровья с привлечением родителей учащихся | | Заместитель директора по ВР  Классные руководители |
| Содействие в проведении медико- профилактических мероприятий медицинскими | | Постоянно | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| работниками |  |  |
| Создание системы информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья и профилактической работы в школе по оздоровлению детей | Ежегодно |
| Организация и проведение лекций и родительских собраний по проблемам возрастных особенностей учащихся |
| Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены, часы здоровья) | Постоянно |
| Профилактика травматизма | Постоянно | Заместитель директора по ВР  Классные  руководители |
| Психологическая помощь учащимся из семей мигрантов и вынужденных переселенцев по адаптации к новой жизненной ситуации | Заместитель директора по ВР,  социальный педагог, педагог  - психолог |
| Проведение итоговой и промежуточной аттестации в щадящем режиме с учетом здоровья учащихся | Заместитель директора по УВР |
| Создание зон отдыха и психологической  разгрузки для учащихся и учителей | 2022-2027 гг. | Администрация школы |
| Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана  труда | Постоянно | Заместитель директора по ХЧ |
| Осуществление выборочного косметического ремонта учебных и служебных помещений | 2020-2027 гг. |
| Обновление ученической мебели в кабинетах и классах школы |
| Поддержание здания школы в хорошем состоянии (ежегодные косметические ремонты, замена элементов систем водоснабжения, теплоснабжения, канализации, электрооснащения и др.) | Ежегодно |
| Преодоление адаптационного периода детей при поступлении в первый класс в щадящем  режиме | 2020-2027 гг. | Администрация школы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Организация специальных занятий с дошкольниками по подготовке к школе |  |  |
| Лекции для родителей будущих первоклассников «Как подготовить ребенка к школе» |
| Обеспечение качественным горячим питанием учащихся 1 – 11 классов | Ежедневно | Администрация  школы, заместитель директора по ВР |
| Профилактические мероприятия по безопасному поведению и пребыванию ребенка в социо-культурном простанстве | систематически | заместитель директора по ВР |

**Механизмы реализации программы «Здоровая и безопасная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Органы  управления | Мероприятия | Сроки |
| Админист рация школы | Создание творческой группы по разработке  Программы «Здоровая школа» | Сентябрь 1. |
| Анализ дозировки учебной нагрузки:   * учебные планы; * график контрольных работ | Сентябрь (ежегодно) |
| Анализ влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний и уровень обученности | Январь (ежегодно) |
| Анализ эффективности уроков физкультуры | Апрель (ежегодно) |
| Итоговый анализ состояния здоровья учащихся | Май (ежегодно) |
| Заседание МО | Обсуждение и принятие программы  «Здоровая и безопасная школа» | Август |
| Использование здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочное время | Март |
| «Аукцион» здоровьесберегающих технологий | Январь  2022г. |
| Здоровьесбережение в рамках реализации  ФГОС | Март |
| Здоровьесбережение при применении ИКТ | Январь |
| Методиче  ский Совет школы | Обсуждение Программы «Здоровая школа» | Август (ежегодно) |
| Составление плана работы с учетом внедрения  здоровьесберегающих технологий |
| Разработка критериев и индикаторов уровня здоровья участников образовательного  процесса для мониторинга оценки качества образования | Октябрь |
| Методическая панорама  «Здоровьесберегающие технологии» | Март |
| Организация методической недели «Обучение и воспитание с успехом» | Апрель |
| Мониторинг влияния состояния здоровья воспитанников на качество знаний по предметам | Июнь (ежегодно) |
| Кураторство над лекторскими группами старшеклассников «Жизнь без вредных привычек» | Ежегодно |
| Родительский комитет | Ознакомление родителей с деятельностью | Ежегодно |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | школы по оздоровлению и пропаганде ЗОЖ |  |
| Круглый стол «Здоровье наших детей» | Декабрь |
| Ознакомление родителей с различными оздоровительными системами | Ежегодно |
| Анализ результатов работы школы по оздоровлению и пропаганде ЗОЖ | Ежегодно |
| Социально-психолого- педагогическая служба школы | Разработка анкет и проведение анкетирования  по определению самочувствия учащихся в школе | Сентябрь (ежегодно) |
| Подготовка памяток для учащихся по формированию ЗОЖ и безопасному поведению | Март (ежегодно) |
| Комплектование полного пакета документов по реализации Программы | Ноябрь |
| Составление рационального режима дня для учащихся | Сентябрь (ежегодно) |

**План спортивно-массовой работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Мероприятия** | **Дата проведения** | **Ответствен ные за проведение** |
| 1 | Создание и организация работы спортивных секций | Сентябрь | Учителя физической культуры, заместитель  директора по ВР |
| 2 | Подготовка документации | Сентябрь | Учителя физической  культуры |
| 3 | Комплектование списков  обучающихся для создания спортивных секций | Сентябрь | Учителя  физической культуры |
| 4 | Разработка положения школьных спортивных соревнований | Сентябрь | Зам. директора по ВР |
| 5 | Спортивный праздник «Малые олимпийские игры» | Май | Учителя  физической культуры |
| 6 | Проведение школьной спартакиады  школьников (1 – 11 классы) по следующим видам спорта: | В течение года | Учителя  физической культуры |
|  | Легкая атлетика (кросс) 1 – 11 классы | Сентябрь |  |
|  | Футбол 5-11 классы | Сентябрь |  |
|  | Лапта 5-11 классы | Октябрь |  |
|  | Настольный теннис 2-11 классы | Ноябрь |  |
|  | Мини-футбол 5-11 классы | Декабрь |  |
|  | Турнир по шашкам «В гостях у Шашечной Дамки» 2-4 классы | Январь |  |
|  | Турнир по шахматам 5-11 классы | Январь |  |
|  | Лыжи 1 – 11 классы | Январь |  |
|  | Баскетбол 5-11 классы | Февраль |  |
|  | Волейбол 5-11 классы | Март |  |
|  | Пионербол 2-4 классы | Март |  |
|  | Легкая атлетика 1 – 11 классы | Апрель |  |
|  | Участие в акции «Сурский край без  наркотиков!» | Сентябрь |  |
| 7 | Спортивные состязания «Веселые старты» для обучающихся начальных  классов | Один раз в месяц | Учителя физической  культуры |
| 8 | Товарищеские встречи по футболу,  волейболу 5-11 классы | В  течение года | Тренеры |
| 9 | Школьный тур Всероссийской | Октябрь | Учителя |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | предметной олимпиады по физической  культуре (юноши, девушки 6 -11 классы) |  | физической  культуры |
| 1  0 | Муниципальный тур Всероссийской  предметной олимпиады по физической культуре (юноши, девушки 6 -11 классы) | Ноябрь | Учителя  физической культуры |
| 1  1 | Гимнастическая полоса препятствий  «Один за всех и все за одного!» 1-4 классы | Декабрь | Учителя  физической культуры |
| 1  2 | Школьный этап Президентских спортивных игр (1– 11 классы) | Январь  – март | Учителя физической  культуры |
| 1  3 | «Мы выбираем –спорт!» Спорт  альтернатива пагубным привычкам. 1-4 классы и родители | Февраль | Учителя  физической культуры |
| 1  4 | «Мы готовы к ГТО!» 1-11 классы | Апрель | Учителя физической  культуры |
| 1  5 | Школьный этап Президентских спортивных состязаний школьников (1 – 11  классы) | Ноябрь | Учителя физической  культуры |
| 1  6 | Военно – спортивная игра на местности «Зарница» 1 – 11 классы | май | Учителя физической культуры, ОБЖ,  заместитель директора по ВР |
| 1  7 | Школьные спортивные эстафеты:  «А ну-ка мальчики!» - 1 – 4 классы;  «А ну-ка, парни!» - 5 – 8 классы; 9 – 11 классы | Февраль | Учителя физической культуры, классные руководители, заместитель  директора по ВР |
| 1  8 | Школьные спортивные эстафеты:  «А ну-ка девочки!» - 1 – 4 классы;  «А ну-ка, девушки!» - 5 – 8 и 9 – 11 классы; | Март | Учителя физической культуры, классные руководители,  заместитель директора по ВР |
| 1  9 | Участие в предметной неделе, организация тематического дня физической культуры в школе | Март | МО  учителей  физической культуры |
| 2  0 | Спортивный праздник «День  Здоровья» - «Здоровье – это здорово!» 1 – 4 классы | Апрель | Учителя  физической культуры |
| 2  1 | Районная Спартакиада обучающихся  общеобразовательных школ | В  течение года |  |
|  | Президентские спортивные игры |  |  |
|  | Президентские спортивные  состязания |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Волейбол (юноши; девушки) |  |  |
|  | Баскетбол (юноши; девушки) |  |  |
|  | Настольный теннис |  |  |
|  | Спортивное ориентирование |  |  |
|  | Легкоатлетический кросс |  |  |
|  | Русская лапта |  |  |
|  | Футбол |  |  |
|  | Спортивный туризм |  |  |
| 2  2 | Бег по шоссе | Октябрь |  |
| 2  3 | Мини - футбол | Декабрь – март |  |
| 2  4 | Школьные соревнования  «Школа безопасности» среди обучающихся 5 – 8 классов | Май | Заместитель директора по ВР |
| 2  5 | Подведение итога работы спортивно- массовой работы за учебный год. Награждение победителей и призеров | Май | Администрация,учителя физической  культуры |
| 2  6 | Международный день защиты детей- Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее!» | Июнь | Учителя физической культуры,  заместитель директора по ВР |

**Ожидаемые результаты формирования по ступеням образования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ступень | Уровень | Задачи педагогов | Прогнозир  уемые результаты |
| Начальное  звено: | Примитивно- поведенческий | Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры | Отсутствиевредных привычек |
| 1- 2 классы |
| 3 классы | Приобщение к  гигиенической культуре |
| 4 классы | Организация ЗОЖ |
| Среднее  звено:  5-7 классы | Эмоциональный | Приобщение к ЗОЖ | Стремление к ЗОЖ |
| 8-9 классы | Формирование полового самосознания и ЗОЖ |
| 10-11классы | Воспитание грамотного отношения к медико- профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека |

**План действий по реализации программы «Здоровая и безопасная школа школа»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы реализации** | **Программные мероприятия** | | |
| **Для педагогов** | **Для учащихся** | **Для родителей** |
| **I этап** | 1. Проведение семинара   «Основы воспитания и культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя»   1. Совещание при директоре по подготовке проведения совещания   «Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания»   1. Составление классными руководителями социального паспорта класса, паспорта   здоровья. | 1. Заседание ученического совета 2. Проведени   е медицинского осмотра учащихся.  3.  Профилактические беседы с  учащимися перед каникулами  4.  Тематические классные часы по программе профилактики, ДДТТ, ПБ, ЛБ.  Анкетирование всех ступеней обучения. | 1.Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся 2. Родительские собрания на тему: «Роль семьи в воспитании потребности в ЗОЖ»  3. Работа комиссии Управляющего совета школы по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда. |
| **II этап**  **Цель:** реализация программы  деятельности, внесение корректив (по мере необходимости) в ее основные положения | 1. Выпуск электронной копилки интересных дел по теме «Здоровье- это здорово!». 2. Реализация проекта «Здоровье в наших руках». 3. Организация   цикла занятий  «Здоровье- это  здорово! (для педагогов) | 1.Беседы,  лекции «Как уберечь себя от беды».  2 Школьная спартакиада.  3.Цикл классных часов:  «Как уберечь себя от беды» (1-4 кл.).  «Здоровые привычки - ЗОЖ» (5-7 кл.).  «Вредные привычки и их преодоление» (8-11  кл.) | 1. Совместные   занятия детей и родителей, участие в, походах, спортивных соревнованиях.   1. Общешкольные семейные спортивные праздники. 2. Тематические родительские собрания |
| **III этап**  **Цель:**  обобщени  е позитивного опыта | Педагогически й совет «Здоровье сберегающая  деятельность школы:  мониторинг эффективности». | 1.Анализ состояния психического, нравственного, физического  здоровья учащихся; | 1. Родительское собрание «Здоровье сберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности». 2. Общешкольное |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| реализации концепции системы физкультурно- оздоровительной работы школы. |  | 2.  Исследование духовно- нравственного здоровья.  3.  Общешкольное спортивное мероприятие с  участием родителей и детей | спортивное мероприятие с участием родителей и детей |

**Традиционные мероприятия на всех этапах реализации программы «Здоровая школа»**

Сентябрь

* Выполнение и соблюдение норм и правил СанПинов (шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, расследование обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий)
* Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья).
* Организация дежурства по школе и по классам.
* Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях.
* Организация внеурочной занятости: работы кружков и секций.
* Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровье сбережению детей.
* Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровье сбережению.
* Организация питания учащихся.
* Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
* Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
* Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

Октябрь

* Организация работы по поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
* Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию ЗОЖ
* Физкультминутки (ежедневно).
* Обеспечение надлежащих психолого- педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.).
* Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях
* Подвижные игры на переменах (ежедневно).
* Организация контроля питания
* Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Ноябрь

* Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
* Проведение классных часов и мероприятий по теме « Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
* Организация контроля питания
* Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
* Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов
* Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

Декабрь

* Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвящен ных всемирному дню борьбы со СПИДом.
* Организация контроля питания
* Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
* Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь

* Открытые классные часы «Тренинг здорового образа жизни».
* Физкультминутки и динамические паузы.
* Организация контроля питания
* Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов
* Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях
* Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди учащихся.
* Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Февраль

* День защитника Отечества.
* Физкультминутки и динамические паузы.
* Организация контроля питания

Март

* Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
* Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
* Антинаркотический месячник «Будем жить!».
* Организация контроля питания
* Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

* Всемирный день здоровья.
* Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов
* Организация контроля питания
* Благоустройство школьной территории.
* Динамические паузы, физкультминутки.

Май

* Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
* Мероприятия, посвященные Дню Победы.
* Организация контроля питания.
* Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Июнь

* Международный день защиты детей.
* Всемирный день защиты окружающей среды.
* Работа по плану летнего пришкольного оздоровительного лагеря

«Солнышко»

# Результаты реализации программы «Здоровая школа»

* формирование системы физкультурно - оздоровительной работы школы через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого ребенка;
* осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики;
* снижение я заболеваемости всех участников образовательного процесса;
* создание компьютерного банка данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования, для использования совершенствования модели медико- психолого- педагогического сопровождения учащихся;
* повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

***Конечный результат***: выпускник МБОУ СОШ № 59 г. Пензы владеет знаниями, умениями и навыками ЗОЖ, имеет внутреннюю потребность применять их в повседневной жизни.

# Заключение

Данная программа «Здоровая и безопасная школа» рассчитана на 5 лет и предполагает наличие подпрограмм и постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.