

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА СМОЛЕНСКА  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 37» города Смоленска  
(МБОУ «СШ №37»)

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

На заседании педагогического совета

Директор МБОУ «СШ № 37»

Протокол от 31.08.2023 №1

Т.И. Немченкова  
Приказ от 31.08.2023 № 157-од

**ПРОГРАММА**  
**ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ**  
**ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «СШ № 37»**

### Оглавление программы:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Страницы</b>
1	Введение	3
2	Пояснительная записка	4-5
3	Основные направления деятельности программы	7-8
4	Реализация основных направлений программы	8
5	Функциональные ресурсы различных категорий работников школы	9
6	Предполагаемые результаты Программы	10
7	Методы контроля реализации программы	11
8	План деятельности реализации программы по направлениям работы	12-13
9	Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива	14

## 1. Введение.

Проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся в настоящее время остаётся актуальной и требует поиска новых подходов к решению. Данные многочисленных научных исследований и официальной статистики свидетельствуют о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей по мере школьного обучения. Наблюдение за состоянием здоровья учащихся, подкреплённые ежегодными показаниями медицинских осмотров, свидетельствует о том, что количество абсолютно здоровых детей и подростков идёт на спад.

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

Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, — это наиболее рациональный способ подготовить себя к 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.

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

## 2. Пояснительная записка.

В соответствии с федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Программа по здоровьесбережению (далее - Программа) составлена на основании следующих нормативных документов: Конституции РФ; Конвенции о правах ребенка: закона Российской Федерации "Об основных гарантиях прав ребенка"; письма Минобрнауки Российской Федерации от 26.06.2003 № 23-51 -513/16 "Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования": письма Минобрнауки Российской Федерации от 28.04.2003 № 13-51-86/13 Об увеличении двигательной активности обучающихся образовательных учреждений, "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02" .

Анализ динамики состояния здоровья показывает, что ее направленность зависит от целого ряда медико-биологических, социально-гигиенических и психологических факторов, т. е. является интегрирующим показателем. В связи с этим результаты изучения состояния здоровья учащихся школы являются актуальным для педагогической науки. Именно педагогический процесс оказывает повседневно воздействие на организм детей и подростков и опосредованно - через нервную систему влияет на формирование состояния здоровья школьников. Состояние здоровья детей ухудшается с началом обучения в школе, и этот процесс прогрессирует с каждым годом, что связано с медико-биологическими и социально-гигиеническими факторами. Анализ заболеваемости детей школьного возраста показывает, что 24% детей страдают хроническими заболеваниями, 56 % детей имеют нарушение состояния здоровья и только 20 % детей здоровы.

Среди причин, повлекших за собой такие показатели, вполне могут быть наследственность, экологический фон, условия жизни ребёнка. При этом существуют так же факторы внутришкольной среды, влияющие на здоровье ученика: недостаточное освещение, дефицит двигательной активности, недостаток релаксации во время пребывания в образовательном учреждении, интенсификация образования, введение средств обучения, основанных на новых информационных технологиях.

Анализ состояния здоровья школьников показал необходимость создания Программы по здоровьесбережению учащихся, которая в свою очередь позволила определить основные направления деятельности школьного коллектива.

В основу обоснования программы легли следующие предпосылки:

Детский и подростковый возраст является для человека

основополагающим и определяющим всю дальнейшую жизнь. Это период интенсивного роста организма и формирования соматических структур и функций, обеспечивающих пожизненные свойства систем адаптации, защиту от заболеваний и самореализацию человека в целом. В этот период закладываются все структурно-функциональные элементы и ценностные ориентации, определяющие направления формирования личностных качеств. Из комплекса факторов риска: природной среды, образа жизни и т.д. – наиболее управляемым является организация здоровьесберегающего педагогического процесса.

Программа предполагает создание и развитие единой системы здоровьесбережения детей и подростков в образовательном учреждении, формирование единых ценностных установок и подходов к здоровьесбережению учащихся.

Ежедневная утренняя гимнастика, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки, лыжные походы должны стать для детей необходимостью, оптимальным условием станет и то, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни.

Родителям необходимо хорошо знать исходное физическое состояние своих детей, которое определяют с помощью тестов и нормативов комплексной программы физического воспитания учащихся образовательного учреждения. 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.

Таким образом, программа по здоровьесбережению учащихся, носящая комплексный характер, может и должна консолидировать усилия педагогов, родителей (законных представителей), самих учеников в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.

### **Цель программы:**

Создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;

### **Задачи программы:**

четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;  
усиление контроля за медицинским обслуживанием участников образовательного процесса;

создание материально - технического, содержательного и информацион-

ного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;

развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения внеурочной деятельности обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;

обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;

гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;

освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;

организация работы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;

участие в работе научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике;

разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

#### **Участники программы:**

учащиеся, педагогическое сообщество родители (законные представители), социальные партнеры

#### **Сроки и этапы реализации программы:**

##### **Первый этап:** Подготовительный (2023-2024 гг.)

Оценка и анализ состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в школе.

3 . Подготовка программно-методического обеспечения.

4 . Психолого-педагогическая подготовка кадрового состава.

Ознакомление участников образовательного процесса с Программой. Организация взаимодействия с медицинским и другими учреждениями для реализации Программы

##### **Второй этап:** Практический (2025-2026 гг.). Реализация Программы

**Третий этап:** Обобщение и оценка результатов деятельности (2026-2027 г.).

Анкетирование родителей, учащихся, педагогов на предмет удовлетворённости результатами реализации Программы.

Сравнение медицинских показателей состояния здоровья учащихся до и после реализации Программы

Мониторинг сформированности ценностных ориентаций у учащихся школы на здоровый образ жизни.

Обсуждение итогов реализации Программы в коллективе педагогов, родителей, учащихся.

Коррекция Программы по итогам реализации.

**Модель личности ученика**

Ученик знает:

основы личной гигиены и здорового образа жизни  
основ строения и функционирования организма человека влияния  
алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;

Ученик владеет:

основами личной гигиены и здорового образа жизни навыками  
укрепления физического и психического здоровья

Ученик умеет:  
оценивать свое физическое и психическое состояние; поддерживать  
физическую форму;

адаптироваться в современной жизни.

**Ожидаемые конечные результаты программы:**

повышение функциональных возможностей организма учащихся,  
развитие физического потенциала школьников;

рост уровня физического развития и физической  
подготовленности школьников.

- повышение приоритета здорового образа жизни;  
повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому  
образу жизни;

- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;  
повышение профессиональной компетенции и заинтересованности  
педагогов и родителей (законных представителей) в  
сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего  
здоровья.

**3. Основные направления деятельности программы:**

*Медицинское направление предполагает:*

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для  
воспитания и обучения детей и формирования их здоровья:

составление расписания на основе санитарно-гигиенических  
требований; проведение ежедневной утренней зарядки;

проведение физкультминуток на уроках;

гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних  
заданий с учетом школьного расписания, режима дня;

четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;  
планомерная организация питания учащихся;

обязательное медицинское обследование.

*Просветительское направление предполагает:*

организацию деятельности с учащимися по профилактике  
табакокурения, алкоголизма, наркомании;

организацию деятельности с родителями по профилактике  
табакокурения, алкоголизма, наркомании;

• пропаганда 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, экологии, ОБЖ, физической культуры).

*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 школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;

организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся с привлечением специалистов, компетентных в данных областях.

*Спортивно-оздоровительное направление предполагает:*

• организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщения к здоровому досугу;

привлечение системы внеклассной и внеурочной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;

широкое привлечение учащихся, родителей (законных представителей), социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

*Диагностическое направление предполагает:*

проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:

- общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- текущая заболеваемость, в том числе скрытая;
- режим дня, бытовые условия;
- внешкольная занятость дополнительными занятиями.

#### **4. Реализация основных направлений программы:**

Соблюдение режима труда и отдыха школьника, убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.

Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.

Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.

Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение



дня, чему способствует удобное расписание уроков.

Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.

Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.

Обеспечение каждого учащегося двухразовым горячим питанием в столовой.

Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.

Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных мероприятиях и играх, действующих в школе и вне её.

В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением медицинского работника, родителей и социальных партнеров.

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

Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи на уроках.

Для реализации основных направлений программы материально-техническая база позволяет целесообразно организовать пребывание ребенка в школе и обеспечить качество образования и здоровьесбережение участников образовательного процесса: спортивный зал, столовая, спортивная площадка. Приобретается разноуровневая ученическая мебель.

Общее санитарно-гигиеническое состояние школы соответствует требованиям санитарных норм и правил: питьевой, световой, воздушный режимы поддерживаются в норме, проводится ежедневный санитарный контроль влажной уборки помещений.

## **5. Функциональные ресурсы различных категорий работников школы**

Функции медицинского учреждения:

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 за организацией горячего питания учащихся в школе;

организация преподавания вопросов здоровья человека на уроках биологии и ОБЖ в школе;

организация и контроль за преподаванием уроков физкультуры;  
обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул;  
разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и контроль за её внедрением и выполнением;  
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 в школе с привлечением специалистов (психолог, логопед).

#### Функции классного руководителя:

санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;

организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах; организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;

организация и проведение профилактических работ с родителями;

организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, медработником;

организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;

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.

#### **6. Предполагаемый результат:**

2 . Снижение показателей заболеваемости детей.

Стабилизация состояния здоровья учащихся по основным показателям.

4 . Повышение качества и уровня обучения школьников.

5 . Повышение уровня воспитанности детей и подростков.

Полученные в школе знания о здоровом образе жизни позволяют ребятам понять, как и почему им нужно заботиться о своём здоровье, соблюдать правила ЗОЖ.

Учащиеся смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ.

Учащиеся научиться управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.

Базовыми компонентами являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- 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.

### **7. Методы контроля над реализацией программы:**

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

- посещение и взаимопосещение уроков;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

## 8. План деятельности реализации программы по направлениям работы.

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
<b>1. Медицинское направление</b>				
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.	Мед. работник	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации учащимся школы.	Мед. работник	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся	Мед. работник	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	Мед. работник	ежегодно	план прививок
1.5.	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах.	Мед. работник	ежегодно	классные журналы
1.6.	Анализ случаев травматизма в школе.	Мед. работник, директор	ежегодно	материалы отчетов
1.7.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	мед. работник, социальный педагог	ежегодно	материалы
1.8.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	мед. работник	ежедневно в течение года	
1.9.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание; освещение; отопление вентиляция уборка	мед. работник, учителя, директор	ежедневно в течение года	
1.10.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	заместитель директора по УВР	ежегодно	справка по оценке расписания
1.11.	Постоянный контроль за школьной столовой.	мед. работник, директор школы	ежедневно в течение года	

## 2. Просветительское направление

2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	директор, социальный педагог	ежегодно	график проведения лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	директор	ежегодно	план работы
2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	директор	ежегодно	план работы
2.5.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).	классные руководители	ежегодно	план работы
2.6.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	социальный педагог	ежегодно	план работы
2.7.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры.	Учителя-предметники	в течение года	Планы уроков

### 3. Психолого-педагогическое направление

3.1.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся.	Педагог- психолог, мед. работник, классные руководители	ежегодно	диагностические исследования
3.2.	изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения;	классные руководители	ежегодно	диагностические исследования
3.3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	специалисты	ежегодно	
3.4.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя- предметники	ежегодно	планы уроков

### 4. Спортивно-оздоровительное направление

4.1.	Организацию спортивных мероприятий	учитель физической культуры	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни учащихся.	директор	ежегодно	план внеурочной деятельности
4.3.	Привлечение учащихся, родителей (законных представителей), социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	директор, заместители директора по ВР	ежегодно	план работы

## 5. Диагностическое направление

5.1	Мониторинг состояния здоровья детей.	директор школы	ежегодно	результаты мониторинга
5.2	Анкетирование учащихся по вопросам здоровья и сохранения здоровья	классные руководители	постоянно	результаты анкетирования

## 9. Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива.

№ п/п	Мероприятия программы	Сроки выполнения
1	Анализ результатов медицинского осмотра участников образовательного процесса.	после прохождения медосмотра
2	Анализ влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний и уровень обученности.	сентябрь, май
3	Анализ дозировки учебной нагрузки: учебные планы; график контрольных работ.	сентябрь
4	Анализ эффективности уроков физкультуры.	согласно плана ВШК
5	Использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.	постоянно
6	Здоровьесбережение при применении ИКТ.	постоянно
7	Ознакомление родителей с деятельностью школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.	согласно плана работы
8	Круглый стол «Здоровье наших детей».	апрель
9	День семьи «Папа, мама и я – спортивная семья».	май
10	Анализ результатов работы школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.	май
11	Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия учащихся в школе.	в течение года
12	Комплектование полного пакета документов по реализации Программы здоровьесбережения	в течение года
13	Подготовка памяток для учащихся по формированию здорового образа жизни.	постоянно