

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя школа № 143 имени Героя Советского Союза Тимошенко А.В.»**  
660125, Россия, Красноярский край, город Красноярск, ул. им Н.Н. Урванцева, д. 26А,  
телефон/факс: приёмная 8(391) 220-47-83, бухгалтерия 266-24-57  
ИНН 2465038586, КПП 246501001, ОГРН 1022402478647  
e-mail: [s.a.savenko@mail.ru](mailto:s.a.savenko@mail.ru), [buxg143@mail.ru](mailto:buxg143@mail.ru)

---

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 143

Савенко С.А.



## **Программа «Конструктор здорового образа жизни»**

### **МАОУ СШ № 143.**

#### **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.

Неправильно организованный труд и нерациональный образ жизни может принести вред здоровью. Поэтому, человек, умеющий со школьной поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие: оптимальный двигательный режим; отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ); рациональное питание; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции, нравственное здоровье, принятие себя.

Образование - один из важнейших элементов социально- культурного и экономического развития страны, социальный институт, который может влиять на процесс формирования личности. 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 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.

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.

### **Информационная карта программы**

Полное название программы	Программа по формированию здорового и безопасного образа жизни « <b>Конструктор здорового образа жизни</b> »
---------------------------	--

Цель программы	Формирование комплексной здоровьесозидающей среды и здорового образа жизни ребенка, сохранение и укрепление здоровья учащихся и учителей; воспитание у них внутренней потребности вести здоровый образ жизни.
Специфика содержания	Программа базируется на понимании гармоничного сочетания ОБРАЗОВАНИЯ и ЗДОРОВЬЯ детей и подростков как фундаментальных основ полноценного и гармоничного развития ребенка в соответствии с его физическими и психическими возможностями.
Название организации	МАОУ СШ № 143
Участники программы	учащиеся 1-11 классов; учителя; родители
Сроки и этапы реализации программы	1 этап – подготовительный сентябрь - декабрь 2022 г. 2 этап – апробационный январь 2023 г. –декабрь 2024 г. 3 этап - контрольно-обобщающий январь- декабрь 2025 г.
Основные направления деятельности	1.Медицинское направление 2. Просветительское направление 3. Психолого-педагогическое направление 4. Спортивно-оздоровительное направление 5. Диагностическое направление 6.Профилактическое направление
Ожидаемый результат	Сбережение здоровья и формирование культуры здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса.
Диагностика эффективности проекта	Мониторинг состояния здоровья обучающихся

### Пояснительная записка

Министерство образования Российской Федерации инициировало разработку в образовательных учреждениях специальных программ и проектов , направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учётом их возрастных, психофизиологических особенностей в рамках проекта «Школа Минпросвещения России».

Были разработаны направления проекта: 1. Единые инструменты мониторинга здоровья обучающихся 2. Единые рекомендации по здоровьесбережению в школе, в том числе при занятиях за ПК 3. Психогигиенические и психопрофилактические мероприятия, ограничение использования мобильных телефонов 4. Профилактика употребления ПАВ (наркотики, алкоголь, табак) 5. Популяризация выполнения норм ГТО 6. Медицинское сопровождение, вакцинация 7. Летний оздоровительный лагерь (в том числе тематические смены) 8. Доступность спортивной инфраструктуры для семей с детьми (во внеклассное время) 9. Школьные спортивные команды 10. Горячее питание (единое меню, родительский контроль).

Значительную роль в реализации проекта играет не только школа, но и семья ребенка, его родители, находящиеся в тесном контакте со школой.

Таким образом, проект по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся «Конструктор здорового образа жизни», имеющий комплексный характер, направлен на объединение усилий педагогов, администрации, медицинских работников, самих учеников и родителей в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.

Работа в школе идёт по нескольким направлениям:

1. Создание оптимальных условий, рациональная организация труда и отдыха школьников (школьная гигиена, медицинское сопровождение).
2. Профилактика вредных привычек.
3. Воспитание у школьников сознательного отношения к охране своего здоровья. Просветительская деятельность.
4. Развитие спортивно-оздоровительного движения.

Элементы данного конструктора применялись в школе в системе и раньше, современный проект направлен на комплексное рациональное применение всех элементов проекта одновременно, но с постоянным обновлением и поиском инновационных форм реализации. Проект начинается с первого класса и продолжается на всех ступенях обучения. Каждая ступень формирует более глубокое понимание мер по охране здоровья.

Для реализации проекта не требуется дополнительных часов в учебном плане школы, он войдёт в образовательные области, базирующиеся на предметах естественнонаучного, гуманитарного, эстетического циклов, а также через систему дополнительного образования и воспитательные модули рабочей программы воспитания.

Данный проект рассчитан на детей от 7 до 18 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

Срок реализации программы 4 года.

### **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, 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 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 по профилактике вредных привычек;
- 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 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;
- 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.

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 научатся 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, снижение употребления вредных веществ.
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;
- отряд волонтеров – медиков;
- социальные партнеры

**Сроки и этапы реализации программы:**

I этап - 2022 год

II этап - 2023-2024 год

III этап - 2025 год

**1 этап – подготовительный (2022 год):**

1. Оценка и анализ состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в школе.
2. Подготовка программно-методического обеспечения.
3. Психолого-педагогическая подготовка кадрового состава.
4. Ознакомление родителей и учащихся с Проектом.
5. Организация взаимодействия с медицинскими и другими учреждениями для реализации Проекта.
6. Изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение.
7. Разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

**2 этап – апробационный (2022-2023):**

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

**3 этап - контрольно-обобщающий (2025 год):**

1. Сбор и анализ результатов выполнения проекта.
2. Коррекции деятельности.
3. **Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения:**

**Здоровьесберегающие образовательные технологии**

- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. 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;
- 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.

## **2. 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.

## **3. 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.

## **4. 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 здоровьесберегающей направленности для всех ступеней обучения.

## 5.Профилактические и закаливающие средства (воспитательная работа по формированию ЗОЖ)

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

### Модель личности обучающихся

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

Для этого создана прогнозируемая модель личности обучающихся:

<i>Модель выпускника первой ступени обучения</i>	<i>Модель выпускника второй ступени обучения</i>	<i>Модель выпускника третьей ступени обучения</i>
- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;	- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;	- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной
- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.	- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.	пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;
	- 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 выработать 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 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.

### *2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:*

- организация работы спортивных секций, кружков, проведение дополнительных уроков физической культуры;
- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья;
- психологические тренинги.

### *3. Урочная и внеурочная работа:*

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности: Дни Здоровья, психологические тренинги, спортивные баттлы, проекты «Лыжня выходного дня»;
- спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, подвижные игры, шашки и шахматы;
- спортивные проекты РДШ
- дополнительное образование: хореография (бальные и народные танцы), театральное искусство.

## **Методы контроля над реализацией программы**

Контроль за реализацией мероприятий проекта 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 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.

### **2. Просветительское направление**

Задача: создать систему непрерывного образования классных руководителей и родителей учащихся

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).

### **3. 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.

#### **4. 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.

#### **5. 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 столовой, составление для обучающихся меню рационального и правильного питания.
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 «Конструктор здорового образа жизни»**

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.

3. Микроисследования: «Здоровье школьника»; «Характеристика уровня здоровья школьников»; «Режим дня»;
4. Тестирование психофизического состояния учащихся.
5. Опрос родителей:
  - Какую помощь могут оказать родители в организации здоровьесберегающей деятельности школы;
  - Что могут сделать родители по недопущению появления вредных привычек у детей.
6. Родительские лектории в рамках родительской академии «Диалог»: «Как сберечь здоровье?»
7. Оформление тематических стендов (выставок, уголков здоровья)
8. Выпуск буклетов, публикаций, методических рекомендаций.
9. Ознакомление с опытом работы других школ по теме.
10. Проведение конкурсов:
  - «Самый здоровый класс»;
  - «Самый спортивный класс»,
  - «Лучший спортсмен»».
11. Выпуск экрана соревнований по результатам конкурса.
12. Спортивные праздники.
13. Беседы и классные часы о здоровом образе жизни.
14. Проведение динамических пауз.
15. Обеспечение правильного и качественного питания в школе и дома.
16. Работа с обучающимися, мотивированными на успешное обучение, с целью избежания перегрузок.
17. Просветительская деятельность отряда волонтеров – медиков

#### **Календарный план реализации программы**

Мероприятия	Сроки	Ответственный
Разработка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся	Сентябрь – май 2022-2023 г.	Творческая группа
Создание информационного и материально-технического обеспечения здоровьесберегающей деятельности школы	2022 – 2025 гг.	Заместитель директора по ВР



Проведение системы тренингов, направленных на профилактику эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов	По плану работы	СППС
Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни	Ежегодно	Заместитель директора по ВР
Применение на уроках здоровьесозидающих технологий	2022 – 2025 гг.	Заместитель директора по ВР, СППС
Систематическая диагностика состояния здоровья учащихся	Ежегодно	
Контроль выполнения норм СанПиНа и охраны труда	1 раз в четверть (ежегодно)	Заместитель директора по ВР Классные руководители
Анализ состояния здоровья учащихся	1 раз в полугодие (ежегодно)	Мед. работники
Корректировка учебной программы по физической культуре в соответствии с результатами анализа здоровья учащихся	1 раз в четверть (ежегодно)	Учителя физкультуры Классные руководители
Проведение музыкальных и спортивных перемен	Постоянно	
Проведение «часа здоровья» в начальной школе	Систематически	Учителя физкультуры
Организация внеклассной работы по физической культуре после уроков	Ежегодно	Заместитель директора по ВР, волонтеры – медики, совет лидеров, проектные группы
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		

Содействие в проведении медико-профилактических мероприятий медицинскими работниками	Постоянно	Классные руководители	
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 – 2025 гг.	Администрация школы	
Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда	Постоянно	Заместитель директора по АХЧ	
Осуществление выборочного косметического ремонта учебных и служебных помещений			2022 – 2025 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	2022 – 2025 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, отв. за питание

#### Механизмы реализации программы

Органы управления	Мероприятия	Сроки
Администрация школы	Создание творческой группы по разработке Проекта	Сентябрь - декабрь 2022г.
	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)
Педагогический Совет	Обсуждение и принятие проекта	Декабрь 2022г.
	Использование здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочное время	Март 2023

	«Аукцион» здоровьесберегающих технологий	Январь 2023г.
	Здоровьесбережение в рамках реализации новых ФГОС	Март 2022г.
	Здоровьесбережение при применении ИКТ	май 2023г.
Методический Совет школы	Обсуждение реизации Проекта	Август (ежегодно)
	Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий	
	Разработка критериев и индикаторов уровня здоровья участников образовательного процесса для мониторинга оценки качества образования	декабрь 2022 г.
	Методическая панорама «Здоровьесберегающие технологии»	Март 2024 г.
	Организация методической недели «Обучение и воспитание с успехом»	Апрель 2023 г.
	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 школы по оздоровлению и пропаганде ЗОЖ	Ежегодно
	Круглый стол «Здоровье наших детей»	Апрель 2023
	Ознакомление родителей с различными оздоровительными системами	Ежегодно
	Анализ результатов работы школы по оздоровлению и пропаганде ЗОЖ	Ежегодно
Социально-психолого-	Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия учащихся в школе	Сентябрь (ежегодно)

педагогическая служба школы	Подготовка памяток для учащихся по формированию ЗОЖ	Март (ежегодно)
	Комплектование полного пакета документов по реализации Проекта здоровьесбережения	Ноябрь 2025 г.
	Составление рационального режима дня для учащихся	Сентябрь (ежегодно)

### План спортивно-массовой работы

№ п/п	Мероприятия	Дата проведения	Ответственные 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	Учителя физической культуры
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	
•	Мини-футбол 5-11 классы	Декабрь	
•	Спортивная гимнастика 1 – 11 классы	Декабрь	
•	Турнир по шашкам «В гостях у Шашечной Дамки» 2-4 классы	Январь	

•	Турнир по шахматам 5-11 классы	Январь	
•	Льжи 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	
•	Спортивный туризм 1 – 11 классы	Сентябрь	
7	Спортивные состязания «Веселые старты» для обучающихся начальных классов	Один раз в месяц	Учителя физической культуры
8	Товарищеские встречи по футболу, волейболу, баскетболу 5-11 классы	В течение года	Тренеры
9	Школьный тур Всероссийской предметной олимпиады по физической культуре (юноши, девушки 6 -11 классы)	Октябрь	Учителя физической культуры
10	Муниципальный тур Всероссийской предметной олимпиады по физической культуре (юноши, девушки 6 -11 классы)	Ноябрь	Учителя физической культуры
11	Гимнастическая полоса препятствий «Один за всех и все за одного!» 1-4 классы	Декабрь	Учителя физической культуры
12	Школьный этап Президентских спортивных игр (1– 11 классы)	Январь – март	Учителя физической культуры
13	«Мы выбираем –спорт!» Спорт альтернатива пагубным привычкам. 1-11 классы и родители	Октябрь - ноябрь	Учителя физической культуры
14	«Мы готовы к ГТО!» 1-11 классы	В течение года	Учителя физической культуры
15	Школьный этап Президентских спортивных состязаний школьников (1 – 11 классы)	Ноябрь	Учителя физической культуры
16	Военно – спортивная игра на местности «Зарница» 1 – 11 классы	май	Учителя физической культуры, ОБЖ, заместитель директора по ВР

17	Школьные спортивные эстафеты: «А ну-ка мальчики!» - 1 – 4 классы; «А ну-ка, парни!» - 5 – 8 классы; 9 – 11 классы	Февраль	Учителя физической культуры, вожатая, классные руководители, заместитель директора по ВР
18	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
19	Участие в предметной неделе, организация тематического дня физической культуры в школе	Март	МО учителей физической культуры
20	Спортивный праздник «День Здоровья» - «Здоровье – это здорово!» 1 – 11 классы	сентябрь	Учителя физической культуры
21	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		
•	Футбол		
•	Спортивный туризм		
22	Мини - футбол	Декабрь – март	
23	Районные соревнования «Школа безопасности» среди обучающихся 5 – 8 классов	Май	Куратор направления, заместитель директора по ВР
24	Подведение итога работы спортивно-массовой работы за учебный год. Награждение победителей и призеров	Май	Администрация ОУ, учителя физической культуры

25	Международный день защиты детей-Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее!»	Июнь	Учителя физической культуры, начальник пришкольного лагеря, заместитель директора по ВР
26	Спортивные проекты РДШ	В течение года	Куратор направления

### Ожидаемые результаты формирования по ступеням образования

Ступень	Уровень	Задачи педагогов	Прогнозируемые результаты
Начальное звено: 1- 2 классы	Примитивно-поведенческий	Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры	Отсутствие вредных привычек
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- 11 классы		Воспитание грамотного отношения к медико-профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека	

### План действий по реализации программы

Этапы реализации	Программные мероприятия		
	Для педагогов	Для учащихся	Для родителей
<b>I этап</b>	1. Проведение семинара	1. Заседание Совета лидеров	1. Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы



<p><b>(2022)</b></p>	<p>«Основы воспитания и культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя»</p> <p>2. Совещание при директоре по подготовке проведения совещания «Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания»</p> <p>3. Составление классными руководителями социального паспорта класса, паспорта здоровья.</p>	<p>2. Проведение медицинского осмотра учащихся.</p> <p>3. Профилактические беседы с учащимися перед каникулами</p> <p>4. Тематические классные часы по программе профилактики, ДДТТ, ПБ, ЛБ.</p> <p>Анкетирование всех ступеней обучения.</p>	<p>физического воспитания учащихся</p> <p>2. Родительские собрания на тему: «Роль семьи в воспитании потребности в ЗОЖ»</p> <p>3. Работа комиссии Управляющего совета школы по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда.</p>
<p><b>II этап</b> <b>(2023-2024 гг.)</b> <b>Цель:</b> реализация программы деятельности, внесение корректив (по мере необходимости) в ее основные положения</p>	<p>1. Выпуск электронной копилки интересных дел по теме «Здоровье- это здорово!».</p> <p>2. Реализация проекта «Здоровье в наших руках».</p> <p>3. Организация цикла занятий «Здоровье- это здорово! (для педагогов)</p>	<p>1. Беседы, лекции «Как уберечь себя от беды».</p> <p>2 Школьная спартакиада.</p> <p>3. Цикл классных часов: «Как уберечь себя от беды» (1-4 кл.).</p> <p>«Здоровые привычки - ЗОЖ» (5-7 кл.).</p> <p>«Вредные привычки и их преодоление» (8-11 кл.)</p>	<p>1. Совместные занятия детей и родителей, участие в, походах, спортивных соревнованиях.</p> <p>2. Общешкольные семейные спортивные праздники.</p> <p>3. Тематические родительские собрания</p>
<p><b>III этап</b> <b>(2025г.)</b> <b>Цель:</b> обобщение позитивного опыта реализации концепции системы физкультурно-оздоровительной работы школы.</p>	<p>Педагогический совет «Здоровье сберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности».</p>	<p>1. Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся;</p> <p>2. Исследование духовно-нравственного здоровья.</p> <p>3. Общешкольное спортивное мероприятие с участием родителей и детей</p>	<p>1. Родительское собрание «Здоровье сберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности».</p> <p>2. Общешкольное спортивное мероприятие с участием родителей и детей</p>

## **Традиционные мероприятия на всех этапах реализации программы.**

### 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 здоровью сбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровью 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, посвященных 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.

### **Результаты реализации программы**

- 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 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.