

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №18» г. Черкесска

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
педагогического  
совета МБОУ «Гимназия №18»  
Протокол № 01  
от «29» августа 2024 года

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБОУ «Гимназия №18»  
  
Р.Ф.Джандарова  
Приказ № 108/3-од 02.09. 2024г.

**Программа здоровьесбережения  
МБОУ «Гимназия №18» г. Черкесска  
«В здоровом теле - здоровый дух!»  
на 2024 – 2027 гг.**

г. Черкесск  
2024г.

## 1. Пояснительная записка

Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство, и бессилён разум.

Геродот

"Здоровьесберегающие технологии - это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся" - слова профессора Н.К. Смирнова.

Проблемы сохранения здоровья обучающихся особенно актуальны в современном обществе. На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то все остальное бессмысленно.

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы набирает темпы. Специальные исследования показали, что наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения.

Современная школа непосредственно с решением образовательных задач призвана решать задачи повышения работоспособности и укрепления здоровья обучающихся. К тому же всякое заболевание, даже непродолжительное, изменяет реакцию организма, ухудшая функциональное состояние центральной нервной системы, обуславливая падение работоспособности и высокую утомляемость. Дети, страдающие различными хроническими заболеваниями, обладают слабой успеваемостью вне зависимости от системы обучения. Умственная же работоспособность и успешность овладения детьми школьной программой напрямую зависит от показателей здоровья.

Настоящая программа составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования, президентской национальной инициативы «Наша новая школа». Анализ программ и концепций развития образования федерального и регионального уровней позволяет выделить задачи по управлению качеством образования. Неотъемлемой частью этого процесса является и сохранение здоровья участников образовательного процесса, которые возможно решить на уровне образовательного учреждения. К таким задачам относятся модернизация образовательного процесса (содержания, структуры, методов и отношений, уклада школьной жизни), подготовка педагогов к решению новых задач.

Проблемы сохранения здоровья обучающихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни. На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в гимназии, 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*.

Наиболее важная задача и для ребенка, и для гимназии - это формирование здорового образа жизни. Педагогический коллектив нашей гимназии поставил цель активного формирования мотивации на здоровый образ жизни.

Работа в гимназии идет по двум направлениям:

1. Создание оптимальных условий, рациональная организация труда и отдыха школьников (школьная гигиена).
2. Воспитание у школьников сознательного отношения к охране своего здоровья. Программа начинается с первого класса и продолжается на всех уровнях образования. Каждый уровень формирует более глубокое понимание мер по охране здоровья.

Для ее реализации не требуется дополнительных часов в учебном плане гимназии, она войдет в образовательные области, базирующиеся на предметах естественнонаучного, гуманитарного, эстетического циклов, а также через систему дополнительного образования и воспитательные мероприятия.

## 2.Паспорт программы

Наименование программы	Программа здоровьесбережения «В здоровом теле - здоровый дух!» Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №18» г. Черкесска
Нормативно-правовая база	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 25 июля 2022 года,</li> <li>- ст.41, Конвенции о правах ребёнка,</li> <li>- семейный Кодекс РФ,</li> <li>- Федеральный закон от 21.11.2011 года №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» с изменениями на 13 июля 2022 года,</li> <li>- Федеральный закон от 17.09.1998 г. № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» (с изменениями от 02.07.2021),</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".</li> </ul>
Цель	Создание здоровьесберегающей среды, направленной на формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование физически здоровой личности, содействие всем участникам образовательного процесса в приобретении устойчивой мотивации на здоровый образ жизни.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организовать обмен информацией;</li> <li>- изучение и распространение передового опыта в деле защиты здоровья обучающихся;</li> <li>- использовать инновационный опыт в организации профилактической деятельности;</li> <li>-внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе;</li> <li>-пропагандировать здоровый образ жизни среди обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, состояния здоровья через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность;</li> <li>-разработать технологии психолого педагогического сопровождения сотрудников и обучающихся в образовательной деятельности;</li> <li>-активизировать участие семьи в решении вопросов охраны и укрепления здоровья детей;</li> <li>- предупреждать перегрузки обучающихся в</li> </ul>

	<p>учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оптимальная организация учебного дня и недели с учетом санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся;</li> <li>-привлекать максимально возможного количества обучающихся к занятиям в спортивных секциях;</li> <li>-развивать систему организации групп здоровья для ослабленных детей;</li> <li>-осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностики за состоянием здоровья обучающихся;</li> <li>-создать информационный банк показателей здоровья и образа жизни обучающихся.</li> </ul>
Разработчик программы	Рабочая группа по разработке программы «В здоровом теле - здоровый дух!».
Координатор программы	Директор гимназии.
Сроки и реализации программы	<p><b>1 этап – 2024 – 2025 учебный год.</b>  <b>Подготовительный:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ мониторинга заболеваемости обучающихся; - анализ фактов нарушения ПДД учащимися;</li> <li>- анализ отношения обучающихся к вредным привычкам;</li> <li>- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;</li> <li>-разработка системы профилактических мероприятий и воспитательных мероприятий;</li> </ul> <p><b>2 этап - 2025 –2026 учебный год</b>  <b>апробационный:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внедрение новых форм, и методов пропаганды ЗОЖ и выявление наиболее эффективных;</li> <li>- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;</li> <li>- выполнение оздоровительных мероприятий;</li> </ul> <p><b>3 этап – 2026 – 2027 учебный год</b>  <b>контрольно-обобщающий:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбор и анализ результатов выполнения программы; - коррекция деятельности.</li> </ul>
Основные мероприятия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Внедрение инновационного опыта и новых форм здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.</li> <li>2.Использование в системе технологий психолого-педагогического сопровождения сотрудникови обучающихся в образовательной деятельности.</li> <li>3.Проведение мониторинга и диагностики за состоянием здоровья обучающихся.</li> <li>4.Создание информационного банка показателей здоровья и образа жизни обучающихся.</li> <li>5.Привлечение семьи в решении вопросов</li> </ol>

	<p>охраны и укрепления здоровья детей.</p> <p>6.Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы гимназии.</p> <p>7.Разработка рекомендаций для родителей, администрации гимназии, учителей-предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения.</p> <p>8.Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.</p>
Лица, ответственные за достижение результатов	<p>Администрация гимназии.</p> <p>Социальный педагог, педагог – психолог.</p> <p>Советники директора по воспитанию.</p> <p>Классные руководители.</p> <p>Учителя физической культуры.</p>
Ожидаемый результат	<p>Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения.</p> <p>Повышение приоритета здорового образа жизни.</p> <p>Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.</p> <p>Повышение мотивации к учебной деятельности.</p> <p>Снижение заболеваемости обучающихся гимназии;</p> <p>Повышение уровня физической подготовки школьников</p>
Порядок управления реализацией программы	<p>Проведение промежуточного мониторинга с целью выявления динамики по реализации программы .Ответственные за осуществление управлением реализации программы:</p> <p>Директор, заместитель директора по ВР.</p>

Основной стратегической целью программы гимназии на 2024 – 2027 годы является содействие всем участникам образовательного процесса в создании условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни. Данная программа рассчитана на 3 года и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию

### **3.Функции различных категорий работников**

#### **1.Функции медицинской службы**

- проведение диспансеризации обучающихся гимназии;
- медосмотр обучающихся гимназии, определение уровня физического здоровья;
- выявление обучающихся специальной медицинской группы;
- мониторинг состояния здоровья обучающихся.

#### **2.Функции администрации:**

- общее руководство реализации программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания обучающихся в гимназии; - организация контроля уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;

- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья обучающихся 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.

### **3. Функции классного руководителя:**

- гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в гимназии;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний обучающихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий, классных часов по профилактике детского травматизма на дорогах, пожарной безопасности;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения, употребления курительных смесей;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, ПДН, медработниками;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья обучающихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

### **4 Участники программы:**

- обучающиеся;
- педагогическое сообщество;
- родители;
- социальные партнеры (ГИБДД, ПДН).

### **5. Концепция здоровьесберегающей деятельности в МБОУ «Гимназия №18» г. Черкесска**

Приоритетной задачей гимназии является формирование здорового образа жизни у обучающихся всеми сотрудниками образовательной организации. Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения:

- оптимальная организация учебного дня и недели с учётом санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся,
- организация питания;
- социально-педагогические условия обучения.

#### ***Слагаемые здоровьесберегающей среды***

(все, с чем учащийся соприкасается в течение дня):

- взаимоотношения в семье обучающегося;
- психологическая атмосфера в гимназии, общение с учителями и учащимися;
- организация внеурочной деятельности;
- создание здоровьесберегающих условий на уроке;
- санитарно-гигиеническая среда (состояние здания гимназии).

*Условия формирования здоровьесберегающей среды*

- разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ;
- проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в гимназии изменений, связанных с вопросами здоровья;
- учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития гимназии.

**6. Основные блоки здоровьесберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья в гимназии:**

***Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья обучающихся предполагает:***

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки обучающихся;
- использование при составлении расписания новой шкалы трудности учебных предметов, позволяющей строить расписание уроков с учетом каждой возрастной группы;
- применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе (проблемное обучение, дифференцированное обучение, проектное обучение, развивающее обучение, модульное обучение, игровые технологии);
- подвижный способ обучения со сменой динамических поз (проведение физкультминуток);
- ведение листка здоровья классов и регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся;
- использование в гимназии рекомендованных методов профилактики заболеваний;
- обязательное медицинское наблюдение, проведение вакцинации, согласно национальному календарю профилактических прививок.

***Блок просветительско-воспитательной работы предполагает:***

- организацию «Дней здоровья», внеурочной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности;
- включение в план воспитательной работы мероприятий, направленных на формирование мотивации 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, ОБЗР, физической культуры.

***Блок рациональной организации учебного процесса предполагает:***

- соблюдение санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- создание оптимальных условий для обучающихся в период адаптации на разных

этапах обучения;

- развитие познавательной активности и учебной мотивации обучающихся;
- формирование способностей к саморегуляции у младших школьников;
- организация психолого-педагогической помощи обучающимся.

**Блок организации физкультурно-оздоровительной работы предполагает:**

- организация динамических перемен, физкультминуток на уроках;
- проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение обучающихся гимназии к кружкам и секциям школьного спортивного клуба,
- привлечение родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

**Блок здоровье сберегающей инфраструктуры ОУ предполагает:**

- соответствие помещения гимназии гигиеническим нормативам;
- оснащённость физкультурного зала, спортплощадки, школьной столовой.

**Блок организации системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями предполагает:**

- повышение уровня знаний в области вопросов здоровье сбережения;
- обеспеченность образовательной организации научно-методической литературой, видеотекой по вопросам здоровьесбережения обучающихся.

## **7. Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности МБОУ «Гимназия №18» г. Черкесска**

**Раздел 1.** Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся (организация здоровьесберегающей деятельности ОУ и готовность учителей к реализации здоровьесберегающей деятельности)

- Позиционирование гимназии в качестве здоровьесберегающей гимназии;
- Готовность учителей к участию в здоровьесберегающей работе;  
- Организация методической работы по повышению квалификации педагогических кадров в области здоровьесберегающего образования;
- Организация самоанализа гимназии - внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности гимназии;

**Раздел 2.** Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре гимназии.

- Выполнение здоровьесберегающих требований к размещению гимназии, земельному участку, зданию гимназии;
- Организация питания обучающихся;
- Выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно-тепловому режиму гимназии;
- Выполнение здоровьесберегающих требований к естественному и искусственному освещению;
- Выполнение здоровьесберегающих требований к состоянию и оборудованию учебных кабинетов и применению в образовательном процессе технических средств обучения.

**Раздел 3.** Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий при реализации образовательного процесса в гимназии.

- Соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации учебного процесса.
- Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.
- Психологические основы здоровьесберегающей организации учебного процесса.

**Раздел 4.** Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьесберегающей деятельности гимназии:

- Состояние физкультурно-спортивного комплекса гимназии;
- Организация уроков физвоспитания в гимназии;
- Физвоспитание в режиме дня гимназии;
- Внеклассная физкультурно-спортивная работа;
- Контроль выполнения учащимися гимназии нормативов двигательной активности;
- Комплексная оценка физической подготовленности обучающихся гимназии.

**Раздел 5.** Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов ЗОЖ у обучающихся в образовательной организации.

- Организация образовательной работы в рамках учебных дисциплин здоровьесберегающего блока.
- Организация воспитательной работы в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся.
- Участие обучающихся и их родителей в здоровьесберегающей работе гимназии.

**Раздел 6.** Организация профилактики употребления ПАВ в среде обучающихся

- Комплекс мероприятий по профилактике употребления ПАВ учащимися.
- Выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся.
- Организация безопасной поддерживающей образовательной среды.
- Раздел 7.** Организация комплексного сопровождения системы формирования ЗОЖ обучающихся (система медицинского обслуживания обучающихся)
  - Организация медицинского обслуживания обучающихся.
  - Оценка комплексных показателей состояния здоровья обучающихся.

**Раздел 8.** Организация системы мониторинга формирования культуры ЗОЖ обучающихся (средствами психологических технологий, анкетных методов и социологических опросов)

- Проведение ежегодного социально-психологического тестирования обучающихся, достигших 13 летнего возраста.
- Организация психологического сопровождения здоровьесберегающего образовательного процесса в ОУ.
- Диагностика психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья.
- Анкетирование показателей здоровья и образа жизни обучающихся;
- Оценка формирования у обучающихся, их родителей, педагогов мотивации ведения ЗОЖ, обобщение аналитической информации в форме отчетов гимназии.

**8. Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения:**

**Цель данной работы:** привитие норм ЗОЖ на основе отказа от вредных привычек, соблюдение режима дня, спортивного режима, использование оздоровительных сил природы.

**1. Гигиенические средства** (санитарно-гигиенические средства здоровье сберегающие технологии)

Требования к материально-техническому состоянию здания гимназии;

- Организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов;
- Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления;
- Организация рационального питания обучающихся;
- Соблюдение общего режима дня обучающихся – 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 обучающихся с целью предупреждения инфекций.

## **2. Средства двигательной направленности (здоровье сберегающие 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 здоровые сберегающие технологии)**

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

## **4. Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса (здоровые сберегающие образовательные технологии).**

- Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс;
- Системный подход к организации образовательной деятельности;
- Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровые сберегающей направленности для всех уровней 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).

## 9. Модель личности обучающегося

Подготовка к ЗОЖ ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности гимназии. В качестве основополагающей линии развития гимназии в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования. Центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный обучающийся, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям развития его всесторонней личности. Модель технологий обучения в здоровьесберегающей гимназии существенно отличается от других существующих моделей и педагогических систем. Они предоставляют обучающемуся большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках обучающийся не подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя. Учитель, обладающий разнообразным технологическим инструментарием, согласует свои приемы и методы работы с познавательным стилем ребенка. Это требует разработки новых подходов к организации учебного процесса в плане дальнейшего развития технологий индивидуализации обучения и здоровьесбережения. Учет индивидуальных особенностей обучающихся в педагогической деятельности – это комплексная задача, требующая перестройки организации учебного процесса, которая может быть решена несколькими путями:

- дифференциацией обучения;
- индивидуализацией учебного процесса с учетом личностных особенностей обучающихся;
- разработкой индивидуальных образовательных программ для детей с особенностями развития и педагогически запущенных детей;
- индивидуальными портфолио в системе дистанционного образования.

Работникам гимназии необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения обучающихся. Для этого была создана прогнозируемая модель личности обучающегося.

Модель выпускника первого уровня обучения	Модель выпускника второго уровня обучения
<p>- знание основ и выполнение правил личной гигиены;</p> <p>- владение основами личной гигиены и ЗОЖ.</p>	<p>- знание основ и выполнение правил личной гигиены; - владение основами личной гигиены и ЗОЖ;</p> <p>- знание основ строения и функционирования организма человека;</p> <p>- знание изменений в организме человека в пубертатный период;</p> <p>- умение оценивать свое физическое и психическое состояние;</p> <p>- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;</p> <p>- поддержание физической формы;</p> <p>- телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;</p> <p>- гигиена умственного труда.</p>

**Реализация программы направлена на формирование у обучающихся 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 движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

***Базовыми компонентами на всех уровнях 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.

***Методы контроля над реализацией программы:***

- проведение заседаний Методического совета гимназии и МО классных руководителей;
- создание методической копилки опыта по здоровьесберегающему направлению воспитательной работы;
- мониторинг состояния здоровья обучающихся и морально-психологического климата в гимназии;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
- контроль организации учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью обучающихся по формированию здорового образа жизни.

**10. Реализация основных направлений программы:**

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

## **11. Перечень основных мероприятий по реализации программы «В здоровом теле - здоровый дух!» на 2024 - 2027 годы**

1. Анализ заболеваний и мониторинг результатов.
2. Составление социального паспорта 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 обучающихся.
5. Опрос родителей:
  - Какую помощь могут оказать родители в организации здоровьесберегающей деятельности гимназии;
  - Что могут сделать родители по недопущению появления вредных привычек у детей.
6. Родительские лектории «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 гимназии.
16. Работа с обучающимися, мотивированными на успешное обучение, с целью избежания перегрузок.

### **12. Прогнозируемый результат:**

- Улучшение состояния физического и психического здоровья обучающихся, его коррекция, уменьшение заболеваемости;
- Создание представления об индивидуальной карте учащегося, с разработкой индивидуального маршрута здоровья;
- Мотивация обучающихся к здоровому образу жизни;
- Повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- Развитие навыков общения в коллективе на базе спортивных мероприятий, формирование командного духа;
- Положительная динамика состояния здоровья обучающихся, снижение заболеваемости;

### **13. Календарный план реализации программы**

Мероприятия	Сроки	Ответственный
Разработка локальной нормативно-правовой гимназии базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья	Сентябрь – май	Директор

обучающихся на 2024-2027 гг.		
Создание информационного и материально-технического обеспечения здоровьесберегающей деятельности гимназии	2024 – 2027 гг.	Директор Заместитель директора по ВР
Проведение системы тренингов, направленных на профилактику эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов	По работы по плану	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, педагог - психолог
Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни	Ежегодно	Заместитель директора по ВР Учителя физкультуры
Применение на уроках здоровьесберегающих технологий	2024 – 2027 гг.	Заместители директора по УВР
Систематическая диагностика состояния здоровья обучающихся		Заместитель директора по ВР, медсестра, классные руководители
Контроль выполнения норм СанПиНа и охраны труда	1 раз в четверть (ежегодно)	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
Анализ состояния здоровья обучающихся	1 раз в полугодие (ежегодно)	Медицинский работник Классные руководители
Проведение музыкальных и спортивных перемен	Систематически	Классные руководители
Проведение традиционных общешкольных спортивных соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий в гимназии	Ежегодно по плану гимназии	Классные руководители Заместитель директора по ВР Учителя физкультуры
Организация и проведение туристических слетов и походов Дней здоровья с привлечением родителей обучающихся	Ежегодно по плану гимназии	Классные руководители Заместитель директора по ВР Учителя физкультуры
Содействие в проведении медико-профилактических мероприятий медицинскими работниками	Постоянно	Медицинский работник Классные руководители
Создание системы информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья и профилактической работы в гимназии по оздоровлению детей	Ежегодно	Классные руководители Заместитель директора по ВР
Организация и проведение лекций с приглашением врачей, родительских собраний по проблемам возрастных особенностей обучающихся	Постоянно	Классные руководители Заместитель директора по ВР
Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены, часы здоровья)	Постоянно	Классные руководители Заместитель директора по ВР Учителя физкультуры

Профилактика травматизма	Постоянно	Классные руководители Заместитель директора по ВР Заместитель директора по безопасности
Проведение итоговой и промежуточной аттестации в щадящем режиме с учетом здоровья обучающихся		Администрация гимназии
Создание зон отдыха и психологической разгрузки для обучающихся и учителей	2024-2027гг.	Администрация гимназии
Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда	Постоянно	Заместитель директора по безопасности Заместитель директора по АХР
Осуществление выборочного косметического ремонта учебных и служебных помещений Обновление ученической мебели в кабинетах и классах гимназии	2024-2027гг.	Заместитель директора по АХР
Поддержание здания гимназии в хорошем состоянии (ежегодные косметические ремонты, замена элементов систем водоснабжения, теплоснабжения, канализации, электрооснащения и др.)	Ежегодно	Заместитель директора по АХР
Преодоление адаптационного периода детей при поступлении в первый класс в щадящем режиме	2024-2027гг.	Администрация гимназии
Обеспечение качественным горячим питанием обучающихся 1 – 11 классов	Ежедневно	Администрация гимназии Ответственный по питанию

#### 14.Механизмы реализации программы

Органы управления	Мероприятия	Сроки
Администрация гимназии	1.Создание творческой группы по разработке Программы «В здоровом теле - здоровый дух!» 2.Анализ дозировки учебной нагрузки: - учебные планы; - график контрольных работ 3. Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия обучающихся в гимназии 4. Анализ влияния состояния здоровья обучающихся на качество знаний и уровень обученности. 5. Анализ эффективности уроков физкультуры. 6. Итоговый анализ состояния здоровья обучающихся. 7. Комплектование полного пакета документов по реализации Программы	Август 2024 г.  Сентябрь (ежегодно)  Январь Апрель Май  2027г

	здоровьесбережения	
Педагогический совет	1. Обсуждение и принятие программы «В здоровом теле - здоровый дух!» 2. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочное время 3. «Аукцион» здоровьесберегающих технологий 4. Здоровьесбережение в рамках реализации ФГОС 5. Здоровьесбережение при применении ИКТ	Август 2024г  Март 2025.  Январь 2025г. Март 2025г.  Январь 2026г.
Методический Совет гимназии	1. Обсуждение Программы «В здоровом теле – здоровый дух!» 2. Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий. 3. Составление рационального режима дня для обучающихся. 4. Разработка критериев и индикаторов уровня здоровья участников образовательного процесса для мониторинга оценки качества образования. 5. Методическая панорама «Здоровьесберегающие технологии». 6. Организация методической недели «Обучение и воспитание с успехом». 7. Мониторинг влияния состояния здоровья воспитанников на качество знаний по предметам. 8. Кураторство над лекторскими группами старшеклассников «Жизнь без вредных привычек». 9. Подготовка памяток для обучающихся по формированию ЗОЖ	Август (ежегодно)  Сентябрь  Ноябрь 2024  Март 2026 г  Апрель 2025  Июнь (ежегодно)  Ежегодно  Ежегодно
Родительский комитет	1. Ознакомление родителей с деятельностью гимназии по оздоровлению и пропаганде ЗОЖ 2. Круглый стол «Здоровье наших детей» 3. Ознакомление родителей с различными оздоровительными системами 4. Анализ результатов работы гимназии по оздоровлению и пропаганде ЗОЖ	Ежегодно  Декабрь 2024  Ежегодно  Ежегодно

### 15. Ожидаемые результаты формирования по уровням образования

Уровень	Степень	Задачи педагогов	Прогнозируемые результаты
Начальное звено: 1-4 классы	Примитивно - поведенческий	-Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.	Отсутствие вредных привычек

		-Приобщение к гигиенической культуре -Организация ЗОЖ	
Основное звено: 5-9 классы	Эмоциональный	-Приобщение к ЗОЖ -Формирование полового самосознания и ЗОЖ -Воспитание грамотного отношения к медико-профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека.	Стремление к ЗОЖ

**16. План действий по реализации программы «В здоровом теле – здоровый дух!»**

Этапы реализации	Программные мероприятия		
	Для педагогов	Для обучающихся	Для родителей
<b>I этап сентябрь 2024 – 2025 учебный год</b>	<p>1.Проведение семинара «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>1. Заседание ученического совета</p> <p>2.Проведение медицинского осмотра обучающихся.</p> <p>3.Профилактические беседы с учащимися перед каникулами</p> <p>4. Тематические классные часы по программе профилактики здорового образа жизни.</p> <p>Анкетирование на всех уровнях обучения.</p>	<p>1.Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания обучающихся</p> <p>2. Родительские собрания на тему: «Роль семьи в воспитании потребности в ЗОЖ»</p> <p>3. Работа комиссии родительского совета гимназии по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учебы и труда.</p>
<b>II этап 2025 - 2026 учебный год</b>	<p>1.Выпуск электронной копилки интересных дел по теме «Здоровье-это здорово!».</p> <p>2.Реализация проекта «Здоровье в наших</p>	<p>1.Беседы, лекции «Как уберечь себя от беды»</p> <p>2.Школьная спартакиада.</p> <p>3.Цикл классных часов: «Как уберечь</p>	<p>1.Совместные занятия детей и родителей, участие в, походах, спортивных соревнованиях.</p> <p>2.Общешкольные семейные спортивные</p>

	руках». 3. Организация цикла занятий «Здоровье-это здорово!» (для педагогов)	себя от беды» (1-4 классы). «Здоровые привычки -ЗОЖ» (5-7 классы.). «Вредные привычки и их преодоление» (8-9 классы)	праздники. 3. Тематические родительские собрания
<b>III этап 2026 - 2027 учебный год</b>	Педагогический совет «Здоровье сберегающая деятельность гимназии: мониторинг эффективности».	1. Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья обучающихся. 2. Исследование духовно-нравственного здоровья. 3. Общешкольное спортивное мероприятие с участием родителей и детей	1. Родительское собрание «Здоровье сберегающая деятельность гимназии: мониторинг эффективности». 2. Общешкольное спортивное мероприятие с участием родителей и детей

### **17. Традиционные мероприятия на всех этапах реализации программы «В здоровом теле - здоровый дух!»**

#### **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 гимназии и по классам.
- Проведение внутришкольных и участие в городских 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 гимназии по здоровью сбережению.
- Организация питания обучающихся.
- 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, гимназии, 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 обучающихся в спортивных секциях.
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).
- Организация контроля питания.
- Планирование занятости обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся и педагогов.
- Мониторинг занятости обучающихся в спортивных секциях.
- Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди обучающихся.
- Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

### **Февраль**

День защитника Отечества.

- Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация контроля питания.

### **Март**

- Планирование занятости обучающихся 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 обучающихся и педагогов.
- Организация контроля питания.

- Благоустройство школьной территории.
- Динамические паузы, физкультминутки.

#### Май

- Подготовительная работа к организации занятости обучающихся 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 «Росинка».

### **18. Результаты реализации программы**

- формирование системы физкультурно- оздоровительной работы гимназии 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 обучающихся 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 обучающихся;
- повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

### **19. Заключение**

Данная программа «Здоровьесбережения» рассчитана на 3 года и предполагает 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.

### **20. Разработана мероприятий с использованием Интернет – ресурсов и программ:**

1.«Здоровьесберегающие образовательные технологии»

[https://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-](https://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-tekhnologii/library/2018/03/18/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v)

[tekhnologii/library/2018/03/18/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v](https://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-tekhnologii/library/2018/03/18/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v)

2.Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе

<https://pedsovet.org/article/zdorovesberegayushchie-tehnologii--v-obrazovatelnom-protseesse>

3. Организация системы просветительской и методической работы с педагогами, обучающимися и родителями по формированию здорового образа жизни

<https://pandia.ru/text/78/460/20971.php>

4. «Особенности формирования здоровьесберегающей среды в образовательной организации»

<https://infourok.ru/osobennosti-formirovaniya-zdorovesberegayushej-sredy-v-obrazovatelnoj-organizacii-4572029.html>

5. Программа «Здоровьесберегающая деятельность в начальной гимназии»

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2020/11/14/programma-zdorovesberegayushchaya-deyatelnost-v>

6.Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №18» г. Черкесска «Программа здоровьесбережения»