

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Екатеринбургская школа – интернат «Эверест»,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Утверждено
Приказом ГБОУ СО «Екатеринбургская
школа-интернат «Эверест»
от 31 августа 2023 г. № 105-у

Программа
здоровьесбережения
на 2023-2026 гг.
«Здоровье в наших руках»

1. Пояснительная записка

Программа по здоровьесбережению «Здоровье в наших руках» разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся», Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», Приказом Минобрнауки России от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 (ред. от 08.11.2022) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

Оздоровление общества в широком понимании немыслимо без признания человеком с самого раннего возраста стандартов здоровья как жизненно необходимых ценностей. Здоровый образ жизни – залог счастливой и благополучной жизни ребёнка в гармонии с миром сегодня и в будущем.

Здоровье является признаком культуры. Оно даёт здоровому человеку значительно больше возможностей для реализации себя во всех сферах жизни

У детей с НОДА нередко наблюдаются неполные представления о социальном окружении, размытость жизненных перспектив, пассивное отношение к общественным поручениям. Без подготовки им трудно вписываться в привычный для нас ход жизни. Поэтому ведётся постоянная работа по социализации детей с НОДА и особо тщательная - по социализации детей с НОДА и умственной отсталостью. В связи с этим возникла необходимость разработать программу здоровьесбережения учащихся, позволяющую, увидеть перспективу своей деятельности в этом направлении и представить эту деятельность в системе, во взаимодействии всех ее элементов. Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Одной из важнейших задач совершенствования образовательного процесса в школе является организация двигательной активности школьников, обеспечивающей им активный отдых и удовлетворяющей их естественную потребность в движениях.

Организация двигательной активности обучающихся школы требует научно обоснованного подхода, учитывающего возрастные особенности детей, состояние их физического здоровья, возможности учреждения для проведения оздоровительно-спортивных мероприятий, распределение интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки в течение дня и недели. Таким образом, для обеспечения качества образования необходимо создание соответствующих условий, что должно быть зафиксировано в документах образовательного учреждения. В нашей школе таким документом является программа «Здоровье в наших руках».

Все школы имеют свои индивидуальные потребности, слабые и сильные стороны. Опираясь на свои сильные стороны и используя творчество обучающихся, родителей, учителей, можно открыть новые пути к укреплению здоровья. Именно это лежит в основе программы «Здоровье в наших руках».

Изучение состояния здоровья подрастающего поколения является важнейшей медикосоциальной задачей. Ежегодное проведение медицинских осмотров учеников 1-10 классов является обязательным, и результаты комплексной оценки состояния здоровья школьников должны стать отправной точкой при планировании мероприятий по программе.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы, раздел «Календарный план реализации программы» обновляется каждый учебный год.

2. Цели программы:

- создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- усиление контроля медицинского обслуживания 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;
- формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
- формирование представления об основах экологической культуры на примере экологически целесообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды.

3. Задачи программы:

- четкое следование СанПиН, отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня обучающихся;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся; планомерная организация полноценного сбалансированного питания обучающихся;
- развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- привлечение системы внеурочной деятельности, кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

4. Нормативно-правовая база:

- Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г. и ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.1990 г.
- Конституция РФ;
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»,
- Приказ Минобрнауки России от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 (ред. от 08.11.2022) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".
- Закон Свердловской области от 15.07.2013г. № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с изменениями и дополнениями);
- Закон Свердловской области от 23.10.1995г. № 28-ОЗ «О защите прав ребенка» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ № 805-Д от 13.08.2021 года «Об утверждении Порядка получения общего образования лицами с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе достигшими возраста 18 лет, в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Свердловской области»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат «Эверест», реализующая адаптированные основные образовательные программы»
- Локальные акты образовательного учреждения.

5. Функции различных категорий работников школы

5.1. Функции медицинской службы школы:

- Организация диспансеризации обучающихся;
- Организация медосмотра обучающихся, определение уровня физического здоровья;

5.2. Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль организации горячего питания обучающихся в школе;
- организация и контроль уроков адаптивной физической культуры;
- обеспечение работы спортивных залов во внеурочное время работы спортивных секций;
- разработка системы внеурочных мероприятий по укреплению физического здоровья обучающихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- создание банка данных социально неблагополучных семей и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы психологической службы школы.
- организация работы школьной службы медиации
- организация работы ШПМПк

5.3. Функции классного руководителя:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактических работ с родителями;

- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, ТКДН, медицинскими работниками.
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний обучающимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

6. Участники программы:

- обучающиеся 1-10 классов
- педагогическое сообщество
- родители
- социальные партнеры:
 - ГАУ СО «САШ»;
 - Региональная физкультурно-спортивная общественная организация "Федерация футбола лиц с заболеванием церебральным параличом Свердловской области" (РФСО «ФФЦПСО»);
 - Региональная общественная организация «Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата «РОО «ФСЛСПОДАСО»,
 - ГАУК СО «Музей истории камнерезного и ювелирного искусства»;
 - МБУК «Муниципальное объединение библиотек г.Екатеринбурга»;
 - Местная Октябрьская районная организация ВОИ (МОРО г.Екатеринбурга ВОИ);
 - Волонтерский отряд «Лучи добра» МБОУ «Лицей № 159» г.Екатеринбурга
 - Свердловское областное отделение Российского детского фонда (РДФ)
 - Социально-благотворительный фонд «Детство»
 - МБОУ ВО «Екатеринбургская академия современного искусства»
 - МБУК «Екатеринбургский зоопарк»
 - Фонд «Золотое сечение»

7. Сроки и этапы реализации программы:

1 этап – подготовительный (2023 – 2024 гг.):

- анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

2 этап – апробационный (2024 – 2025 гг.):

- внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий.

3 этап - контрольно-обобщающий (2025 – 2026 гг.):

- сбор и анализ результатов выполнения программы;
- коррекция деятельности.

8. Модель личности ученика

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 ученика:

модель выпускника первой ступени обучения (1-4 кл.)	модель выпускника второй ступени обучения (5-8 кл.)	модель выпускника третьей ступени обучения (9-10 кл.)
<ul style="list-style-type: none"> - знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены; - владение основами личной гигиены и здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены; - владение основами личной гигиены и здорового образа жизни. - знание основ строения и функционирования организма человека; - умение поддерживать здоровый образ жизни. - знание о влиянии алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека; - поддержание физической формы. 	<ul style="list-style-type: none"> - физическое совершенствование и забота о своем здоровье; - понимание пагубности для здоровья вредных привычек; - знание оздоровительных систем; - умение поддерживать здоровый образ жизни. - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга.

9. Ожидаемые конечные результаты программы:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся, развитие физического потенциала школьников;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении, как здоровья школьников, так и своего здоровья.

10. 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 природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями).

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

11. Методы контроля реализации программы:

- проведение заседаний методического объединения классных руководителей;

- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОЖ;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья обучающихся 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 обучающихся в свете формирования здорового образа жизни.

12. Основные направления деятельности программы:

12.1. 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;
- планомерную организацию питания учащихся;
- обязательное медицинское обследование;

12.2. 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 окружающего мира, биологии, географии, ОБЖ, физической культуры).

12.3. 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 с НОДА специалистами (учитель-логопед, учитель-дефектолог, педагог-психолог, врачи – педиатр, невролог, ортопед, психиатр).

12.4. Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы внеурочной деятельности к формированию здорового образа жизни обучающихся;

- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

12.5. Диагностическое направление предполагает: проведение мониторинга состояния здоровья, в ходе которого выявляются:

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

13. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесберегающие экологические технологии, направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой (обустройство пришкольной территории, зеленые растения в классах, рекреациях, участие в природоохранных мероприятиях);
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психологопедагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

14. 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 работы в классе.
4. Контроль смены видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Обеспечение каждого обучающегося горячим питанием в столовой.
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 неё.
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 обучающихся оказанию первой медицинской помощи.

15. Применение разнообразных форм работы:

15.1. Учет состояния детей:

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий;

- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

15.2. Физическая и психологическая разгрузка обучающихся:

- организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных, танцевальных и рефлексивных перемен;
- дни здоровья;
- физкультминутка, зрительная гимнастика для учащихся;
- организация при школе летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием

15.3. Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные кружки и секции: легкая атлетика, футбол, следж-хоккей, ОФП.

16. Реализация программы через курсы внеурочной деятельности в начальной школе

1-4 классы

Основные направления программы	Виды деятельности	Формы занятий с обучающимися	
		Ключевые мероприятия	Курсы внеурочной деятельности
Здоровье сберегающее воспитание	Получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни; участвуют в пропаганде здорового образа жизни; учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха; получают элементарные представления о первой доврачебной помощи пострадавшим; получают представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека, в том числе, к аддиктивным проявлениям различного рода - наркозависимость, игромания, табакокурение, интернет-зависимость, алкоголизм и др, как факторам, ограничивающим свободу личности; получают элементарные знания и умения противостоять негативному влиянию открытой и скрытой рекламы ПАВ, алкоголя, табакокурения; регулярно занимаются физической культурой и спортом, активно участвуют в школьных спортивных мероприятиях, соревнованиях.	Классные часы «В здоровом теле здоровый дух», «Вредные привычки»; презентации учебно - исследовательских и просветительских проектов по направлениям здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура и спорт. Конкурс плакатов и рисунков «Мы за здоровый образ жизни» Беседы о компьютерной безопасности, классные часы «Безопасный интернет», «Полезные и вредные привычки» Игровой тренинг «Умение сказать «Нет», профилактические беседы с педагогом-психологом, медицинскими работниками, представителями ТКДН и ЗП, профилактическая игра «Здоровая планета в твоих руках» Дни здоровья и спорта, походы Сдача норм ГТО; Соревнования «Весёлые старты» Участие в легкоатлетическом забеге «Кросс наций» и лижных гонках «Лыжня России». Участие в городских, областных, всероссийских соревнованиях по легкой атлетике, футболу, следж-хоккею, настольному теннису, плаванию, бочче и др.	«Школа здоровья» «Ритмика» ШСК «Эверест» Секции следж-хоккея, футбола, легкой атлетики

культура безопасности	получают элементарные представления об информационной безопасности, о девиантном и делинквентном поведении, о влиянии на безопасность детей отдельных молодежных субкультур; получают первоначальные представления о правилах безопасного поведения в школе, семье, на улице, общественных местах.	Беседы, классные часы «Я – ученик (правила поведения обучающихся)», «Правила общения», «Моя семья», «Правила поведения в своем доме, на улице и общественном месте», «Вредные привычки»; Классные часы, посвященные дню толерантности, дню правовой помощи детям, единый урок безопасности дорожного движения, беседы о безопасном поведении, о компьютерной безопасности, классные часы «Безопасный интернет»; Составление безопасного маршрута «Дом-школа-дом» Участие в конкурсах творческих работ по правилам дорожного движения, электробезопасности, пожарной безопасности; Викторина «Путешествие в страну дорожных знаков» с приглашением представителей ГИБДД; Конкурс рисунков на асфальте «Безопасность в нашей жизни» Участие в акциях «Внимание, дети!»	«Школа здоровья» ШСК «Эверест»
-----------------------	--	--	--

**Реализация программы через курсы внеурочной деятельности в основной школе
5-10 классы**

Основные направления	Формы занятий	
	Воспитательные мероприятия	Курсы внеурочной деятельности
Формирование мотивационно-ценностных отношений обучающегося в сфере ЗОЖ	<p>Дни здоровья (походы, экскурсии, выходы на природу, классные часы на тему «В здоровом теле здоровый дух»).</p> <p>Участие в городском празднике, посвященном Дню здоровья. «Кросс наций», «Лыжня России»</p> <p>Соревнования по легкой атлетике, по лыжным гонкам.</p> <p>Соревнования по спортивному ориентированию, футболу, следж-хоккею.</p> <p>Соревнования по настольному теннису, плаванию, бочче.</p> <p>Проведение утренних зарядок, флеш-мобов, динамических пауз во время перемен;</p> <p>Военно-спортивная игра «Зарница».</p> <p>Спортивные состязания в рамках праздников школьного двора «Осенняя ярмарка», «Широкая масленица».</p> <p>Классные часы «Безопасность на дороге»</p> <p>«Компьютерная безопасность».</p> <p>Конкурс плакатов по правилам безопасного поведения «Предупреждён, значит, вооружен».</p> <p>Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет.</p> <p>Единый урок по безопасности дорожного движения.</p> <p>Конкурс детского творчества «Дорога глазами детей».</p> <p>Классный час «Планирование собственной безопасности (5 шагов к безопасности)».</p> <p>Творческие конкурсы по пожарной безопасности и электробезопасности.</p> <p>Тематические классные часы «Разговор о правильном питании», «Быть здоровым – это модно», «Как себе не навредить», «Мы за здоровый образ жизни».</p> <p>Конкурс рисунков «Спорт-это здорово!».</p> <p>Профилактические беседы инспектора по делам несовершеннолетних с учащимися на тему: «Ответственность за уголовные и административные правонарушения».</p> <p>Проведение бесед социального педагога и педагога-психолога с учащимися 7-9 классов на тему: «Ответственное поведение. Жестокость», «Мои права и мои обязанности», «Каким я вижу свое будущее».</p> <p>Работа школьной службы примирения с применением восстановительных и медиативных практик.</p> <p>Викторина, круглый стол по профилактике вредных привычек.</p>	<p>ОБЖ и защита Родины</p> <p>ШСК «Эверест»</p> <p>Секции следж-хоккея, футбола, легкой атлетики</p>

17. Мероприятия по реализации программы

Медико-профилактическая работа

- организация медицинского обеспечения детей;
- первичная профилактика;
- питание обучающихся;

- физическое воспитание;
- трудовое обучение и профессиональная ориентация;
- гигиеническое воспитание школьников;
- иммунопрофилактика;
- мероприятия по обеспечению адаптации детей к школе;
- ежегодный медицинский осмотр обучающихся и работников школы;
- анализсостояния здоровья детей по критериям и тестам.

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Исполнитель
1	Проведение профилактических медицинских осмотров школьников	Ежегодно	ГАУЗ СО «Детская городская больница №13
2	Определение группы занятий по физкультуре	Постоянно	ГАУЗ СО «Детская городская больница №13
3	Обеспечение школы препаратами, необходимыми для оказания неотложной и лечебно-профилактической помощи обучающимся	Постоянно	ГАУЗ СО «Детская городская больница №13
4	Контроль уроков адаптивной физической культуры и плавания	Ежемесячно	Заместитель директора по УВР
5	Организация работы по профилактике нарушения зрения (внедрение обязательных физкультминуток с элементами корригирующей гимнастики для глаз) и осанки	Постоянно	Учителя-предметники
6	Проведение иммунопрофилактики	Ежегодно	ГАУЗ СО «Детская городская больница №13
7	Организация отдыха учащихся в период летних каникул	Ежегодно	Родители обучающихся
8	Контроль составления расписания уроков, расписания работы кружков и секций, работы спортивного зала	Май - август ежегодно	Заместители директора по УВР и ВР
10	Проверка соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, в том числе, при организации работы групп продленного дня	Май - август ежегодно	Зам. директора по АХР и ВР
11	Проверка соблюдения санитарно-гигиенических норм при оборудовании учебных кабинетов, в особенности, специализированных кабинетов (химия, физика, информатика, мастерские)	Май - август ежегодно	Зам. директора по АХР
12	Контроль проведения генеральных уборок помещений школы	Май - август ежегодно	Зам. директора по АХР
13	Контроль организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы	Май - август ежегодно	Зам. директора по ВР
14	Проведение бесед о здоровом образе жизни с учащимися	Май - август ежегодно	Классные руководители, воспитатели
15	Проведение бесед с родителями о режиме дня и охране здоровья обучающихся	Май - август ежегодно	Классные руководители, воспитатели
16	Организация работы по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма	Май - август ежегодно	Ответственный по ПДД, классные руководители, воспитатели

17	Проведение расследований несчастных случаев и травм с учащимися, а также поиск мер по предотвращению несчастных случаев в дальнейшем	Май - август ежегодно	Инженер по ОТ
----	--	-----------------------	---------------

Психологическое здоровье

Мероприятия, позволяющие решать задачи укрепления психологического здоровья:

- создание психологического комфорта для учащихся в школе;
- организация психологической консультативной помощи учителям, детям и их родителям;
- формирование положительной мотивации к ведению здорового образа жизни, умение управлять своим здоровьем, корректировать своё психическое состояние, привитие чувства ответственности за своё здоровье.

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Исполнитель
1	Помощь в решении проблем взаимоотношений между участниками учебно-воспитательного процесса (консультирование, беседы)	Постоянно	Зам. директора по ВР
2	Оказание помощи в разрешении конфликтных ситуаций, переживаемых детьми	Постоянно	Зам. директора по ВР
3	Диагностика отклоняющегося поведения	Постоянно	Педагог-психолог
4	Выявление неблагоприятных факторов воздействия со стороны окружения, приводящих к нарушению поведения.	Постоянно	Зам.директора по ВР, педагог-психолог
5	Организация работы «Школы для родителей» по вопросам общения с ребенком	Ежегодно	педагог-психолог, классные руководители
6	Цикл лекций по теме «Психология здоровья»: Психическое здоровье. Секрет нервной системы. Эмоции человека и здоровье. Нервное истощение, нервная депрессия, нервное напряжение, развитие неврастении. Способы создания мощной нервной силы. Формирование индивидуального способа саморегуляции. Духовно-нравственное здоровье человека и его взаимосвязь с другими компонентами здоровья. Отношение к себе, окружающим людям и здоровью. Кризисные состояния у подростков. Тренинг по разрешению конфликтных ситуаций в школе, в семье. Правила общения.	По графику	Классные руководители

Социальное здоровье

Основные задачи мероприятий сохранения социального здоровья:

- оказание помощи детям из малообеспеченных и неблагополучных семей:
- патронаж учащихся, которые находятся под опекой.

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Исполнитель
1	Медико-социальный патронаж детей-инвалидов, обучающихся на дому	Ежемесячно	Учителя домашнего обучения
2	Патронаж учащихся, которые находятся под опекой с целью обследования жилищных условий	Ежеквартально	Классные руководители, зам. директора по ВР
3	Обследование детей из неблагополучных семей с целью выявления негативного воспитательного влияния на детей и его устранения.	1 раз в месяц	Классные руководители
4	Выявление детей «группы риска»	Постоянно	классные руководители
5	Помощь в разрешении конфликтных ситуаций, переживаемых детьми	Постоянно	Педагог-психолог, зам. директора по ВР
6	Меры по выявлению новых возможностей по жизнеобеспечению детей из малоимущих семей	Постоянно	классные руководители

Физкультурно-спортивная деятельность

Включает в себя мероприятия, позволяющие решать задачи:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности участников образовательного процесса;
- развитие основных двигательных качеств;
- воспитание у школьников нравственных качеств личности;
- внедрение технологий педагогики сотрудничества и личностно-ориентированной педагогики.

Большинство мероприятий физкультурно-спортивной деятельности проводятся в школе традиционно, например:

Всероссийский урок ОБЖ;

Спортивные мероприятия:

- Областной спортивный фестиваль для детей-инвалидов

- «В здоровом теле – здоровый дух»,

- «Папа, мама, я – спортивная семья»;

- «Зимние забавы»,

- Конкурс «Весёлые старты»;

- «День здоровья»

- соревнования различного уровня по разным видам спорта

№ п/п	Наименование мероприятий	Ответственный
1	Организация уроков адаптивной физической культуры с учётом мониторинга уровня физического здоровья и индивидуальных особенностей учащихся	Заместитель директора по УВР, учителя АФК и плавания
2	Методическая консультация «Методика проведения гимнастики до занятий, игр на переменах и способы внедрения утренней гимнастики в быт каждого школьника»	Учителя АФК и плавания
3	Оформление школьного сайта с размещением информации о спортивных и иных достижениях в жизни школы	Администратор школьного сайта

Охрана труда и здоровья участников образовательного процесса

Этот раздел предусматривает:

- создание безопасных условий жизнедеятельности обучающихся и охрану труда работников;
- содействие укреплению здоровья;
- сохранение жизни и здоровья участников образовательного процесса;
- профилактику детского дорожно-транспортного травматизма (ДДТТ).

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственные
1	Соответствие режима работы школы Уставу школы и гигиеническим требованиям	Постоянно	Администрация школы
2	Проведение паспортизации учебных кабинетов, мастерских, спортзала	По графику	Администрация школы, зав.кабинетами
3	Разработка и пересмотр инструкций по охране труда работников и учащихся	1 раз в 5 лет	Инженер по ОТ и ТБ
4	Своевременное проведение инструктажа по технике безопасности обучающихся, педагогов	1 раз в 6 месяцев	Инженер по ОТ и ТБ
5	Соблюдение техники безопасности всеми сотрудниками и учащимися школы при организации учебно-воспитательного процесса	Постоянно	Администрация школы
6	Обеспечение достаточной освещённости искусственным светом всех учебных комнат	Постоянно	Зам. директора по АХР
7	Обеспечение оптимального воздушно-теплового режима	Постоянно	Зам. директора по АХР
8	Обеспечение специализированных кабинетов медицинскими аптечками	Ежегодно	Зам. директора по АХР
9	Осуществление образовательного процесса с учётом специфики курса основ безопасности жизнедеятельности	Постоянно	Учитель ОБЖ и учителя начальных классов
10	Использование технических средств обучения с соблюдением правил их эксплуатации	Постоянно	Педагоги
11	Проведение физкультминутки в ходе уроков	Постоянно	Учителя
12	Выполнение требований к организации питания учащихся	Постоянно	ответственный за организацию питания
13	Организация инструктивно-методических занятий спедагогами по методике проведения занятий с детьми по Правилам дорожного движения	Ежегодно	Общественный инспектор по профилактике
14	Организация изучения Правил дорожного движения с детьми согласно программе	Постоянно	Классные руководители, воспитатели
15	Проведение встреч с работниками ГИБДД	Постоянно	Заместитель директора по ВР
15	Создание отрядов юных инспекторов движения	Ежегодно	Заместитель директора по ВР
16	Оформление уголка по безопасности дорожного движения	Ежегодно	Классные руководители
17	Обсуждение на родительских собраниях вопросов по профилактике ДДТТ	Постоянно	Классные руководители Администрация школы

Валеологическое просвещение педагогического коллектива

Основные задачи мероприятий валеологического просвещения:

- повышение квалификации педагогов в вопросах охраны здоровья;
- рациональная организация учебного процесса;
- применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

Данный раздел предполагает:

- знакомство с научно-методической литературой по вопросам здоровья;
- изучение, освоение и использование в работе учителя здоровьесберегающих технологий позволяющих приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников;
- организацию режима труда и отдыха школьников, обеспечивающих высокую работоспособность учащихся во время учебных занятий;
- организацию самообразования;
- проведение семинаров, методических консультаций, методических дней на тему «Валеологическая направленность учебных предметов».

№ п/п	Наименование мероприятий	Ответственный
1	Цикл лекций по саморегуляции: Здоровый учитель - залог психологического комфорта на уроке. Взаимосвязь здоровья учителя и здоровья школьников. Психологические аспекты профессионально-педагогического общения. Гуманистический стиль общения учителя как фактор здоровья школьников. Регуляция психического состояния и саморегуляция.	В перспективе
	Управление своей работоспособностью	
2	Тренинговые занятия	В перспективе
3	Организация самообразования учителей по вопросам психофизического оздоровления обучающихся	
4	Психологические консультации	В перспективе
5	Знакомство с новинками методической литературы по вопросам здоровья	Библиотекарь
6	Проведение «круглых столов» по секциям на тему «Валеологическая направленность учебных предметов»	Заместитель директора по УВР
9	Проведение педсоветов: валеологизация учебно-воспитательного процесса; использование в работе учителя здоровьесберегающих технологий	Заместители директора
10	Проведение методических консультаций: методика проведения физкультминуток в 1-9-х классах; методика и организация домашних заданий в соответствии с гигиеническими требованиями; требования к режиму работы группы продлённого дня; физические упражнения и игры в группах продлённого дня; физкультминутки во время выполнения домашних заданий; физические упражнения и игры в часы отдыха; занятия в группах корригирующей гимнастики; занятия в спортивных секциях	Заместители директора

Пропаганда здорового образа жизни

Основные задачи мероприятий этого раздела:

- повышение уровня знаний в вопросах охраны здоровья;
- воспитание разумного отношения к своему здоровью;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- формирование целостного понимания о здоровом образе жизни.

№ п/п	Тема лекции	Ответственные
1	Значение режима питания (1-4-е кл, 5-7-е кл, 8-10-е кл.)	Классные руководители
2	Возрастные особенности детей. Организация труда и отдыха в семье (1-4 кл.). Укрепление здоровья, предупреждение утомляемости, инфекционных заболеваний у подростков. Профилактика детского травматизма (5-7-е кл.). Возрастные и психологические особенности старших подростков (8-10-е кл.)	Педагог-психолог, зам. директора по ВР, классные руководители
3	Режим дня. Организация свободного времени (1-4 кл, 5-10) Соблюдение подростками правил личной и общественной гигиены (8-10 кл.)	Классный руководитель. Родители.
4	Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Курение, алкоголь, наркотики. Их отрицательное влияние (7-10 кл.)	ГАУЗ СО «Детская городская больница №13
5	Соблюдение правил личной и общественной гигиены (1-4 кл.) Соблюдение детьми правил личной и общественной гигиены (5-10 кл.)	Медработник
6	Физическая подготовка. Её необходимость в жизни человека (8-10 кл.)	
7	Физкультура и спорт. Значение занятий спортом для здоровья детей (1-4 кл.). Здоровье и выбор профессии (8-10)	Учителя физкультуры, медработник
8	Алкоголь - его отрицательное влияние на воспитание детей. О вреде курения (1-4 кл.). Возрастные особенности детей, и их учёт в семейном воспитании (5-10 кл.)	Медработник ГАУЗ СО «Детская городская больница №13
9	Здоровый образ жизни и его составляющие (5-7-е кл.). Физическое воспитание старшеклассников в семье (8-10 кл.)	Медработник ГАУЗ СО «Детская городская больница № 13
10	Организация труда и отдыха в период летних каникул (1-4 кл.). Организация труда и отдыха в период летних каникул (5-10 кл.). Целенаправленная организация свободного времени. Труд и отдых в период летних каникул.	Администрация

18. План деятельности по реализации программы

№ п/п	Мероприятие	Ответственные исполнители	Срок	Планируемый результат
1. Медицинское направление				
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; - ведение строгого учета детей по группам здоровья.	медицинский работник	ежегодно	медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации учащихся школы.	медицинский работник	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся 10-х, 12-х классов	медицинский работник	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	медицинский работник	ежегодно	план медосмотров
1.5.	Обеспечение и организация профилактических прививок обучающихся	медицинский работник	ежегодно	план прививок
1.6.	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах	медицинский работник	ежегодно	классные журналы
1.7.	Анализ случаев травматизма в школе.	медицинский работник, инженер ОТ и ТБ	ежегодно	материалы отчетов
1.8.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Кл.руководитель	ежегодно	материалы отчетов
1.9.	Контроль качества питания и питьевого режима.	медицинский работник	ежедневно	
1.10.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание; освещение; отопление, вентиляция, уборка	медицинский работник, учителя	ежедневно	
1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиН)	заместитель директора	ежегодно	справка по оценке расписания
1.12.	Постоянный контроль за организацией питания.	медицинский работник, директор, члены родительского комитета	ежедневно	
2. Просветительское направление				
2.1.	Организация просветительской работы с родителями по ЗОЖ (лекторий).	учителя, заместитель директора	ежегодно	график проведения и тематика лектория

2.2.	Разработка системы обучения родителей и педагогов по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей	администрация школы	ежегодно	план работы
2.3.	Вовлечение родителей и педагогов в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
2.4.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	заместители директора		протокол педсовета
2.5.	Организация просветительской работы с учащимися	классные руководители, воспитатели, медицинский работник	ежегодно	план работы
2.6.	Совместная работа школы с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора	ежегодно	план работы
2.7.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры.	учителя - предметники	в течение года	планы уроков

3. Психолого-педагогическое направление

3.1.	Организация психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	администрация школы, педагог - психолог	ежегодно	план работы
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся: -определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; -изучение психологических возможностей и готовности детей к школе.	педагог – психолог, классные руководители	ежегодно	диагностические исследования
3.3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	педагог – психолог, специалисты, учителя, члены ПМПк	ежегодно	план работы
3.4.	Конференция по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения детей с НОДА»	заместитель директора		материалы конференции
3.5.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	Учителя предметники	ежегодно	планы уроков

3.6.	Выявление группы риска по социальной дезадаптации, устранения негативного влияния.	Классный руководитель, педагог - психолог	ежегодно	план работы
4. Спортивно-оздоровительное направление				
4.1.	Организация спортивных мероприятий.	учителя физической культуры	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы дополнительного образования, внеурочной деятельности, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни обучающихся	заместитель директора	ежегодно	Расписание внеурочной деятельности план работы кружков и секций
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к занятиям физической культурой и спортом, различным формам оздоровительной работы.	заместитель директора	ежегодно	план работы
4.4.	Организация урока физической культуры с учётом мониторинга уровня физического здоровья и индивидуальных особенностей обучающихся	заместитель директора, учителя физической культуры	ежегодно	планы уроков
5 Диагностическое направление				
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	председатель МС	ежегодно	результаты мониторинга

Модель формирования здоровьесберегающей среды в школе с учетом индивидуального подхода к обучающимся

СУБЪЕКТЫ			
Обучающийся	Члены семьи обучающегося	Педагоги	Привлеченные специалисты и организации
ЦЕННОСТИ			
Осознание причин своих личностных, и других переживаний, особенностей формирования межличностных отношений	Осмысление мотивов, потребностей, устремлений, установок, отношений, особенностей поведения и эмоционального реагирования ребенка	Открытие системы ценностей подростка внутреннего происхождения	Достижение соответствия между декларируемыми и реально действующими ценностями
ЦЕЛЬ - сохранение и укрепление здоровья обучающихся			
ЗАДАЧИ			
Осознание ценности здоровья и активно познавательное стремление к его совершенствованию, индивидуальная информированность и способность принимать ответственные эффективные решения, определяющие структуру и качество жизни	Удовлетворение потребностей обучающегося в здоровом образе жизни, формирование потребностей в соблюдении элементарных гигиенических норм и правил, выведение подростка в режим саморазвития, самовоспитания	Сохранение и развитие здоровья обучающегося при его оптимальной трудоспособности и социальной активности, формирование системы умений и здоровьесформирующих технологий и стратегий	Формирование доминантной установки на восприятие позитивных сторон реальности и защиту от негативных влияний среды.
ФУНКЦИИ			
Самореализации	Эстетически познавательная	Психофизиологическая	Психотерапевтическая
АСПЕКТЫ			
Личностный	Командный	Образовательный	Деятельностный
ФОРМЫ			
Консультации, беседы, конференции	инструктажи, тренинги, семинары-практикумы,		дни открытых дверей,
РЕЗУЛЬТАТЫ (с позиции трех уровней отношения обучающегося к своему здоровью)			
Когнитивный	Эмоциональный		Поведенческий
Позитивное отношение обучающегося к себе, самоуважение	Формирование дифференцированных обобщенных знаний о себе в процессе деятельности и общения с окружающими		Включенность в культурно-оздоровительную деятельность

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861761

Владелец Сальникова Евгения Александровна

Действителен с 21.03.2024 по 21.03.2025