

**Программа формирования культуры здорового и  
безопасного образа жизни обучающихся  
«ЗДОРОВЫЙ ШКОЛЬНИК»**



**2018 г.**

## ПАСПОРТ

программы формирования культуры здорового и  
безопасного образа жизни обучающихся ГБОУ СОШ №156  
«ЗДОРОВЫЙ ШКОЛЬНИК»

<b>Наименование Программы</b>	Общешкольная программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся ГБОУ СОШ №156 «ЗДОРОВЫЙ ШКОЛЬНИК»
<b>Сроки реализации программы</b>	2018-2023гг
<b>Основания для разработки Программы</b>	Стратегическое направление государственной политики в области сохранения здоровья подрастающего поколения регламентируются федеральным законом «Об образовании в РФ» и региональным законом, Семейным кодексом Российской Федерации, «Основами законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан», другими нормативными правовыми актами, определяющими роль родителей, школы, обучающихся в сохранении и укреплении их здоровья.
<b>Период и этапы реализации программы</b>	<i>1 этап – аналитически-проектировочный этап работы (2018 – 2019гг.):</i> <i>2 этап – деятельностный этап работы (2019 – 2022гг.):</i> <i>3 этап - обобщающий этап работы (2022 – 2023гг.):</i>
<b>Основные разделы Программы</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Паспорт программы.</li><li>2. Обоснование программы.</li><li>3. Цели и задачи программы.</li><li>4. Принципы организации формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.</li><li>5. Система программных мероприятий.</li><li>6. Ожидаемые результаты.</li><li>7. Контроль и механизмы реализации программы.</li><li>8. Оценка эффективности реализации программы</li></ol>
<b>Цель Программы</b>	Создание здоровьесберегающей среды в школе, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья, безопасный образ жизни обучающихся и на повышение качества образования.
<b>Задачи Программы</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Формирование и развитие здоровьесберегающей</li></ol>

- |  |  |
|--|--|
|  | <p>инфраструктуры школы.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Организация здоровьесберегающей и здоровьесозидательной деятельности со всеми участниками образовательного процесса.</li><li>3. Мониторинг санитарно - гигиенического состояния школы.</li><li>4. Формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения.</li><li>5. Гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий, режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности.</li><li>6. Использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей,</li><li>7. Развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.</li><li>8. Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся.</li><li>9. Плановая организация полноценного сбалансированного питания обучающихся.</li><li>10. Развитие службы сопровождения школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния обучающихся.</li><li>11. Вовлечение в совместную деятельность по здоровьесбережению всех членов школьного сообщества и микросоциума.</li><li>12. Ведение диагностики динамики состояния здоровья детей.</li><li>13. Проведение работы с родителями, направленной на формирование здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, создания в семьях условий, способствующих укреплению и охране здоровья.</li><li>14. Осуществление мониторинга состояния здоровья</li></ol> |
|--|--|

	обучающихся на всем периоде обучения.
<b>Приоритетные направления</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- создание оптимальных санитарно-гигиенических условий учебно-воспитательного процесса;</li><li>- рациональная организация образовательного процесса;</li><li>- использование здоровьесберегающих и здоровьесозидающих образовательных технологий на уроках и во внеурочной деятельности;</li><li>- совершенствование системы физического воспитания;</li><li>- воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;</li><li>- система просветительской и методической работы с педагогами и родителями;</li><li>- медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья обучающихся;</li><li>- деятельность службы комплексного психолого-медико-социального сопровождения и поддержки обучающихся на основе сетевого взаимодействия с различными организациями: медицинскими учреждениями; центрами психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи и др.</li><li>- обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья и улучшение социальной адаптации ребенка;</li><li>- обеспечение психологического комфорта всем участникам образовательного процесса;</li><li>- проведение расширенного мониторинга здоровья обучающихся.</li></ul>
<b>Механизмы реализации Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-выделение и оборудование помещений для оздоровительных и профилактических мероприятий ;</li><li>-повышение включенности обучающихся в занятия физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой;</li><li>-укрепление спортивной базы школы;</li><li>-психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности;</li><li>-включение в структуру уроков различных видов физкультурных и оздоровительных упражнений;</li><li>-организация совместной деятельности школы и СПб ГБУЗ</li></ul>

	«Городская поликлиника №118» по ежегодной диспансеризации обучающихся; -организация просветительской работы среди детей и их родителей; -организация двигательного режима школьников, режима труда и отдыха.
<b>Исполнители Программы</b>	Педагогический и ученический коллективы школы, родители/законные представители, члены творческих групп по различным направлениям деятельности.
<b>Оценка эффективности реализации Программы</b>	Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, сознательного и гуманного отношения к себе, к своему физическому и психическому здоровью посредством здоровьесберегающих технологий и занятий спортом. Пропаганда здорового образа жизни. Повышение интеллектуального и творческого потенциала обучающихся.
<b>Куратор Программы</b>	Арсенко Т.В., заместитель директора по УВР
<b>Контроль за исполнением Программы</b>	Администрация ГБОУ СОШ №156
<b>Юридический адрес образовательного учреждения, сайт e-mail, телефон, факс</b>	195273, Санкт-Петербург, Меншиковский пр., дом 15, корпус 3, лит. А Сайт: <a href="http://school156.ru">http://school156.ru</a> E-mail: <a href="mailto:school156.spb@yandex.ru">school156.spb@yandex.ru</a> Телефон: 299-14-57

### Обоснование необходимости реализации Программы

В соответствии с законом РФ "Об образовании в РФ" здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. Таким образом, появилась острая необходимость решения данной проблемы в условиях школы. Проанализировав социальный состав обучающихся, и их семей, состояние здоровья обучающихся, возможности школы и ее связь с другими учреждениями создана программа ГБОУ СОШ №156 по оздоровлению детей и пропаганде здорового и безопасного образа жизни. Школа располагает профессиональным кадровым потенциалом, методическим обеспечением, оснащена материально-технической базой, располагает информационными ресурсами.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Проблема сохранения здоровья детей в системе образования сегодня как никогда актуальна. Данные многочисленных научных исследований и официальной статистики свидетельствуют о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей. На негативную динамику оказывают влияние множество факторов, среди которых отсутствие системы сохранения и развития здоровья обучающихся в школе. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, то учитель может сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Он должен работать так, чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью школьников. И это должно определить стратегию деятельности нашего образовательного учреждения по проблеме здоровья обучающихся. Одна из самых болезненных проблем современного российского общества выявляется в противоречии между потребностью государства в физически, психически и нравственно здоровом населении и драматической статистикой, сигнализирующей, что фактические показатели здоровья россиян находятся на угрожающе низком уровне. Поскольку будущее страны зависит от здоровья подрастающего поколения, то его формирование и профилактику необходимо воспринимать как социальный заказ общества институтам воспитания (семье, дошкольным учреждениям, школам). Приходится констатировать, что они не справляются с этим заказом. Только 10% юношей и девушек, получающих аттестат о среднем образовании, здоровы. Растёт число детей, употребляющих алкоголь, наркотики, токсические и психотропные вещества, а также число детей-инвалидов. Высокая интенсивность учебного процесса часто не соответствует возможностям детского организма, а формы его организации способствуют развитию гиподинамии, что приводит к росту нервно-психических и сердечно-сосудистых заболеваний и их следствию — различным формам девиантного поведения. Гуманизация общества и школы формирует новую педагогическую парадигму. Педагогическая наука отвечает её основные параметры: гуманизм, личностно ориентированный подход, интерактивные и инновационные методы и технологии. Стратегическая цель образования — способствовать развитию и самоактуализации обучающихся. Овладение знаниями, умениями и навыками рассматривается как средство для такого развития. Таким образом, и внешняя ситуация, связанная с ухудшением экологической обстановки и показателей заболеваемости детей, и интерапроцессы в теории и практике педагогики стали природой; формирование мотивации к самоактуализации и обучение навыкам самоорганизации и самообразования; формирование среды сотрудничества школьников и учителей в ходе учебного процесса. Основная его цель — создание силами школьного коллектива нетравмирующей и

безопасной развивающей школьной среды для обучающихся. Кроме того, каждый учитель средствами своего предмета может и должен осуществлять оздоровительную направленность уроков. И, наконец, функция педагогической деятельности предполагает личный пример учителя, ведущего здоровый образ жизни. Третий подход— формирование здоровой личности. Он включает в себя оба выше названных направления, а также организацию системы условий для сохранения и созидания здоровья. Это увеличение часов на занятия по физической культуре, введение физкультпауз; развитие системы спортивных секций; вовлечение обучающихся в различные виды реальной творческой деятельности; организация здорового качественного питания. Такой серьёзный комплексный подход возможен только общими усилиями медицинских работников и социальных педагогов, психологов, всех учителей и воспитателей, законодательных органов и администраций всех уровней. Исходя из этого, педагогический коллектив ГБОУ СОШ №156 видя обозначенные проблемы здоровья обучающихся, отводит себе особое место и ответственность в оздоровительном процессе школьного обучения.

### **1. Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:**

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

#### ***Базовыми компонентами на всех уровнях являются:***

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

### **2. 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 обучающегося:

<i>Модель выпускника первого уровня обучения</i>	<i>Модель выпускника второго уровня обучения</i>	<i>Модель выпускника третьего уровня обучения</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;</li> <li>- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;</li> <li>- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.</li> <li>- знание основ строения и функционирования организма человека;</li> <li>- знание изменений в организме человека в пубертатный период;</li> <li>- умение оценивать свое физическое и психическое состояние;</li> <li>- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;</li> <li>- поддержание физической формы;</li> <li>- телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;</li> <li>- гигиена умственного труда.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;</li> <li>- убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;</li> <li>- знание различных оздоровительных систем;</li> <li>- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;</li> <li>- способность вырабатывать индивидуальный образ жизни;</li> <li>- гигиена умственного труда.</li> </ul>

### **3. 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 (зеленые растения в классах, рекреациях);
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

### **4. 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. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
4. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
5. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
6. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
7. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью - проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
8. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

### **5. Применение разнообразных форм работы:**

#### **5.1. Учет состояния детей:**

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

- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

**5.2. Физическая и психологическая разгрузка обучающихся:**

- организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;

- динамические паузы;

- индивидуальные занятия;

- организация спортивных перемен;

- дни здоровья;

- физкультминутка для обучающихся.

**5.3. Урочная и внеурочная работа:**

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;

- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;

- спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика.

**6. План деятельности по реализации программы**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственные исполнители</b>	<b>Сроки</b>	<b>Планируемый результат</b>
<b>1 . Планируемые результаты</b>				
<b>1.1.</b>	Организация просветительской работы с родителями по ЗОЖ .	классные руководители, руководитель Службы здоровья	ежегодно	график проведения и тематика лектория
1.2.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
1.3.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
1.4.	Подготовка и проведение	руководитель	ежегодно	протокол

	педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	Службы здоровья		педсовета
1.5.	Организация просветительской работы с обучающимися	классные руководители	ежегодно	план работы
1.6.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма	руководитель Службы здоровья	ежегодно	план работы
<b>2. Психолого-педагогическое направление.</b>				
2.1.	Организация психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	администрация школы	ежегодно	план работы
2.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей обучающихся: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе.	классные руководители	ежегодно	диагностические исследования
2.3.	Педагогический совет по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»	руководитель Службы здоровья	ежегодно	материалы выступлений

2.4.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	преподаватели	ежегодно	планы уроков
2.5.	Выявление группы риска по социальной дезадаптации, устранения негативного влияния.	классный руководитель	ежегодно	план работы

### 7. Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива ГБОУ СОШ №156

Органы управления	Органы управления	Сроки выполнения				
		2018 – 2019гг.	2019 - 2020гг.	2020- 2021гг.	2021- 2022гг.	2022- 2023гг.
Административный Совет	1. Создание временной творческой группы по разработке Программы здоровьесбережения	2018	создан ие постоя нной группы			
	2. Анализ результатов медицинского осмотра участников образовательного процесса.	ежегод но по график у	ежегод но по график у	ежегод но по график у	ежегод но по график у	ежегод но по график у
	3. Анализ влияния состояния здоровья обучающихся на уровень обученности.	май	май	май	май	май
	4. Анализ дозировки учебной нагрузки: учебные планы; график контрольных работ.	сентяб рь	сентяб рь	сентяб рь	сентяб рь	сентяб рь

	5. Итоговый анализ состояния здоровья обучающихся.	май	май	май	май	май
Педагогический Совет	1.Обсуждение и принятие Программы здоровьесбережения	сентябрь				
	2.Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий.	август	август	август	август	
	3.Разработка критериев уровня здоровья участников образовательного процесса для мониторинга оценки качества образования.	октябрь		сентябрь-октябрь		сентябрь-октябрь
	4.Использование здоровьесберегающих технологий.		январь	апрель	апрель	май
	5.Мониторинг влияния состояния здоровья обучающихся на качество знаний по предметам.	апрель	апрель	апрель	апрель	апрель

### 8.План реализации программы здоровьесбережения

№	Мероприятие	Ответственные
1	Проведение уроков–здоровья: 1-2 кл.: «Если хочешь быть здоров» 3-4 кл.: «Из чего состоит наша пища» 5-6 кл.: «Здоровье - это здорово»	классные руководители
2	Проведение классных часов: 1-4 кл.: Режим дня школьника. Его роль. 5-11 кл.: «Никто не заботится о тебе лучше, чем	классные руководители

	ты сам»	
3	Родительские собрания: 1-4 кл.: «От чего зависит работоспособность школьников» 5-9 кл.: «Как психологический климат в семье влияет на здоровье ребенка»	классные руководители
4	День здоровья (1- 7 классы)	классные руководители, родители
5	Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время.	заместитель директора по УВР
6	Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.	Ответственный за ПДД

**9. Модель формирования здоровьесберегающей среды в учреждении с учетом индивидуального подхода к обучающимся**

<b>СУБЪЕКТЫ</b>			
<b>Обучающийся</b>	<b>Члены семьи обучающегося</b>	<b>Педагоги</b>	<b>Привлеченные специалисты и организации</b>
<b>ЦЕННОСТИ</b>			
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
<b>ЦЕЛЬ</b>			
Сохранение и укрепление здоровья обучающихся			

<b>ЗАДАЧИ</b>			
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 потребности в соблюдении элементарных гигиенических норм и правил, выведение обучающегося 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.
<b>ФУНКЦИИ</b>			
Самореализация	Психофизиологическая	Эстетически-познавательная	Психотерапевтическая
<b>АСПЕКТЫ</b>			
Личностный	Командный	Образовательный	Деятельностный
<b>ФОРМЫ</b>			
Консультации, беседы, инструктажи, тренинги, семинары-практикумы, дни открытых дверей, конференции			
<b>РЕЗУЛЬТАТЫ</b>			
(с позиций 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	

## **10. Ожидаемые 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.

## **11. 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);
- Культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их);

Базовыми компонентами на всех уровнях 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.

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

- проведение заседаний Педагогического совета школы;
- 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, распределения учебной нагрузки, объема

домашних заданий, внешкольной образовательной деятельности обучающихся в свете формирования здорового образа жизни.

### **13. Основные направления деятельности программы:**

**Медицинское направление** предполагает:

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

**Просветительское** направление предполагает:

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

**Психолого-педагогическое направление** предполагает:

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

**Спортивно-оздоровительное направление** предполагает:

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

**Диагностическое направление** предполагает:

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

#### **14. Основой для разработки Программы стали:**

Направление государственной политики в области сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Решение вопросов питания, медицинского обслуживания, внеклассных спортивно-оздоровительных занятий, профилактически программ, здорового образа жизни возможно только при создании системы образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья школьников.

В современных условиях развития российского образования существенно возрастает интерес людей, профессионально заинтересованных в работе образовательных учреждений по проблеме сохранения и укрепления здоровья учащихся. Педагогические коллективы школ испытывают затруднения ввиду недостаточной координации этой работы с теми социальными партнерами, которые также заинтересованы в становлении и развитии системы

здоровьесбережения: высшими учебными заведениями, исследовательскими институтами, учреждения здравоохранения, учреждениями дополнительного образования и др.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Главное **условие** для успешного решения Программы воспитание *соответствующей культуры у педагога и ученика:*

- культуры физической (управление движением);
- культуры физиологической (управление процессами в теле);
- культуры психологической (управление своими ощущениями, внутренним состоянием);
- культуры интеллектуальной (управление мыслительным процессом и размышлениями).

## **СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ ШКОЛЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **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. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
4. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
5. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
6. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
7. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья с привлечением родителей и социальных партнеров.
8. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

Принципы согласованности между школьными стратегиями и практикой в сферах, признаваемых и осознаваемых местным сообществом, которое заинтересовано в качестве работы по сохранению здоровья обучающихся:

- сотрудничество и обучение, ориентируемые на действия детей по вопросам здоровья, в рамках учебных программ;

- принятие собственного взгляда обучающегося на здоровье;
- развитие стратегии здоровой школы;
- развитие среды жизнедеятельности детей в школе;
- развитие жизненных компетенций;
- эффективная связь с семьей и общественностью;
- создание действующих служб здоровья.

### МОДЕЛЬ ЗДОРОВОГО ШКОЛЬНИКА

#### Здоровье физическое:

Совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

#### Здоровье социальное:

Моральное самообеспечение, адекватная оценка своего «я», самоопределение.

#### Здоровье психическое:

Высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к действию.

### SWOT-АНАЛИЗ реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся «ЗДОРОВЫЙ ШКОЛЬНИК» на 2018-2023 гг.

Сильные стороны	Слабые стороны
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Наличие стадиона;</li><li>✓ спортивные секции в спортивном зале и малом спортивном зале;</li><li>✓ обязательный третий час физической культуры;</li><li>✓ занятия по ЛФК в малом спортивном зале;</li><li>✓ дни и недели Здоровья;</li><li>✓ физминутки на уроках;</li><li>✓ утренняя гимнастика;</li><li>✓ система профилактических</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Отсутствие ставок узких специалистов школы (учитель-логопед, педагог-психолог);</li><li>✓ отсутствие компьютерных программ: «Мониторинг физического развития и здоровья обучающихся», «Психологический мониторинг»</li></ul>

<p>мероприятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ спортивные соревнования на базе школы;</li> <li>✓ достаточный охват обучающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью ;</li> <li>✓ уроки ОБЖ;</li> <li>✓ система внеклассных часов реализация валеологической линии на уроках;</li> <li>✓ контроль качества питания.</li> </ul>	
<p><b>Возможности</b></p>	<p><b>Ограничения и риски</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Районные и городские соревнования, игры, турслёты;</li> <li>✓ сохранение работы социально-психологической службы;</li> <li>✓ связь школы с районными и городскими организациями, занимающимися вопросами сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>✓ организация летнего отдыха детей;</li> <li>✓ близость к спортивно-оздоровительным центрам и фитнесклубам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Отсутствие должного финансирования;</li> <li>✓ неблагоприятная ситуация в социуме по вредным привычкам;</li> </ul>