

«Принята» педагогическим советом Протокол №1 от 28 августа 2025 года	«Утверждаю» Директор МОБУ «СОШ №90» р.п. Чунский _____ Л.А. Потоцкая Приказ №200 от 29 августа 2025 года
--	---

ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЬЕ»
муниципального общеобразовательного
бюджетного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №90»
р.п. Чунский
на 2025-2030 годы

Р.П.ЧУНСКИЙ
2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последние годы отмечается значительное ухудшение всех показателей состояния здоровья детей и молодежи. Стрессы, плохое питание, несбалансированность учебных программ и техногенных нагрузок, снижение возможности участвовать в оздоровительных мероприятиях, неполноценный отдых — эти и другие причины приводят к росту числа заболеваний неокрепшего и развивающегося организма.

В школьном возрасте наиболее распространенными заболеваниями являются болезни органов дыхания, нервной системы, органов чувств и пищеварения, что соответствует особенностям экологической и социально-экономической обстановки в стране

Детский организм, наиболее чувствительный в этот период к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, приобретает целый ряд нарушений состояния здоровья, который получил название "школьные болезни".

При этом в процессе обучения в школе у детей отмечается рост хронических заболеваний, нарушений физического развития и, как следствие этого, снижение функциональных возможностей детского организма.

Для укрепления связи между учебной деятельностью школьников и их психофизическим здоровьем, для профилактики снижения исходного потенциала здоровья учеников в нашей школе разработана и внедряется в жизнь программа «Здоровье», разработанная на основании программы В. Н. Касаткина "Здоровье" для 1-11 классов, утвержденной министерствами образования и здравоохранения Российской Федерации. Прямым показателем необходимости осуществления такой работы служит анализ динамики состояния здоровья учащихся за последние три года. Наблюдается очень слабая положительная динамика этого процесса.

Программа «Здоровье» предусматривает:

- мониторинг состояния здоровья учащихся в разные периоды их обучения в школе;
- профилактические мероприятия для разных возрастных групп;
- пропаганду здорового образа жизни;
- создание и апробацию здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;
- формирование способности к самодиагностике состояния здоровья и устойчивой мотивации на здоровый образ жизни;
- обучение учащихся самостоятельно снимать с себя психическое напряжение;
- формирование у педагогов, родителей и учащихся здорового образа жизни.

Эта программа представляет собой комплексную систему профилактических и оздоровительных технологий, реализация которых проводится в отношении всех возрастных групп учащихся школы. Все профилактические и оздоровительные технологии осуществляются администрацией школы, педагогами и родителями и основываются на результатах ежегодных профилактических осмотров всех учащихся

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Целью данной программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Создание условий для повышения качества общего образования, которые предполагают проведение оптимизации учебной психологической и физической нагрузки и создание в школе условий для сохранения укрепления здоровья обучающихся, воспитание личной ответственности за собственное здоровье и благополучие, приобретение навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, обретение способности к здоровому творчеству, формирование полноценной, всесторонне-развитой личности.

Исходя из конкретной ситуации в школе и в соответствии с поставленной целью можно определить следующие задачи деятельности педагогического коллектива.

ЗАДАЧИ

1. Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
3. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
4. Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.
5. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Программа «Здоровье» включает в себя целый ряд взаимодействующих между собой направлений, способствующих адаптации детей и подростков к окружающей среде:

- > самопознание;
- > я и другие;
- > гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний;
- > питание и здоровье;
- > основы личной безопасности и профилактика травматизма;
- > культура потребления медицинских услуг;
- > предупреждение употребления психоактивных веществ.

Программа «Здоровье» интегрируется с образовательным и воспитательным процессами школы. Таким образом, не требуется отдельное выделение дополнительного времени на реализацию программы. Это происходит на уроках и внеклассных мероприятиях.

Реализация программы началась с анализа и диагностики состояния здоровья учащихся..

По масштабу внедрения здоровьесберегающих технологий в работу школы можно выделить 3 степени приверженности школы идеям здоровьесбережения.

1. Использование отдельных методов, направленных на «точечную»

нейтрализацию патогенных факторов (недостаточной освещенности, не подходящей школьникам мебели по росту, необеспеченности двухразовым горячим питанием и т.п.) или активизацию отдельных здоровьесберегающих воздействий (проведение физкультминуток, введение дополнительных уроков физкультуры и т.п.). Они оказывают определенный эффект.

2. Внедрение отдельных технологий, нацеленных на решение конкретных задач здоровьесбережения: предупреждение переутомления, нарушений зрения, оптимизацию физической нагрузки, образовательное самоопределение, обучение учащихся здоровью и др. Это приводит к регистрируемым результатам и оказывает модифицирующее воздействие на все другие технологии, используемые в данной школе.

3. Комплексное использование технологий в содержательной связи друг с другом и на единой методологической основе.

Главная отличительная особенность программы — приоритет здоровья, т.е. грамотная забота о здоровье, как обязательном условии образовательного процесса, определяющем последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства, в котором все педагоги, специалисты, учащиеся и их родители согласованно решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье, и принимают на себя солидарную ответственность за достигнутые результаты.

Первоочередными проблемами в образовательном учреждении являются:

1. Стрессовые ситуации;
2. Организация здорового питания;
3. Медицинское обслуживание.

Для их решения в нашей школе используются следующие группы здоровьесберегающих технологий.

1) Медико-гигиенические технологии (МГТ).

Это контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов.

Медицинский пункт МОБУ «СОШ №90» р.п. Чунский организует проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педколлектива, следит за динамикой здоровья учащихся, организует профилактические мероприятия в преддверии, например, эпидемии гриппа и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медслужбы.

Рациональная организация питания в школе, формирование у учащихся культуры поведения за столом, закрепление на внешкольном уровне тех знаний и привычек правильного питания, которые формирует школа.

2) Технологии правильной организации образовательного процесса (ТПОП).

Расписание, составленное с учетом интересов здоровья учащихся, гигиенически оптимальная организация труда и отдыха, чередующая уроки и перемены, недели учебы и каникул.

3) Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).

Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку сил, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.

4) Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).

Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, в рекреациях, и участие в природоохранных мероприятиях.

5) Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).

Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЗР (5-11 классы), а за обеспечение безопасности условий пребывания в школе отвечает ее директор.

Эти технологии следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени их влияния на здоровье учащихся. Главный их отличительный признак - использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем, создание благоприятной «образовательной среды» в школе.

Поступление ребёнка в школу, перевод из базовых начальных школ в основную, из основной в выпускные классы являются переходными этапами в физическом, нравственном и психологическом отношении. Для облегчения адаптации учащихся в эти сложные периоды нами предусматривается целый ряд мер:

- а) анкетирование при поступлении в школу новых детей, опрос об особенностях их развития и роста;
- б) мониторинг состояния их здоровья;
- в) консультации родителей по организации оптимального домашнего режима;
- г) при необходимости - проведение медико-педагогической коррекции.

Данные мероприятия позволяют снять стрессовые состояния у школьников и облегчить период их адаптации.

Силами администрации школы, классных руководителей осуществляется мониторинг состояния физического здоровья всех учащихся школы, оказывается помощь в организации оптимального учебно-воспитательного процесса, отслеживается объём учебной нагрузки, домашних заданий, принимается участие в составлении расписания уроков, в разработке режима дня, учитывая возрастные и индивидуальные особенности организма детей и подростков.

Для активизации двигательного компонента в режиме дня в школе планируется применять целый комплекс мероприятий, в частности: прогулки на свежем воздухе, физкультурные паузы во время уроков, динамические перемены, максимальное вовлечение учащихся в занятия спортивных и оздоровительных секций, проведение дней здоровья и других физкультурных праздников.

Изменение поведения школьника немыслимо без активного участия в этом процессе педагогов и всего персонала школы. Образование - процесс гармоничный. Здоровье выступает как одна из целей в процессе получения образования, как средство достижения «высокой гармонии», индикатор правильности выбора пути. Поэтому приоритетным является использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

1 ЭТАП (подготовительный) – 2024-2025 гг.

- Повышение уровня знаний педагогического коллектива школы через семинары, лекции и др. формы работы;
- Разработка и издание методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий на различных уроках, учебных, диагностических, оздоровительных программ;
- Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и учителей.

2 ЭТАП (основной) с 2025-2026 года

- внедрение школьной программы «Здоровье»;
- осуществление контроля за выполнением мероприятий по реализации программы.

3 ЭТАП (заключительный) – 2029-2030 гг.

- мониторинг эффективности реализации программы «Здоровье»;
- коррекция основных направлений программы;
- разработка перспективных направлений развития программы.

Участники программы:

- обучающиеся;
- классные руководители;
- учителя-предметники;
- фельдшер, закрепленный за учреждением;
- родители.

Прогнозируемый результат

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Конкретизация общих задач по возрастным группам

Для учащихся 5-11 классов.

- Углубить понимание роли физической культуры в жизни человека, важности систематических занятий физкультурой для всестороннего развития личности.
 - Поддерживать интерес школьников к занятиям в избранных видах спорта, к многодневным походам, к участию в спортивных соревнованиях и праздниках.
 - Участвовать в мероприятиях по профилактике наркомании и табакокурения
- Виды деятельности.
- Участия ребят в беседах, проводимых учителем и классным руководителем, о значении занятий физическими упражнениями и прогулок на воздухе для укрепления своего здоровья.

- Учащиеся с ослабленным здоровьем занимаются в подготовительных группах.
- Соблюдают правила личной гигиены, умеют оказывать медицинскую помощь, предупреждать спортивный травматизм.

Функции участников программы в контексте реализации Программы

1. Функции медицинской службы:
 - проведение диспансеризации учащихся школы;
 - медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
 - выявление учащихся специальной медицинской группы.
2. Функции директора и его заместителей:
 - общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
 - общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
 - организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии, ОБЗР в классах основного звена;
 - организация контроля уроков физкультуры;
 - разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
 - организация работы классных руководителей по программе «Здоровье» и ее контроль;
 - организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
 - организация работы психологической и социальной службы в школе.
3. Функции классного руководителя:
 - санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
 - организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
 - организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
 - организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
 - организация и проведение профилактической работы с родителями;
 - организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, медработниками;
 - организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы «Здоровье»;
 - организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
 - организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

Сотрудничество с другими учреждениями

Учреждения	Задачи	Формы взаимодействия
Чунская районная больница	Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение	Профосмотры, диспансеризации, медицинская помощь, лекции
ГИБДД	Предупреждение детского травматизма	Лекции, беседы, ролевые игры для учащихся
Учреждения дополнительного образования	Развитие спортивно-массовой и оздоровительной работы	Участие обучающихся школы в соревнованиях округа

ЦЕЛЕВАЯ КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА

Направления	Задачи	Сроки исполнения Ответственные	Ожидаемые результаты
Диагностическая деятельность	Поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья.	Ежегодно, зам директора по ВР	Получение картины состояния физического здоровья детей, оптимизация форм спортивно-оздоровительной работы.
Урочная и внеурочная спортивно-оздоровительная деятельность	Увеличение кружков и секций спортивной направленности, привлечение обучающихся к занятиям в них. Повышения уровня профессионального мастерства учителя физкультуры.	Ежегодно Зам директора по ВР	Создание условий для физического развития обучающихся. Подготовить физически развитую личность для служения Отечеству.
Соревнования и спортивные праздники	Отработка механизмов создания и подготовка сборных команд школы по различным видам спорта. Вовлечение всех учащихся в спортивно-оздоровительную деятельность.	Ежегодно Учителя физической культуры	Приобщение обучающихся к разным формам физической культуры.

Питание школьников	Улучшить питание детей в школьной столовой, т.е. разнообразие меню, витаминизация, нормы, калорийность.	Медицинский работник , Родители	Уменьшить рост заболеваний обучающихся.
Спортивно-оздоровительная деятельность	Вовлечение всех обучающихся в спортивно-оздоровительную деятельность. Воспитание негативного отношения к вредным привычкам..	Ежегодно Учителя физической культуры	Формирование отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.
Профилактика заболеваний у обучающихся	Проведение бесед, лекций с медицинскими работниками	СПС, медицинский работник	Формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

1. Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся. Медицинская диагностика				
	Мероприятия	Срок	Класс	Ответственные
1.	Оформление медицинских карт и листов здоровья в классных журналах. Комплектации на их основе физкультурных групп	Сентябрь	5-11	Медицинский работник, классные руководители, учитель физкультуры
2	Медицинские осмотры	По графику	5-11	Медицинский работник, классные руководители, специалисты поликлиник
3	Анализ случаев травматизма в школе	В течение года	5-11	медсестра, директор школы
4	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	В течение года	5- 11	медсестра, классные руководители
2. Мониторинг здоровья учащихся				
	Тестирование оценки психофизического состояния и функционирования возможностей организма человека	В течение года	5-11	Учитель физкультуры
	Психологический мониторинг здоровья учащихся: • тест на адаптацию в основной школе; • тест на тревожность	Сентябрь-январь	5-11	Классные руководители
3. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима в школьном учреждении				

	Эстетическое оформление классов и школы	В течение года	5-11	Администрация школы
	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	В течение года	5-11	Ответственный за УВР
	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим	Ежедневно	5-11	Директор школы
	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Ежедневно	5-11	Бракеражная комиссия, директор школы
	Диагностика загруженности учащихся домашними заданиями	Ежедневно	5-11	Ответственный за УВР
	Организация активного отдыха на переменах	Постоянно	5-11	Классные руководители, учитель физической культуры
Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний				
	Прививки детей согласно приказам Минздрава	В течение года		Медицинский работник
	Профилактическая работа во время эпидемий	В течение года		Медицинский работник
	Профилактическая работа через беседы,	В течение года		Медицинский работник
	Уголки здоровья, санбюллетени, полезные советы	В течение года		Классные руководители Медицинский работник
. Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга.				
	Профилактика нарушения осанки на уроках физкультуры	В течение года	5-11	Учитель физкультуры
	Подвижные перемены с использованием возможностей коридора, рекреации	В течение года	5-8	Учитель физкультуры
	Организация школьных соревнований и участие школьников в районных соревнованиях	В течение года		Классные руководители, учитель физкультуры
	Организация дней здоровья, прогулок, экскурсий	В течение года	5-11	Зам. директора по ВР, классные руководители, учитель физической культуры
	Работа спортивных секций	В течение года	5-11	Учитель физкультуры
	Физкультминутки на уроках	В течение года	5-6	Учителя - предметники
Профилактика травматизма				
	Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематиче-			Зам. директора по ВР, классные руководители Преподаватель ОБЖ,

	ческие классные часы, викторины, конкурс рисунков, плакатов)			учителя
	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курсов ОБЗР			Преподаватель ОБЗР
	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности			Преподаватель ОБЗР
	Статистика и анализ случаев травматизма в школе			Директор школы
Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек				
	Тематические уроки в рамках курсов ОБЗР, биологии			Преподаватель ОБЖ , учитель биологии
	Тематические классные часы			Классные руководители
	Тематические родительские собрания			Классные руководители
	Конкурсы, викторины			Классные руководители

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная программа «Здоровье» рассчитана на 5 лет 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.

Тематические классные часы по реализации программы «Здоровье»

Класс	Название	Ответственный
5 -6 класс	1.Привычки и здоровье» - беседа с элементами тренинга - февраль 2. «Курение. Влияние на организм человека» - январь 3. «Я становлюсь увереннее» беседа - март 4. «Влияние алкоголя на детский организм», беседа - апрель 5. Анкетирование «Прежде чем сделать - подумай» - май	Классный руководитель
7-8 класс	1. «Внимание, дорога!» - беседа - январь 2. Викторина - игра «Здоров будешь - все добудешь» - февраль 3. Беседа «Как победить дракона, или удержись от вредной привычки» - март 4. Обучающий семинар с элементами тренинга	Классный руководитель
9-10-11 классы	1. «Здоровье - залог успеха» - январь 2. Беседа «Пить и курить - здоровью вредить» - апрель 3. «Я участник дорожного движения» - май	Классный руководитель