«УТВЕРЖДАЮ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Владелец: Подковыров Владимир Михайлович
Сертификат:
1B9B2B2203BBD335C91839BF50CA8931B1BD0BC4
Действителен с 21.11.2025 по 21.08.2029

Директор школы

_____

/Подковыров В.М./

«25» августа 2026 г.

Программа «Здоровьесбережение»

ГБОУ ООШ с. Четыровка

на 2026 / 2029 гг.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнедеятельности, бодрости детей зависит
их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы…»

В.А.Сухомлинский

Пояснительная записка

Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. На социальное здоровье влияет целый ряд социально-экономических факторов, в свою очередь нарушения здоровья детей негативно сказывается на их способностях к освоению программ общего и профессионального образования и, как следствие, на последующей профессиональной деятельности. С другой стороны, сама система образования в настоящий момент рассматривается как фактор, негативно влияющий на здоровье обучающихся, прежде всего через неадекватные учебные нагрузки.

В статьях Федерального закона «Об образовании», направлениях Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека, предусматривается создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников. Образовательное учреждение в соответствии с существующим законодательством несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся и воспитанников во время образовательного процесса. В соответствии с законом «Об образовании» Минобразование России совместно с Минздравом России разработали нормативно-правовые документы по созданию оптимальных условий, санитарные нормы и требования для детских учреждений.

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. 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».

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».

Изучение состояния здоровья подрастающего поколения является важнейшей медико-социальной задачей. Ежегодное проведение медицинских осмотров учеников 1-9 классов является обязательным, и результаты комплексной оценки состояния здоровья школьников должны стать отправной точкой при планировании мероприятий по программе «Здоровье». Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся и педагогов, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Цели программы:

- Создание модели воспитательно-образовательного процесса через поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья.
- Создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи программы:

- Проводить мониторинг состояния здоровья и адаптационных возможностей обучающихся.
- Использовать здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.
- Формировать систему физкультурно-оздоровительной работы в ОУ.
- Формировать у обучающихся потребности ЗОЖ через урочную, внеурочную и внеклассную деятельность.
- Совершенствовать систему профилактической деятельности направленной на стабилизацию и улучшение здоровья детей, предупреждение детского травматизма.
- Продолжить просвещение родителей в вопросах сохранения и улучшения здоровья детей.
- Обеспечить систему полноценного, сбалансированного питания в школе.
- Отслеживать санитарно-гигиеническое состояние школьных помещений.
- Нормировать учебную нагрузку, объем домашних заданий, сбалансировать расписание учебных занятий в соответствии с СанПиН.
- Сотрудничать с медико-психологической службой района для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся.

Нормативно-правовая база:

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении Положения о социально-гигиеническом мониторинге»
- Закон РФ «Об образовании от 29.12.12г №273
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка РФ», №124-ФЗ от 24.07.98г.
- «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан» №5487-1 от 22.06.93г
- Закон Российской Федерации «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний»
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26)

Участники программы:

1. Учащиеся школы.

2. Педагогический коллектив.
3. Родители.
4. Социальные партнеры (ЦРБ; ГИБДД; О МВД, ФАП, центр «Семья», КДН, ДЮСШ, ФСК «Победа»)

Функции различных категорий участников программы:

1. ***Медицинской службы:***

- проведение диспансеризации и медосмотра учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся основной, подготовительной и специальной медицинской группы.

2. ***Администрации:***

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация преподавания вопросов валеологии на уроках окружающего мира в начальной школе; на уроках природоведения, биологии, обществознания и ОБЖ в основной школе;
- организация и контроль уроков физкультуры и спортивной работы в школе;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;

3. ***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, в т.ч. 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, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение диагностик уровня знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

Срок реализации программы:

2022 - 2025 годы

Прогнозируемая модель личности ученика:

Модель выпускника первой ступени обучения	Модель выпускника второй ступени обучения
− знание основ личной гигиены; − выполнение правил гигиены; − владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.	− знание основ строения и − функционирования организма человека; − знание изменений в организме человека в пубертатный период; − умение оценивать свое физическое и психическое состояние; − знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека; − гигиена умственного труда; − убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек; − знание различных оздоровительных систем; − умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека; − способность вырабатывать индивидуальный образ жизни; − гигиена умственного труда.

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.

Ожидаемые результаты Программы:

- повышение функциональных возможностей организма учащихся, 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.

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)

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 учащихся;
- обязательное медицинское обследование обучающихся.

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда здорового образа жизни;
- совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;
- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры).

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- взаимосвязь с психолого - медико - педагогической службой района для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровье сберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

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

Диагностическое направление предполагает:

Проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:

- определение уровня здоровья и соматического развития учеников, выявление причин заболеваемости, контроль статуса питания, консультирование учителей и родителей, направление на консультацию к специалистам (обеспечивает медицинская служба);
- наличие хронических заболеваний;

- определение физической подготовленности и ее коррекция (проводится учителем физической культуры);
- 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;
- диагностика психофизиологических особенностей детей, их динамика;
- выбор оптимальных нагрузок (учебной и физической) с учетом индивидуальных особенностей школьников (решают совместно все члены педагогического коллектива);
- разработка индивидуальных и групповых рекомендаций для сохранения и поддержания здоровья обучающихся и учителей; создание безопасного образовательного пространства школы.

Методы и методики, используемые при реализации программы:

- организация работы спортивных секций, кружков, проведение третьего часа уроков физической культуры;
- динамические паузы;
- утренняя зарядка;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья;
- физкульминутка для учащихся;
- организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

Применение разнообразных форм работы:

- Тренинги;
- Лекционные занятия;
- Индивидуальные и групповые консультации;
- Тесты и анкетирование;
- Диспуты;
- Родительские лектории;
- Ролевые игры;
- Рефераты;
- Выпуск газет; листовок;
- Просмотр учебных фильмов;
- Экскурсии;
- Конкурсы;
- Спортивные мероприятия.

Реализация основных направлений программы:

1. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
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. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой.
7. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.

8. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
9. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
10. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
11. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи на уроках ОБЖ.
12. Проведение инструктажей по технике безопасности.

Мероприятия школы по сохранению и развитию здоровья

№ п/п	Наименование	Сроки	Ответственные
1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; -выявление учащихся специальной медицинской группы; -ведение строгого учета детей по группам здоровья	Сентябрь-октябрь	Медработники, классные руководители
2.	Соблюдение требований, обеспечение СанПин-норм, связанных с угрозой распространения коронавирусной инфекции	Постоянно	Администрация, педагоги и работники ОО
3.	Организация оздоровительных режимных моментов в организации занятий (зарядка, фикультминутки, динамические паузы и т.п.)	Ежедневно	Классные руководители
4.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Постоянно	Директор школы, члены РК, замдиректора по ВР
5.	Проветривание, рециркуляция воздуха, обработка поверхностей с дезсредствами	Ежедневно	Рабочие школы
6.	Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: − проветривание − освещение − отопление − вентиляция − уборка	Ежедневно	Учителя-предметники, рабочие школы
7.	Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся (неподвижная поза на уроке, преобладание словесно-информационного принципа учебного процесса)	Ежедневно	Учителя-предметники
8.	Организация учебного процесса на основе отмены кабинетной системы с целью наименьшего контактирования учащихся из разных классов.	Начало года	Администрация ОО
9.	Составление расписания уроков, предусматривающее чередование предметов с высоким баллом по шкале трудности.	Начало года	Заместитель директора по УВР
10.	Составление расписания второй половины дня (факультативы, кружки, секции), предусматривающие чередование занятий и отдыха.	Начало года	Заместитель директора по УВР
11.	Мониторинг физического здоровья учащихся по	Один раз в	Классные

	итогам медосмотра.	год	руководители
12.	Анализ состояния психического здоровья вновь поступивших учащихся.	Октябрь	Психолог
13.	Проведение общешкольных родительских собраний по актуализации ценности здоровья.	Два раза в год	Заместитель директора по ВР
14.	Анализ случаев травматизма в школе.	Один раз в год	Директор школы
15.	Проведение Недели и Дней здоровья, спортивных мероприятий, участие в районных соревнованиях.	В течение года	Заместитель директора по ВР, учитель физической культуры
16.	Развитие системы информирования участников образовательного процесса по вопросам сохранения и развития здоровья.	В течение года	Директор школы

Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний

1.	Прививки детей согласно приказам Минздрава.	В течение года	Медработники
2.	Профилактическая работа во время эпидемий.	В течение года	Медработники
3.	Профилактическая работа через беседы, уголки здоровья, санбюллетени, полезные советы.	В течение года	Медработники, классные руководители

Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга

1.	Увеличение двигательной активности школьников в учебное и внеурочное время через утреннюю гимнастику, динамические паузы, подвижные игры, спортивные секции и уроки здоровья.	В течение года	Учитель физкультуры, классные руководители
2.	Организация школьных соревнований и участие школьников в сельских, районных и областных соревнованиях (после снятия ограничений)	В течение года	Директор школы, учитель физкультуры
3.	Работа спортивных секций.	В течение года	Учитель физкультуры

Профилактика травматизма

1. Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурсы рисунков, внеурочная деятельность, ЮИД)	В течение года	Заместитель директора по ВР
2. Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курса ОБЖ.	По программе	Преподаватель ОБЖ
3. Инструктаж сотрудников школы и обучающихся по правилам техники безопасности.	В течение года согласно плану	Заместитель директора по ВР, классные руководители

Координация и контроль реализации Программы:

Контроль за ходом реализации Программы осуществляет администрация школы, Управляющий совет школы.

Администрация и Совет школы:

-анализирует ход выполнения плана действий по реализации Программы, вносит предложения по его коррекции;

-осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации Программы;

-координирует взаимодействие заинтересованных общественных организаций по развитию системы оздоровления детей и подростков;

-ежегодно проводит диагностику и анализ.

Заключение:

Данная программа рассчитана на 3 года и предполагает постоянную работу по её дополнению и коррекции.