


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сохновская средняя общеобразовательная школа»

ИНН 2456006877, ОГРН1032401 480100, КПП245601001  
662219, Назаровский район, пос. Сохновка, ул. 40 лет Победы, 1, Тел 8 (39155)96537  
[sohnovka@mail.ru](mailto:sohnovka@mail.ru), <https://sh-soxnovskaya-r04.gosweb.gosuslugi.ru/>


**«Согласовано»**

Заместитель директора по ВР

  
\_\_\_\_\_  
П.Л.Бледнова  
«01» сентября 2023г.

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ «Сохновская СОШ»

  
\_\_\_\_\_  
О.Н.Сергеева  
«01» сентября 2023г.

**Программа  
по формированию культуры  
здорового образа жизни  
«Школа – территория здоровья» в МБОУ  
«Сохновская СОШ  
на 2023-2026 гг.**

п. Сохновка



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Согласно статьям 28, 41, 42 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и здоровье детей, создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья обучающихся.

В условиях сохраняющейся тенденции ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения деятельность по сохранению, укреплению и формированию здоровья школьников рассматривается как необходимое условие национальной безопасности и развития российского общества. В состоянии здоровья детей и подростков, являющихся интеллектуальным, кадровым, оборонным потенциалом общества и государства, сформировались устойчивые негативные тенденции: растет заболеваемость, ухудшается физическое развитие, прогрессивно увеличивается распространенность факторов риска формирования здоровья и развития. В настоящее время число здоровых детей школьного возраста в целом по стране не превышает 10%.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа рассчитана на учащихся 1-11 классов. В настоящей Программе понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние физического, душевного и социального благополучия человека.



## Паспорт Программы.

<p><b>Наименование Программы</b></p>	<p>Программа по формированию культуры здорового образа жизни «Школа – территория здоровья»</p>
<p><b>Нормативно-правовое обеспечение Программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конвенция ООН о правах ребенка;</li> <li>• Конституция Российской Федерации;</li> <li>• Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (приказ Минобрнауки № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);</li> <li>• Федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения (Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся) (приказ Минобрнауки № 1897 от 17 декабря 2012 г.);</li> <li>• СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189).</li> <li>• Устав МБОУ «Сохновская средняя общеобразовательная школа»</li> <li>• Локальные акты школы, регламентирующих вопросы охраны здоровья обучающихся</li> </ul>
<p><b>Цель Программы</b></p>	<p>создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, формирование у обучающихся навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в школе.</p>
<p><b>Основные задачи Программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ реализовать систему программных мероприятий здоровьесберегающей направленности, оценить степень их эффективности;</li> <li>▪ соблюдать гигиенические нормы организации учебного процесса, нормирование учебной нагрузки в соответствии с требованиями санитарных правил и норм, осуществлять профилактику утомления обучающихся;</li> <li>▪ продолжить внедрение эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков, повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>▪ осуществлять систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физическим здоровьем обучающихся, использовать комплекс оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни;</li> <li>▪ формировать доброжелательные и справедливые отношения в коллективе, гуманный подход к каждому ученику, предупреждение влияния негативных явлений на личность и оказывать психологическую помощь;</li> <li>▪ создать благоприятные условия для формирования здорового образа жизни, профилактики преступности,</li> </ul>



	<p>наркомании, алкоголизма и иных антиобщественных проявлений среди молодежи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ обобщить педагогический опыт работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся.</li> </ul>
<b>Сроки реализации Программы</b>	<b>2023-2026 гг.</b>
<b>Основные участники Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учащиеся</li> <li>• педагогическое сообщество</li> <li>• родители</li> <li>• школьный психолог</li> </ul>
<b>Возраст учащихся</b>	От 6,5 до 18 лет
<b>Ожидаемые результаты Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни;</li> <li>▪ повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе;</li> <li>▪ увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях;</li> <li>▪ повышение уровня знаний школьников по вопросам здорового образа жизни и здоровьесбережения;</li> <li>▪ формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни;</li> <li>▪ повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;</li> <li>▪ улучшение здоровья учащихся;</li> <li>▪ повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>▪ пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;</li> <li>▪ создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы;</li> <li>▪ поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.</li> </ul>



## «Школа-территория здоровья»

### I. Подготовительный этап (2023 год).

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

### II. Основной этап (2024-2026 годы).

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

### III. Контрольно - обобщающий этап. 2026 год)

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

Этап	Наименование мероприятий	Сроки реализации	Исполнитель
<b>1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья обучающихся</b>			
1.1	Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиНа	Постоянно 2023-2026	Администрация ОУ, медицинский работник
1.2	Составление рационального расписания уроков и внеурочной деятельности школьников, не допускающего перегрузок	Ежегодно 2023-2026	Зам. директора по УВР
1.3	Обеспечение качественного и рационального питания обучающихся в столовой	Постоянно 2023-2026	Администрация ОУ, медицинский работник, работники столовой
1.4	Обеспечение и организация профилактических прививок (в соответствии с календарем профилактических прививок и сезонных), ежегодных профилактических осмотров обучающихся	Постоянно 2023-2026	Медицинский работник
1.5	Организация и проведение неспецифических профилактических мероприятий в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа	Постоянно 2023-2026	Администрация ОУ, классные руководители, учителя- предметники, медицинский работник
1.6	Информационное и эстетическое оформление интерьера класса, столовой, коридоров (информационные стенды, уголки здоровья, обустройство столовой, смотр кабинетов)	Постоянно 2023-2026	Администрация ОУ, классные руководители, социальный педагог
1.7	Разработка и издание методических рекомендаций по применению	В течение	Методическое



	здоровьесберегающих технологий на различных уроках и при проведении внеклассных мероприятий	2023-2026 учебного года	классных руководителей
<b>2. Организация и проведение диагностических мероприятий</b>			
2.1	Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся	Ежегодно 2023-2026	Администрация ОУ, медицинский работник
2.2.	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и педагогических работников на основе комплексной оценки	Ежегодно 2023-2026	Администрация ОУ, медицинские работники
2.3	Анализ занятости обучающихся физкультурой и спортом	Ежегодно 2023-2026	Классные руководители, учителя физической культуры
<b>3. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий с обучающимися</b>			
3.1	Проведение классных часов, бесед, встреч, «круглых столов» по вопросам ЗОЖ	Ежегодно 2023-2026	Классные руководители, учителя-предметники, медицинский работник, педагог-психолог, социальный педагог
3.2	Проведение уроков физической культуры в соответствии с учебной программой	Постоянно 2023-2026	Учителя физической культуры
3.3	Осуществление дифференцированного подхода на учебных занятиях к обучающимся, имеющим слабое физическое развитие и ограничения по состоянию здоровья	Постоянно 2023-2026	Учителя физической культуры
3.4	Проведение месячника «Здоровый образ жизни»	Ежегодно (апрель) 2023-2026	Зам. директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог, учителя физической культуры, классные руководители
3.5	Проведение динамических пауз на уроках и переменах (гимнастика, подвижные игры)	Постоянно 2023-2026	Классные руководители, учителя физкультуры
<b>4. Формирование системы знаний о здоровьесбережении.</b>			
4.1	Внедрение разнообразных и новых форм урочной и внеурочной деятельности	Постоянно 2023-2026	Администрация ОУ



4.2	Организация и проведение олимпиад, спортивных праздников и состязаний для обучающихся с участием педагогов и родителей (законных представителей)	Постоянно 2023-2026	Заместитель директора по ВР, учителя физической культуры, классные руководители
<b>5. Работа с родителями (законными представителями) обучающихся</b>			
5.1	Проведение всеобщих лекториев о ЗОЖ, профилактике вредных привычек с приглашением сотрудников лечебных и профилактических учреждений, правоохранительных органов	Ежегодно 2023-2026	Зам. директора по ВР, родительский комитет, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог
5.2	Организация участия родителей (законных представителей) в соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья», спортивных праздниках, туристических походах и прогулках и др.	Ежегодно 2023-2026	Родительский комитет, классные руководители, социальный педагог
5.3	Проведение родительских собраний с рассмотрением вопросов о ЗОЖ, гигиене, возрастных особенностях, психическом и физическом развитии обучающихся	Ежегодно 2023-2026	Классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог

***Содержание деятельности программы по формированию культуры здорового образа жизни***



В рамках тематических декад и месячников проводятся мероприятия, связанные со здоровым образом жизни (спортивные соревнования, конкурсы плакатов и рисунков, классные часы, беседы, кинолектории и др.).

### *Сентябрь*

- Выполнение и соблюдение норм и правил СанПинов (шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, расследование обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий)
- Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья).
- Организация дежурства по школе и по классам.
- Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях.
- Организация внеурочной занятости: работы кружков и секций.
- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровью сбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровью сбережению.
- Организация питания учащихся.
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

### *Октябрь*

- Организация работы по поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию ЗОЖ
- Физкультминутки (ежедневно).
- Обеспечение надлежащих психолого- педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.).
- Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).
- Организация контроля питания
- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

### *Ноябрь*

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
- Проведение классных часов и мероприятий по теме «Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
- Организация контроля питания
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)





- Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов
- Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

### *Декабрь*

- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
  - Организация контроля питания
  - Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

### *Январь*

- Открытые классные часы «Тренинг здорового образа жизни».
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация контроля питания
- Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов
- Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях
- Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди учащихся.
- Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

### *Февраль*

- День защитника Отечества.
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация контроля питания

### *Март*

- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
- Антинаркотический месячник «Будем жить!».
- Организация контроля питания
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

### *Апрель*

- Всемирный день здоровья.
- Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов
- Организация контроля питания
- Благоустройство школьной территории.
- Динамические паузы, физкультминутки.

### *Май*

- Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
- Мероприятия, посвященные Дню Победы.



- Организация контроля питания.
- Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

### *Июнь*

- Международный день защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Работа по плану летнего пришкольного оздоровительного лагеря

### Формы работы

<i>№ п/п</i>	<i>Название мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>1-4 классы</i>	<i>5-8 классы</i>	<i>9-11 классы</i>
1.	Классные часы и беседы о пользе физических упражнений, закаливании организма, избавлении от вредных привычек, сбалансированном питании, правильном режиме труда и отдыха, гигиене.	в течение года	+	+	+
2.	Лекции, беседы, встречи с медработниками лечебных и профилактических учреждений и организаций	в течение года	+	+	+
3.	Лекции, беседы, встречи с работниками ПДН, наркоконтроля	в течение года	+	+	+
4.	Тестирование, анкетирование по вопросам ЗОЖ (педагог-психолог, социальный педагог)	в течение года	+	+	+
5.	Демонстрация мультфильмов о ЗОЖ и профилактике вредных привычек (социальный педагог)	в течение года	+	+	+
6.	Походы, экскурсии	в течение года	+	+	+
7.	Спортивные соревнования по различным видам спорта, «веселые старты»	в течение года	+	+	+
8.	Родительские собрания по вопросам ЗОЖ, профилактике употребления ПАВ, алкоголя, табака	в течение года	+	+	+
9.	Социально-психологическое тестирование подростков с 13 лет (социальный педагог)	октябрь		+	+
10.	Классное мероприятие с приглашением родителей «Здоровые дети в здоровой семье»	апрель	+	+	+



11.	Конкурс - выставка социальных плакатов, рисунков о ЗОЖ, профилактике употребления табака, алкоголя, ПАВ	ноябрь, апрель	+	+	+
12.	Классные мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы со СПИДом, лекции медработников	декабрь		+	+
13.	Викторина «Соблюдай правила ЗОЖ»	апрель	+		
14.	Квест-игра, посвященная Всемирному Дню здоровья	апрель		+	+
15.	Семейный спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	ноябрь	+	+	
16.	Фотоконкурсы «Как прекрасен этот мир!», «Счастливая семья»	май	+	+	+

### ***Примерные темы классных часов и родительских собраний по ЗОЖ***

№	Мероприятие	Ответственные
1	<i>Младший школьный возраст (1-4 классы)</i> 1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры. 2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза. 3. Организация работы по профилактике детского травматизма.	Классные руководители Социальный педагог Медицинская сестра
2	<i>Младший подростковый возраст (5-6 классы)</i> 1. Приобщение к здоровому образу жизни. 2. Организация профилактики детского травматизма на дорогах.	Классные руководители Медицинская сестра Социальный педагог
3	<i>Средний подростковый возраст (7-8 классы)</i> 1 Приобщение к здоровому образу жизни. 2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения. 3. Организация мероприятий по профилактике травматизма. 4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.	Зам директора по ВР Классные руководители Психолог Социальный педагог
4	<i>Старший подростковый возраст (9-11 классы)</i> 1. Приобщение к здоровому образу жизни. 2. Профилактика наркомании, алкоголизма. 3. Профилактика преступности.	Классные руководители, Социальный педагог



## ***Школьное питание – новые формы работы***

Статистика показывает, что все больше семей отказываются от натуральных продуктов, предпочитая в повседневном питании различного рода полуфабрикаты, консервы, и продукты длительного хранения. Низкий уровень знаний и культуры родителей в вопросах рационального питания делает детей заложниками элементарной безграмотности и существенно ухудшает условия для нормального развития детского организма.

Обеспечить детей полноценным, сбалансированным питанием, повысить уровень образованности населения в вопросах питания на данном этапе возможно только в условиях организованных коллективов в образовательных учреждениях.

### **Комплексные мероприятия в образовательном учреждении:**

- проведение родительских собраний-конференций совместно с детьми по вопросам организации питания учащихся, роли питания в формировании физического и психического здоровья человека, особенности современного рынка продуктов питания и его влияние на здоровье человека;
- проведение бесед, уроков с учащимися старших классов «Беседы о питании»;
- оформление стенгазет и проведение конкурсов на лучшую стенгазету по вопросам рационального питания и здорового образа жизни;
- проведение анкетирования старшеклассников и родителей (законных представителей) по вопросам организации питания в столовой.

## ***Медицинское обслуживание***

В образовательном учреждении осуществляется медицинское обслуживание. Для данных целей имеется медицинский кабинет.

### **Задачи:**

- Организация систематического врачебного контроля над состоянием здоровья учащихся.
- Подбор и организация комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни.

### ***Направления программы:***

#### **1. Лечебно-профилактическая**

*Формы работы:* регистрация документов, ведение журналов, составление планов. При организации профилактической работы решаются вопросы:

- Оздоровления в курсе преподавания различных предметов.
- Создания здоровьесберегающей среды и здоровьесберегающих технологий в методической работе.
- Развитие физической культуры учащихся.
- Организация и проведение спортивных занятий с учащимися специальных медицинских групп.
- Работа социально-психолого-педагогической службы по проблеме оздоровления.
- Организации внеклассной работы.
- Организации работы с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, СПИДа.
- Работа с родителями и общественностью.

#### **2. ПРОТИВОЭПИДЕМИЧЕСКАЯ**

*Формы работы:* Учет, осмотр учащихся, наблюдения, работа с картотекой, обследование, контролируемые лечения.

#### **3. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ**



*Формы работы:* участие в составлении расписания, санитарные проверки состояния гимназии, пищеблока, консультации учителям, организация проверок соблюдения правил личной гигиены.

#### 4. РАБОТА С УЧИТЕЛЯМИ

*Формы работы:* выступления на педсоветах, консультации, работа с методическими материалами, санпросвет работа.

### ***Здоровьесберегающая среда и здоровьесберегающие технологии в методической работе***

Каждое образовательное учреждение помимо решения педагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению их здоровья.

Научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения.

#### **Гигиенические показатели, характеризующие урок:**

- 1) Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.
- 2) Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма: 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение - более творческая задача, и коэффициент утомления при этой форме работы несколько ниже. Наоборот: частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий.
- 3) Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут.
- 4) Число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма - не менее трех.
- 5) Чередование видов преподавания. Норма - не позже чем через 10-15 минут.
- 6) Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из "потребителей знаний" в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).
- 7) Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.
- 8) Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке - их место, содержание и продолжительность. Норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения.
- 9) Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.



10) Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации.

11) Психологический климат на уроке.

12) Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п.

13) Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма - не ранее чем через 25-30 минут в 1-м классе; 35-40 минут в начальной школе; 40 минут в средней и старшей школе.

15) Темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, "скомканность", нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;

- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

### ***Развитие физической культуры учащихся***

Физическая культура и спорт играют значительную роль в формировании личности учащихся. Систематические занятия физкультурой и спортом, способствуя физическому развитию, физической подготовке человека, воспитывают в нем такие морально-волевые качества, как смелость, решительность, лидерство. Физическая культура и спорт являются мощным фактором профилактики таких антисоциальных явлений, как курение, пьянство, наркомания, тунеядство и др., ибо систематические тренировочные занятия приучают человека к трудолюбию, порядочности, к уважению личности других и т.д.

Реализация настоящей программы создаст условия для решения первоочередных задач для развития физической культуры, разносторонней физической подготовленности, формирования потребности и привычки к занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни. Все это приведет к улучшению показателей здоровья и значительному сокращению вредных привычек у учащейся молодежи.

**Цель:** развитие физической культуры в гимназии - создание условий для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся средствами физической культуры.

**Задачи:**

- Формирование осознанного отношения и потребности у учащихся в систематическом занятии физической культурой и спортом;
- Содействие развитию образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала учащихся на занятиях по физической культуре на основе внедрения новых педагогических технологий;
- Развитие массового спорта среди учащихся, родителей и педагогов;
- Обеспечение систематического мониторинга физического состояния учащихся за счет совершенствования применения «Паспорта физического состояния учащегося»;
- Улучшение учебно-материальных, организационно-педагогических и кадровых условий для развития физической культуры в ОУ;
- Популяризация среди учащихся здорового образа жизни средствами физической культуры.

### ***Работа социально-психолого-педагогической службы по проблеме здоровьесбережения***

Создание благоприятного психологического климата в учебном процессе, применение личностно-значимых способов учебной работы, индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы





деятельности – это методы, которые раскрепощают ребенка, повышают уровень его познавательной активности, учебной мотивации, способствуют эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях. Следовательно, эти методы снижают тревожность и психическое напряжение учащихся, т.е. нивелируют стрессогенный фактор в учебном процессе. Это, в свою очередь, улучшает адаптацию и повышает сопротивляемость организма к воздействию внешних и негативных внутренних факторов, т.е. способствует сохранению как психического, так и соматического здоровья школьников.

#### **Цели социально-психолого-педагогической службы (далее – СППС):**

- Изучение школьников на протяжении всего периода обучения в целях обеспечения к ним *индивидуального подхода*.
- Формирование основ *психологических знаний* у педагогов, учащихся и их родителей.
- Полноценное личностное развитие учащихся на *каждом возрастном этапе*, успешная адаптация к школе.
- Необходимость ранней *профилактики и коррекции* отклонений в развитии, поведении и деятельности учащихся.
- Своевременная помощь по *оздоровлению сотрудников и педагогов* с целью формирования благоприятного психологического микроклимата, оптимального учебного процесса и управления.

#### **Задачи СПС школы:**

- создать психологически комфортный климат в школе, сформировать систему работы по сохранению здоровья участников образовательного процесса;
- обеспечить положительную динамику по уровню заболеваемости и состоянию здоровья в ученическом коллективе;
- обеспечить коррекцию отрицательной динамики в формировании коммуникаций в детской среде от ступени к ступени;
- стабилизировать показатели по группам здоровья, физкультурным группам, травматизму, инфекционным, хроническим и простудным заболеваниям;
- стабилизировать показатели по адаптации учащихся 1, 5, 10 классов;
- стабилизировать показатели по уровню тревожности учащихся.

#### **Направления:**

- Диагностическое.
- Профилактическое и психокоррекционное.
- Консультативное.
- Совершенствование материально-технической базы кабинета психологической разгрузки.

#### *Диагностическое:*

- 1) Диагностика школьной зрелости с целью предотвращения перегрузок в период адаптации к школе.
- 2) Диагностика психоэмоционального состояния учащихся начальных классов.
- 3) Диагностика готовности к обучению в среднем звене.
- 4) Профдиагностика учащихся 11 классов.

#### *Профилактическое и психокоррекционное:*

- 1) Индивидуальная работа с детьми требующими коррекции.
- 2) Индивидуальная работа с детьми, состоящими на учете.
- 3) Постановка на учет детей группы риска.
- 4) Беседы с детьми группы риска и их родителями по вопросам бродяжничества, наркомании, алкоголизма, полового воспитания.
- 5) Индивидуальное семейное консультирование.
- 6) Работа по предупреждению психологической перегрузки школьников.



- 7) Работа по оптимизации общения в педагогическом коллективе. (Учитель-ученик, Учитель-родитель, ученик-ученик, учитель-учитель).
- 8) Работа по предупреждению возможных осложнений в связи с переходом на следующую возрастную ступень.
- 9) Работа по психологическому оздоровлению педагогов и сотрудников: Занятия по повышению культуры общения, индивидуальная психологическое консультирование педагогов и сотрудников.

*Консультативное:*

- 1) Просвещение учителей (по секциям младшего, среднего и старшего звена).
- 2) Просвещение родителей в рамках цикла бесед:
  - Как подготовить ребенка к школе.
  - Особенности подросткового возраста.
  - Как помочь ребенку лучше адаптироваться к школе.
- 3) Консультирование учителей, родителей, учащихся в специально отведенные для этого часы.
- 4) Групповое консультирование родителей на родительских собраниях.
- 5) Групповое консультирование учащихся группы риска по проблемам алкоголизма, наркомании, бродяжничества, полового воспитания.

Состояние психического здоровья наиболее чутко реагирует на учебные перегрузки, нерациональную организацию учебного процесса и другие школьные факторы риска.

Научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения.

Работа школьного психолога включает в себя развивающую работу со школьниками и помощь детям группы риска. С детьми, испытывающими психологические трудности, проводятся коррекционно-развивающие занятия по развитию памяти, внимания, мышления, воображения. Психолог много работает индивидуально и с детьми, и с родителями, и с педагогами.

### Ожидаемые результаты формирования по ступеням образования

Ступень	уровень	Задачи педагогов	Прогнозируемые результаты
Начальное звено:	Примитивно - поведенческий	Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры	Отсутствие вредных привычек
1- 2 классы			
3 классы			
4 классы			
Среднее звено:	эмоциональный	Приобщение к ЗОЖ	Стремление к ЗОЖ
5-7 классы		Формирование полового самосознания и ЗОЖ	
8-9 классы		Воспитание грамотного отношения к медико-профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека	
10- 11 классы			







**Модель формирования здоровьесберегающей среды в МБОУ «Сохновская СОШ» с учетом индивидуального подхода к учащимся**

<b>СУБЪЕКТЫ</b>			
<b>Учащийся</b>	<b>Члены семьи учащегося</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 учащегося в ЗОЖ, формирование потребности в соблюдении элементарных гигиенических норм и правил, выведение подростка в режим саморазвития, самовоспитания	Сохранение и развитие здоровья учащегося 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>			
Самореализации	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 учащегося к своему здоровью)			
Когнитивный	Эмоциональный	Поведенческий	
Позитивное отношение учащегося к себе, самоуважение	Формирование дифференцированных обобщенных знаний о себе в процессе деятельности и общения с окружающими	Включенность в культурно-оздоровительную деятельность	





## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СОХНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" Сергеева Ольга Николаевна, ДИРЕКТОР	 Не требуется для подписания	00E3043F851B995815A65AFAB3B 688C518 с 10.03.2023 11:32 по 02.06.2024 11:32 GMT+03:00	17.10.2023 05:36 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа