

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЛЬШЕЕЛХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ЛЯМБИРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ»



Программа «Здоровье»

муниципального общеобразовательного учреждения
«Большеелховская средняя общеобразовательная школа»

2025-2029 годы

С. Большая Елховка

1. 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".

Мониторинг состояния здоровья, проводимый ГБУЗ РМ «Детская поликлиника №4» в процессе обучения в школе, у детей, отмечает: рост хронических заболеваний, нарушений физического развития и, как следствие этого, снижение функциональных возможностей детского организма.

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.

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 и продолжается с анализа и диагностики состояния здоровья учащихся с 2025-2029 учебного года. На основе медицинских карт заполнялись листы здоровья всех учащихся нашей школы. 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.

Организация и 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 (ТПООП).

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 ОБЖ (8-9 классах), 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 начальной школы 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 и психоневрологического 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.

2. МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЯ «ЗДОРОВЬЕ»

1 ЭТАП (подготовительный) – 2025-2029 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) – 2026-2028 гг.

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

3 ЭТАП (заключительный) – 2028-2029 гг.

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

УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ

- обучающиеся;
- классные руководители;
- учителя-предметники;
- медсестра, врач-педиатр, закрепленный за учреждением;
- родители.

3. ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

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

4. КОНКРЕТИЗАЦИЯ ОБЩИХ ЗАДАЧ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

Для учащихся 1-4 классов.

- Дать ученикам начальной школы представление о значении занятий физическими упражнениями для развития человека, объяснить необходимость укрепления здоровья.
- Прививать интерес к занятиям физическими упражнениями, прогулками, играми.
- Знакомить учащихся с режимом дня, с элементами закаливания организма.
- Выработать отрицательное отношение к пренебрежению спортом, правилами личной гигиены.

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.

5. ФУНКЦИИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ РАБОТНИКОВ ШКОЛЫ 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, ЗОЖ и 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.

7. СОТРУДНИЧЕСТВО ШКОЛЫ С ДРУГИМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ

Учреждение	Задачи и направления	Формы взаимодействия
ГБУЗ РМ «Детская поликлиника №4»	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
Дополнительное образование	Развитие спортивно-массовой и оздоровительной работы	Участие обучающихся школы в районных соревнованиях

8. ЦЕЛЕВАЯ КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА

Направление деятельности	Задачи	Сроки исполнения	Ожидаемые результаты
Диагностическая деятельность	Поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья.	2025-2029 гг.	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.	2025-2029 гг.	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.	2025-2029 гг.	Приобщение обучающихся к разным формам физической культуры.
Питание школьников	Улучшить питание детей в школьной столовой, т.е. разнообразие меню, витаминизация, нормы, калорийность.	2025-2029 гг.	Уменьшить рост заболеваний обучающихся.
Спортивно-оздоровительная деятельность	Вовлечение всех обучающихся в спортивно-оздоровительную деятельность.	2025-2029 гг.	Формирование отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.
Профилактика заболеваний у обучающихся	Воспитание негативного отношения к вредным привычкам. Проведение бесед, лекций с медицинскими работниками.	2025-2029 гг.	Формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни.

9. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

НА 2025-2029 УЧЕБНЫЕ ГОДЫ

1. Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся. Медицинская диагностика				
	Мероприятия	Срок	Класс	Ответственный
1.	Оформление медицинских карт и листов здоровья в классных журналах. Комплектации на их основе физкультурных групп	Сентябрь	1-11 кл	медсестра, классные руководители, учитель физкультуры
2.	Диспансеризация в детской поликлинике	Октябрь-март	По графику	медсестра, классные руководители, специалисты поликлиники
3.	Профосмотры старшеклассников в детской поликлинике	Февраль-март	По графику	медсестра, классные руководители, специалисты поликлиники
4.	Анализ случаев травматизма в школе	В течение года	1-11 кл	медсестра, директор школы
5.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	В течение года	1-11 кл	медсестра, классные руководители

2. Мониторинг здоровья учащихся

1.	Тестирование оценки психофизического состояния и функционирования возможностей организма человека	В течение года	1-11 кл	Учитель физкультуры
2.	Психологический мониторинг здоровья учащихся: • тест на адаптацию в начальной школе, основной школе; • тест на тревожность	Сентябрь-январь	1,5, 10 кл	Классные руководители

3. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима в школьном учреждении

1.	Эстетическое оформление классов и школы	В течение года	1-11 кл	Администрация школы
2.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	В течение года	1-11 кл	Ответственный за УВР
3.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям	Ежедневно	Все помещения	Директор школы
4.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Ежедневно		Бракеражная комиссия, директор школы
5.	Диагностика загруженности учащихся домашними заданиями	В течение года	1-11 кл	Ответственный за УВР
6.	Организация активного отдыха на переменах	Постоянно	1-4	Классные руководители, учитель физической культуры

4. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний

1.	Прививки детей согласно приказам Минздрава	В течение года	1-11 кл	медсестра
2.	Профилактическая работа во время эпидемий	В течение года	1-11 кл	медсестра
3.	Профилактическая работа через беседы, Уголки здоровья, санбюллетени, полезные советы	В течение года	1-11 кл	Классные руководители, медсестра

5. Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга.

1.	Профилактика нарушения осанки на уроках физкультуры	В течение года	1-11 кл	Учитель физкультуры
----	---	----------------	---------	---------------------

2.	Подвижные перемены с использованием возможностей коридора, рекреаций	В течение года	1-11 кл	Учитель физкультуры, учителя начальной школы
3.	Организация школьных соревнований и участие школьников в районных соревнованиях	В течение года	1-11 кл	Классные руководители, учитель физкультуры
4.	Организация дней здоровья, прогулок, экскурсий	В течение года	1-11 кл	Зам. директора по ВР, классные руководители, учитель физической культуры
5.	Работа спортивных секций	В течение года	1-11 кл	Учитель физкультуры
6.	Физкультминутки на уроках	Ежедневно	1-11 кл	Учителя – предметники и учителя начальных классов

6. Профилактика травматизма

1.	Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурс рисунков, плакатов)	В течение года	1-11 кл	Зам. директора по ВР, классные руководители
2.	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курсов ОБЗР	По программе	1-11 кл	Преподаватель ОБЗР, учителя начальной школы
3.	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности	Сентябрь, январь	1-11 кл	Зам. директора по ВР, классные руководители
4.	Статистика и анализ случаев травматизма в школе	В течение года	1-11 кл	Зам. директора по ВР

7. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек

1.	Тематические уроки в рамках курсов ОБЗР, биологии	В течение года	1-11 кл	Преподаватель ОБЗР, учитель биологии
2.	Тематические классные часы	В течение года	1-11 кл	Классные руководители
3.	Тематические родительские собрания	В течение года	1-11 кл	Классные руководители
4.	Конкурсы, викторины	По плану	1-11 кл	Зам. директора ВР, 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.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

НА 2025 – 2029 УЧЕБНЫЙ ГОД

январь	1. Организация дежурства по школе и по классам. 2. Налаживание работы кружков и секций. 3. Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей. 4. Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению. 5. Организация питания учащихся. 6. Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
	7. Участие в лыжных гонках. 8. Витаминизация питания учащихся. 9. Проведение тематических классных часов
февраль	1. Месячник патриотической работы. 2. День защитника Отечества. Спортивные соревнования «А ну-ка, парни!» 3. День вывода войск из Афганистана. 4. Соревнования по шашкам и шахматам.
март	1. День здоровья. 2. Динамические паузы, физкультминутки.
	3. Веселые старты 1-4 классы. 4. Спортивный праздник «А ну-ка, девочки!»
апрель	1. Физкультминутки, динамические паузы. 2. Всемирный день здоровья. 3. Благоустройство школьной территории. 4. Весенний кросс.

май	1. Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период. 2. Мероприятия, посвященные победе в ВОВ. «Веселые старты». Проведение туристических походов. 3. Проведение конкурсов «Мама, папа, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи. 4. День здоровья. 5. Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей. 6. Районные соревнования по легкой атлетике и другим видам спорта.
------------	--

**Тематические классные часы по реализации программы «Здоровье»
в 2025-2029 учебном году**

Класс	Название мероприятия	Ответственный
1 класс	1. Режим дня – классный час, январь 2. Перемена с увлечением – февраль 3. «Путешествие в страну Здоровья» - классный час – март 4. Игры на свежем воздухе – май 5. Веселые старты – апрель 6. Беседы по безопасности – в течение года	Классный руководитель
2 класс	1. «Мы и наше здоровье» - январь 2. «Меры безопасности на льду» - беседа, февраль 3. «Будешь опрятным, станешь и аккуратным» - март 4. Классный час «Если хочешь быть здоров» - апрель 5. Правила гигиены - май	Классный руководитель
3 класс	1. «Человеческая память и беспамятство» - апрель 2. Игры на свежем воздухе – в течение года 3. Правила поведения на дороге, водоемах – в течение года 4. Веселые старты – апрель 5. «Здравствуй, лето!» - классный час - май	Классный руководитель
4 класс	1. Игры на свежем воздухе – в течение года 2. Азбука безопасного поведения на улице – апрель 3. «Кожа человека и ее здоровье» - беседа, январь 4. Веселые старты» - май	Классный руководитель
5 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 класс	1. «Внимание, дорога!» - беседа - январь 2. Викторина – игра «Здоров будешь – все добудешь» - февраль 3. Беседа «Как победить дракона, или удержишься от вредной привычки» - март 4. Обучающий семинар с элементами тренинга «Что имеем не храним, потерявши плачем» - апрель	Классный руководитель
8 класс	1. «Здоровый образ жизни» - январь 2. «В здоровом теле – здоровый дух» - февраль 4. «Формула здоровья» диспут – март 5. «Вредные привычки» - май 6. Беседы по технике безопасности на дорогах, водоемах и т.д. – в течение года	Классный руководитель
9-11 классы	1. «Здоровье – залог успеха» - январь 2. Беседа «Пить и курить – здоровью вредить» - апрель 3. «Я участник дорожного движения» - май	Классные руководители