

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Благоевская средняя общеобразовательная школа им. Героя России А.А. Власенкова»**

<p><b>ПРИНЯТА</b> Педагогическим советом № 10 протокол № от 28.08.2024г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДЕНА</b> Директор школы МОУ «Благоевская СОШ им.Героя России А.А.Власенкова» _____ Г.В. Барышева Приказ № 01-18/ 178 от 28.08.2024г</p>
--	---

**ПРОГРАММА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ  
«МЫ ЗА ЗОЖ»**

**НА 2024-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Благоево, 2024**

## Содержание

Паспорт программы.....	3
1. Пояснительная записка .....	4
2. Нормативно-правовая база программы .....	5
3. Материально-техническое обеспечение .....	5
4. Сроки и этапы реализации программы.....	6
5. Общее представление о здоровьесберегающей среде.....	6
6. Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности .....	6
7. Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения .....	8
8. Ожидаемые результаты реализации здоровьесберегающей программы .....	8
9. План деятельности по реализации программы .....	10
10. Ежегодный примерный календарный план реализации программыздоровьесбережения.....	13

## Паспорт программы

<i>Наименование программы</i>	Мы за ЗОЖ
<i>Разработчик программы</i>	Советник директора по воспитанию и взаимодействию с ДОО - Уляшева А.Л.
<i>Цель программы</i>	Создание условий, направленных на укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни.
<i>Задачи программы</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;</li> <li>- пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;</li> <li>- изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение;</li> <li>- обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения;</li> <li>- развитие здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды;</li> <li>- воспитание у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.</li> </ul>
<i>Срок реализации программы</i>	2024-2027
<i>Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность.</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника.</li> <li>2. Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.</li> <li>3. Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.</li> <li>4. Разработка рекомендации для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;</li> <li>5. Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья;</li> <li>6. Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.</li> </ol>

<i>Участники реализации программы</i>	Учащиеся 1-11 классов, классные руководители, социальный педагог, мед.работник, родители.
<i>Нормы и методы реализации программы</i>	Групповые и индивидуальные занятия, беседы, наблюдения, внеклассная работа, внеурочная деятельность.
<i>Управление, контроль</i>	Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация школы.

## **1. Пояснительная записка**

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Забота о сохранении здоровья учащихся важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка. Здоровье-основа формирования личности. Таким образом, проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, будут актуальны всегда. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

В качестве основы программы здоровьесбережения определена забота о сохранении здоровья учащихся и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы, раздел «Календарный план реализации программы» обновляется каждый учебный год.

Целью данной программы является поиск наиболее оптимальных средств для формирования самой важной базовой характеристики, обеспечивающей реализацию всех остальных - здоровья.

Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.

## **2. Нормативно-правовая база программы**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

1. «Конвенция ООН о правах ребенка».
2. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;
3. «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей».
4. Конституции Российской Федерации.
5. Сан Пин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
6. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
7. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

## **3. Материально-техническое обеспечение**

В МОУ «Благоевская СОШ имени Героя России А.А. Власенкова» созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. Территория школы ограждена забором. На территории школы расположена спортивная площадка. Здание подключено к районным инженерным сетям – холодному и горячему водоснабжению, отоплению.

Материально – техническая база - необходимое условие функционирования и развития образовательного учреждения. Совершенствование материально- технического обеспечения современным учебным и спортивным оборудованием, информационно-техническими средствами являются современными требованиями к образовательному учреждению. В школе созданы оптимальные материально- технические условия для осуществления учебно-воспитательного процесса. Школа имеет необходимый набор помещений для изучения обязательных учебных дисциплин. Учащиеся начального общего образования обучаются в учебных помещениях, закрепленных за каждым классом, основного и среднего образования – по классно-кабинетной системе.

В школе просторные, оборудованные кабинеты, компьютерный класс, спортивный зал с инвентарем и необходимым оборудованием, раздевалки, спортивная площадка - стадион для активных игр и прогулок, настольный теннис, столовая (организовано горячее питание, разнообразное меню), медицинский кабинет, актовый зал. В школе имеются кабинеты физики, химии, истории, учительская и другие, которые оборудованы мебелью. Кабинеты обеспечены необходимым учебным и компьютерным оборудованием, отвечающими гигиеническим требованиям. Школа подключена к сети Internet. Используется лицензионное программное обеспечение.

Информационно-коммуникативные технологии широко используются во внеурочной деятельности школы. Организован доступ обучающихся и педагогов к средствам ИКТ и Интернет-ресурсам для поиска информации, оформление работ, создания фильмов и презентаций с разнообразной тематикой для проведения классных часов, общешкольных научно-практических конференций, вечеров отдыха, родительских собраний и других мероприятий с использованием ПК и ИКТ.

## **4. Сроки и этапы реализации программы**

1 этап – подготовительный (2024-2025 г.):

1. анализ выполнения программы.
2. анализ уровня формирования отношения к вредным привычкам;
3. изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
4. разработка системы новых профилактических и воспитательных мероприятий.

2 этап – апробационный ( 2024 – 2026гг.):

1. внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, наиболее эффективных;
2. систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
3. выполнение намеченных оздоровительных мероприятий.

3 этап - контрольно-обобщающий (2026 - 2027 гг.):

1. сбор и анализ результатов выполнения программы;
2. очередная корректировка деятельности.

## **5. Общее представление о здоровьесберегающей среде**

Приоритетной задачей школы, выбравшей концепцию здоровьесберегающей деятельности, становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни школьников. Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения:

- Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм.
- Учет возрастных особенностей обучающихся.
- Режим учебно-познавательной деятельности.
- Организация питания.
- Социально-педагогические условия обучения.

## **6. Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности**

1. Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий при реализации образовательного процесса в школе:

- Соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации учебного процесса.
- Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.
- Психологические основы здоровьесберегающей организации учебного процесса.

2. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения

- Состояние физкультурно-спортивного комплекса образовательного учреждения.
- Организация уроков физвоспитания в образовательном учреждении.
- Физвоспитание в режиме дня школы.
- Внеклассная физкультурно-спортивная работа.
- Контроль за выполнением обучающимися образовательного

- учреждения нормативов двигательной активности.
- Комплексная оценка физической подготовленности обучающихся образовательного учреждения.
3. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов здорового образа жизни обучающихся.
- Организация образовательной работы в ОУ в рамках учебных дисциплин здоровьесохранного блока.
  - Организация воспитательной работы в ОУ в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся.
  - Участие обучающихся и их родителей в здоровьесохранной работе образовательного учреждения.
4. Организация профилактики употребления психоактивных веществ в среде обучающихся.
- Выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся.
  - Организация безопасной поддерживающей образовательной среды.
5. Организация комплексного сопровождения системы формирования здорового образа жизни обучающихся (система медицинского обслуживания обучающихся)
- Оценка комплексных показателей состояния здоровья обучающихся.

**Организация системы мониторинга** сформированности культуры здорового образа жизни обучающихся проводится средствами психологических технологий, анкетных методов и социологических опросов.

## **7. Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения**

- 1. Гигиенические средства** (санитарно-гигиенические средства здоровьесберегающие технологии)
  - Требования к материально-техническому состоянию здания школы; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов.
  - Соблюдение общего режима дня обучающихся – режима двигательной активности и режима питания.
  - Формирование здорового образа жизни.
  - Личная и общественная гигиена; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.
  - Организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций.
  
- 2. Средства двигательной направленности** (здоровьесберегающие технологии физкультуры и спорта)
  - Уроки физкультуры с комплексами физических упражнений.
  - Физкультминутки на уроках и подвижные перемены.
  - Различные виды оздоровительной гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения и пр.)
  
- 3. Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса** (здоровьесберегающие образовательные технологии)
  - Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс.
  - Системный подход к организации образовательной деятельности.
  
- 4. Профилактические средства** (воспитательная работа по формированию ЗОЖ)
  - Организация просветительского лектория
  - Культурно-массовые мероприятия
  - Работа с семьей обучающегося ( пропаганда здорового образа жизни через систему занятий в родительском лектории)
  - Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

## **8. Ожидаемые результаты реализации здоровьесберегающей программы**

Осуществление запланированных действий по реализации данной программы позволит получить следующие результаты:

1. Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника.
2. Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.
3. Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.



4. Разработка рекомендации для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения.
5. Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья;
6. Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ

## 9. План деятельности по реализации программы

№	Мероприятия	Ответственные/ исполнители
<b>Сентябрь</b>		
1.	Организация просветительской работы с родителями.	Классные руководители, заместитель директора по ВР.
2.	Проведение физминуток.	Кл. руководители
3.	Я за ЗОЖ - Профилактика употребления вейпов, электронных сигарет.	Классные руководители, заместитель директора по ВР, советник директора по воспитанию
4.	Классные часы и мероприятия в рамках профилактической операции «Внимание – дети!» по ПДД (схемы безопасных маршрутов)	Классные руководители, советник директора по воспитанию.
5.	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных ситуаций)	Классные руководители, советник директора по воспитанию.
6.	Встреча с сотрудниками ГИБДД, в рамках профилактической операции «Внимание – дети» (по согласованию)	Классные руководители, советник директора по воспитанию.
<b>Октябрь</b>		
1.	Инструктажи «Правила поведения на дороге и железнодорожном транспорте»	Классные руководители, советник директора по воспитанию.
2.	Проведение физминуток.	Кл. руководители
3.	Неделя профилактики употребления алкоголя и табакокурения «Будущее в моих руках!»	Классные руководители, заместитель директора по ВР, советник директора по воспитанию
4.	День детского здоровья «Молодежь за здоровый образ жизни».	Классные руководители, советник директора по воспитанию, учитель физры.
<b>Ноябрь</b>		
1.	День правовой помощи детям. (тематические кл. часы, мероприятия по правам ребёнка.)	Классные руководители, советник директора по воспитанию.
2.	Встреча с сотрудниками МВД (по согласованию)	Советник директора по воспитанию.
3.	Проведение физ. минуток	Классные руководители.
<b>Декабрь (Месячник «Я принимаю вызов»)</b>		
1.	Всемирный день борьбы со СПИДом. (мероприятия и классные часы, приуроченные ко всемирному Дню борьбы со СПИДом)	Классные руководители, советник директора по воспитанию.
2.	Проведение физ. минуток.	Классные руководители.
3.	Проведение игр на свежем воздухе в ГПД	Классные руководители, советник директора по

		воспитанию, волонтеры.
4.	Мероприятия направленные на профилактику употребления НС и ПВ	Классные руководители, заместитель директора по ВР, советник директора по воспитанию.
<b>Январь ( месяц профориентации)</b>		
1.	Кл. часы по пожарной безопасности.	Классные руководители.
2.	Проведение физ. минуток	Классные руководители.
3.	«Зимние забавы» - спортивные мероприятия	Кл. руководители, советник директора по воспитанию, воспитатель ГПД.
4.	Неделя профилактики интернет-зависимости «OFFLINE» Приурочена к Международному дню без Интернета	Кл. руководители, советник директора по воспитанию.
<b>Февраль (месячник военно-патриотического воспитания)</b>		
1.	Проведение физ. минуток	Классные руководители.
2.	Акция «Быстрее Выше Сильнее»	Советник директора по воспитанию, волонтеры.
3.	Неделя профилактики употребления психоактивных веществ (последняя неделя февраля)	Классные руководители, заместитель директора по ВР, советник директора по воспитанию.
4.	«Вперед, мальчишки» - конкурсная программа для мальчиков	Кл. руководители, советник директора по воспитанию.
<b>Март</b>		
1.	Всемирный день психического здоровья подростков – акции, профилактические пятиминутки	Классные руководители, заместитель директора по ВР, советник директора по воспитанию.
2.	Всероссийский урок ОБЖ (Всемирный день гражданской обороны)	Кл. руководители, советник директора по воспитанию. Сотрудники ГО ЧС.
3.	Классные часы «Осторожно, тонкий лёд!». Профилактические беседы о правилах безопасности в весенний период.	Классные руководители.
4.	Проведение физ. минуток	Классные руководители.
<b>Апрель (Месячник здорового образа жизни и экологических знаний)</b>		
1.	Неделя здоровья «Здоровье для всех!» Приурочена к Всемирному дню здоровья 7 апреля. Школьный весенний кросс.	Классные руководители, заместитель директора по ВР, советник директора по воспитанию.
2.	Космическая зарядка для младших школьников.	Кл. руководители, советник директора по воспитанию.
3.	Проведение физ. минуток	Классные руководители.
<b>Май</b>		

1.	Недели профилактики ДТП «Внимание, дорога!», «Безопасное лето».	Классные руководители, заместитель директора по ВР, советник директора по воспитанию.
2.	Проведение физ. минуток.	Классные руководители.
3.	Проведение подвижных игр на свежем воздухе в ГПД	Классные руководители, советник директора по воспитанию, волонтеры.
4.	Проведение военно-спортивной игры «Зарница»	Классные руководители, советник директора по воспитанию, волонтеры.
5.	Классные часы по профилактике алкоголизма и табакокурения, потребления ПАВ.	Классные руководители.
6.	Инструктажи о правилах безопасности в летний период.	Классные руководители.

## 10. Ежегодный примерный календарный план реализации программы здоровьесбережения

### *Сентябрь*

- Организация дежурства по школе и по классам.
- Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.
- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению
- Организация питания учащихся.
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Старты здоровья.
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

### *Октябрь*

- Организация работы учащихся по трудоустройству и поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Физкультминутки (ежедневно).
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).

### *Ноябрь*

- Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение - вред».
- Экскурсии.
- Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.

- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
- Отчёты о проделанной работе по здоровью сбережению.

### *Декабрь*

- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
- Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.
- Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

### *Январь*

- Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».
- «Весёлые старты».
- Физкультминутки и динамические паузы.

### *Февраль*

- Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
- День защитника Отечества.
- Физкультминутки и динамические паузы.

### *Март*

- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

### *Апрель*

- Всемирный день здоровья.
- Благоустройство школьной территории.
- День здоровья.
- Динамические паузы, физкультминутки.

### *Май*

- Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
- Мероприятия, посвященные годовщине Победы в ВОВ.
- «Весёлые старты».
- Презентация уроков чистоты.

### *Июнь*

- Международный день защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Работа по плану летних каникул.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

