

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа №9»

Принято на пед.совете
Протокол №1 от 28.08.2024 г.

Рассмотрено на Управляющем совете
Протокол №1 от 28.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ НОШ №9
Шельпякова Ж.А.
Приказ №74/4 о/д от 29.08.2024г.

Программа здоровьесбережения
«Школа – территория здоровья»

Пояснительная записка

Предметом острой тревоги в современном обществе стало отмечающееся в последнее время резкое ухудшение физического здоровья детей.

Необходимость преодоления этой тревожной тенденции в интересах обеспечения жизнеспособности подрастающего поколения и нации в целом все более осознается как актуальная задача государства, общества и всех его социальных институтов.

Здоровье детей школьного возраста зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении.

Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание.

В современных условиях «школьные болезни» (близорукость (нарушение зрения), сколиоз (боковое нарушение позвоночника), анемия (низкий уровень гемоглобина в крови) сохраняются, хотя их структура изменилась.

Заболеваемость детей школьного возраста держится на высоком уровне и составляет примерно 2400-2600 заболеваний на 1000 детей, так как каждый школьник на протяжении учебного года условно болеет 2,4 - 2,6 раза. У современных школьников стали чаще выявлять такие нарушения физического развития, как дефицит массы тела и низкий рост.

Все это подтверждает, что в образовательном учреждении необходимо осуществлять меры по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. 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.

Именно поэтому разработанная школой программа «Школа – территория здоровья» направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий, на заботу о сохранении здоровья и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Программа «Школа – территория здоровья» - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего и основного общего образования.

В её реализации задействованы все службы школы: администрация, педагоги, медицинский работник и технический персонал.

Законодательная база

Нормативно-правовое обеспечение Программы

1. Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан (утверждено Верховным Советом РФ 22.07.1993 № 5487-1).
2. Об образовании (ФЗ, ст. 51).
3. О физической культуре и спорте в РФ (ФЗ № 329 от 04.12.2007 г.).
4. Конвенция о правах ребенка (принята Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989г.)
7. Постановление Государственной думы Федерального собрания РФ от 16.12.1998 № 3383-П ГД « О неотложных мерах по предупреждению распространения в России наркомании и токсикомании среди детей и молодежи».
8. Концепция государственной молодежной политики Российской Федерации.
9. Концепция охраны здоровья здоровых в РФ (Приказ Минздрава РФ от 21.03.2003 г. № 113).
10. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде (Приказ Минобразования РФ от 28.02.2002 г. № 619).

11. Положение о социально-гигиеническом мониторинге (Постановление Правительства РФ от 01.06.2009г. № 426).
12. ФЗ №148 от 1 декабря 2004г «О внесении изменений в статьи 3 и 6 Федерального закона «Об ограничении курения табака»
13. «О совершенствовании деятельности по профилактике заболеваний в РФ» (Приказ МЗ РФ от 23.09.2003 г. № 455).
14. «О стратегии воспитания и развития личности в системе общего и профессионального образования России» (Приказ Министерства общего и профессионального образования РФ № 1252 от 19.06.2007 г.).
15. Устав МБОУ НОШ №9

Цель программы:

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи программы:

1. Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
2. Следить за гигиеническим нормированием учебной нагрузки, объемом домашних заданий и соблюдением режима дня.
3. Освоение педагогами школы новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, берегающих здоровье учащихся.
4. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
5. Создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни. Популяризировать преимущества здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
6. Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.
7. Организовать просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
8. Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
9. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности.
10. Дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх.
11. Обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.

В школьном здании 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. В школе работает *столовая*, она рассчитана на 60 посадочных мест. Организовано обеспечение горячим питанием

учащихся в соответствии с графиком приёма пищи. Меню меняется каждый день в течение недели.

Основные принципы реализации программы

- Административное, научно-методическое обеспечение всех этапов и направлений деятельности;
- Мониторинг и оценка эффективности реализации Программы, своевременное внесение коррективов;
- Создание соответствующего психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
- Максимальное использование детского потенциала и готовности детей к собственным действиям в защиту здоровья, побуждение и поддержка детской инициативы;
- Качество среды обитания школьников в целях создания условий достижения здоровья, гармоничного развития детей согласно их биологическому возрасту.

Основные направления 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;
- ежегодное обязательное медицинское обследование.

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 (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; 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 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;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;

- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Диагностическое направление предполагает

- Проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:
- общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- 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.

Реализация основных направлений программы:

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой.
8. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
9. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнёров.
11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
12. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

Применение разнообразных форм работы:

1. Учет состояния детей:
 - анализ медицинских карт;
 - определение группы здоровья;
 - учет посещаемости занятий;
 - контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.
2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:
 - организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
 - динамические паузы;
 - индивидуальные занятия;
 - организация спортивных

- перемен;
 - дни здоровья;
 - физкультминутки для учащихся;
 - организация летних оздоровительной площадки при школе с дневным пребыванием.
3. Урочная и внеурочная работа:
- открытые уроки учителей физической культуры, "Основы безопасности и защиты Родины";
 - открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно оздоровительной направленности;
 - спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол футбол легкая атлетика, шашки и шахматы, настольный теннис.

Функции различных категорий работников школы

1. Функции 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 биологии и "Основы безопасности и защиты Родины";
 организация и контроль уроков физкультуры;
 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.

2. 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 профилактических работ с родителями;
 организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГАИ, ПДН, медработниками, наркологами;
 организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
 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.

3. Функции медицинской службы:

проведение диспансеризации учащихся школы;
 медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
 выявление учащихся специальной медицинской группы;
 профилактическая работа с учащимися и их родителями.

Участники программы

- ✓ Учащиеся,
- ✓ классные руководители,
- ✓ учителя-предметники,
- ✓ фельдшер, врачи-специалисты детской больницы,
- ✓ родители.

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год:

Ожидаемые конечные результаты

Реализация мероприятий программы позволит:

- ✓ сохранить репродуктивное здоровье учащихся;
- ✓ развить физический потенциал школьников;
- ✓ внедрить оптимальный режим учебного труда и активного отдыха детей в урочное и внеурочное время;
- ✓ постоянно корректировать учебные нагрузки в соответствии с состоянием здоровья детей;
- ✓ помочь социально адаптироваться (средствами образования) детям с проблемами в развитии и ограниченными возможностями здоровья, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;
- ✓ повысить приоритет здорового образа жизни;
- ✓ сформировать осознанное отношение детей и их родителей, членов педагогического коллектива к состоянию здоровья через пропаганду здорового образа жизни.

План деятельности по реализации программы

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
1.	Медицинское направление			
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; - выявление учащихся специальной медицинской группы; - ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	администрация, мед.работник	сентябрь	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации учащимся школы.	администрация	В течение года	по плану детской поликлиники
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся.	администрация	В течение года	по плану медосмотров
1.4.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	администрация	В течение года	по плану прививок
1.5.	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах.	Мед.работник, классные руководители	В течение года	Классные журналы

1.6.	Анализ случаев травматизма в школе.	заместитель директора по ВР	В течение года	материалы отчетов
1.7.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Социальный педагог	Раз в месяц	отчет
1.8.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Ответственный за питание, ЗД по ВР	ежедневно в течение года	Бракеражный журнал
1.9.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание; освещение; отопление; вентиляция; уборка.	ЗД по АХР	Два раза в год	Акт проверки
1.10.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	заместитель директора по УВР	В течение года	справка по оценке расписания
1.11	Проверка готовности кабинетов и оборудования в соответствии с требованиями СанПиНа	администрация	август	Акты готовности
2.	Просветительское направление			
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	заместитель директора по ВР	В течение года	график проведения лектория
2.2.	Разработка родительского лектория по здоровому образу жизни.	заместитель директора, мед.работник	В течение года	тематика лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация школы	В течение года	план работы
2.4.	Вовлечение родителей и преподавателей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация школы	В течение года	план работы
2.5.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др.виды работ).	Классные руководители	В течение года	план работы
2.6.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	Администрация школы	В течение года	план работы
2.7.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки физической культуры.	учителя- предметники	в течение года	Планы уроков

3.	Психолого-педагогическое направление			
3.1.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; - разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения.	классные руководители педагог-психолог	В течение года	диагностические исследования
3.2.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	администрация	В течение года	
3.3.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя- предметники	ежегодно	Планы уроков
4.	Спортивно-оздоровительное направление			
4.1.	Организация спортивных общешкольных мероприятий.	учитель физической культуры	В течение года	план работы
4.3.	Проведение физкультминуток и динамических пауз.	Учителя- предметники, классные руководители	В течение года	план урока
4.4.	Организация участия в международной акции «Кросс нации»	учитель физической культуры	сентябрь	план работы
4.6.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора по ВР	В течение года	план работы кружков и секций

4.7.	Привлечение учащихся, родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	заместитель директора по ВР	В течение года	план работы
5.	Диагностическое направление			
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	Классные руководители	В течение года	результаты мониторинга