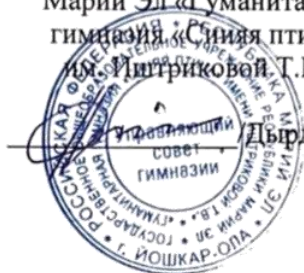


Принято на заседании  
Педагогического совета  
ГБОУ Республики Марий Эл  
«Гуманитарная гимназия «Синяя  
птица» им. Иштриковой Т.В.»

« 27 » 08 20 24 г

«Согласовано»  
Председатель Управляющего совета  
ГБОУ Республики  
Марий Эл «Гуманитарная  
гимназия «Синяя птица»  
им. Иштриковой Т.В.»



Дырда Д.Н./

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ Республики  
Марий Эл «Гуманитарная  
гимназия «Синяя птица»  
им. Иштриковой Т.В.»



**Общегимназическая программа здоровьесбережения ГБОУ  
Республики Марий Эл «Гуманитарная гимназия «Синяя  
птица» им. Иштриковой Т.В.» на 2024-2025 учебный год**



## **Пояснительная записка**

Образование - основной, один из важнейших элементов социально культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, нравственного и психического здоровья подрастающего поколения.

Для решения данной задачи Министерство образования Российской Федерации инициировало разработку в образовательных учреждениях специальных программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учётом их возрастных, психофизиологических особенностей.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни. На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного. 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.

Программа начинается с первого класса и продолжается на всех ступенях обучения. Каждая ступень формирует более глубокое понимание мер по охране здоровья.

Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности органов власти, служит основой сотрудничества образования и здравоохранения, общественности, Гимназии и родителей.

Для ее реализации не требуется дополнительных часов в учебном плане школы, она войдёт в образовательные области, базирующиеся на предметах естественнонаучного, гуманитарного, эстетического циклов, а также через систему дополнительного образования и воспитательные мероприятия.

Общегимназическая программа здоровьесбережения призвана послужить моделью, которую Гимназия и учителя смогут использовать при разработке учебных планов, отвечающих потребностям школьников в этой области знаний, а также при оценке достижений учащихся.

Основной задачей Гимназии является не только формирование у учащихся системы знаний учебных дисциплин, но и содействие социализации выпускников средней общеобразовательной школы в сложных и динамично меняющихся условиях современной действительности. Личностно-ориентированная педагогика направлена на развитие у каждого ученика качеств, необходимых для его успешной самореализации. Проблемная экология, социальная напряженность, размывание нравственных ценностей части социума усложняют традиционные задачи школы. Несмотря на то, что здоровье подрастающего поколения всегда было в центре внимания общественности, сегодня как никогда здоровьесбережение становится актуальным.

### *Нормативно-правовая база*

Программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- Закон Российской Федерации «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан»
- Национальная доктрина образования Российской Федерации;
- ФГОС общего образования;
- «Основы законодательства РФ по охране здоровья граждан».

- Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»
- Федеральный закон «Об ограничении курения табака»
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении Положения о социально-гигиеническом мониторинге»
- Закон Российской Федерации «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, развития детей, подростков и молодежи»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

Основной стратегической целью программы является содействие всем участникам образовательного процесса в создании условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Для достижения стратегической цели должны быть решены следующие стратегические задачи:

- организация методической поддержки педагогам в реализации цели программы;
- разработка, внедрение в практику лучшего опыта использования, совершенствования здоровьесберегающих инновационных технологий обучения и воспитания, адекватных возможностям детей;
- обеспечение формирования у учащихся мотивации к стремлению заботиться о своем здоровье и умению вести ЗОЖ;
- у родителей - мотивации совместной деятельности по вопросам формирования ЗОЖ детей через систему просветительской работы;
- установление эффективных путей взаимодействия с родителями, различными специалистами в области здоровьесбережения;
- мониторинг отслеживания состояния здоровья детей.

*Необходимость создания программы:* ухудшение здоровья учащихся в связи с изменениями экологической обстановки, отношения к своему здоровью, социального благополучия.

*Цель:* формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.

*Задачи:*

- привитие навыков ЗОЖ
- отработать систему выявления уровня здоровья учащихся и

целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;

- создать информационный банк показателей здоровья и образа жизни обучающихся;
- организовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с обучающимися, родителями и учителями-предметниками;
- формировать у учащихся потребности ЗОЖ через урочную и внеурочную деятельность;
- осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностики за состоянием здоровья учащихся;

*Сроки реализации программы. 2024 – 2025 учебный год.*

*Перечень основных блоков:*

- Педагогический (работа классного руководителя, учителя физической культуры, учителей-предметников);
- Социально - психологический (работа социального педагога, педагога-психолога);
- Социальный (взаимодействие с родителями, учреждениями дополнительного образования);
- Блок двигательной активности (физическое развитие)

*Исполнители.* Педагоги школы, родители, учреждения дополнительного образования

*Ожидаемые результаты:*

- Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы школы через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника.
- Организация систематического контроля состояния здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров.
- Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.
- Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
- Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков.
- Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам.
- Разработка рекомендаций для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;
- Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.

*Система управления и контроля реализации программы.*

Контроль реализации мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет педагогический совет школы, инновационная группа учителей-предметников,

социально-психологическая служба.

*Формы контроля:*

результативность работы рассматривается 2 раза в год на МО классных руководителей.

### **Цели и задачи программы**

*Целями программы являются:*

- создание в Гимназии организационно - педагогических, материально - технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- усиление контроля медицинского обслуживания участников образовательного процесса;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования учащихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников.

*Задачами программы являются:*

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния Гимназии;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
- Планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

### **Функции различных категорий работников школы.**

*Функции медицинской службы:*

- проведение диспансеризации учащихся Гимназии;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы.

### *Функции администрации:*

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль организации горячего питания учащихся в Гимназии;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- организация спортивных мероприятий ;
- 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;
- организация работы социально-психологической службы в Гимназии.

### *Функции классного руководителя:*

- санитарно-гигиеническая работа по организации деятельности детей в Гимназии;
- организация и проведение в классах мероприятий по профилактике частых заболеваний;
- организация и проведение в классах мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классах мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактических работ с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН и ЗП, медработниками;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, 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

### Ресурсное обеспечение программы:

Кадровые ресурсы	Материально-технические ресурсы	Научно-методические ресурсы
- директор; заместитель директора по ВР; заместитель директора по УВР; педагог – психолог; - социальный педагог; - инженер службы охраны труда; - --- классные руководители; - учителя-предметники (биология, ОБЖ, физическая культура); - медицинские работники; - члены школьного родительского комитета;	- хореографический зал; - спортивный инвентарь и спортивное оборудование; - столовая; - медицинский кабинет; - актовый зал; - спортивная площадка;	- методическая литература, необходимая для подготовки уроков с использованием здоровьесберегающих технологий; - методические разработки уроков, классных часов, родительских собраний.

Сроки реализации программы: 1 год

**Ответственные:** Администрация школы, рабочая группа (учителя физической культуры, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог).

### Основные блоки здоровьесберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья в гимназии.

*Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья учащихся предполагает:*

- ✓ регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся;
- ✓ использование рекомендованных методов профилактики заболеваний;
- ✓ обсуждение данных мониторинга здоровья учащихся на педсоветах;
- ✓ 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 гимназии;
- ✓ планомерную организацию питания учащихся;
- ✓ реабилитационную работу;
- ✓ обязательное медицинское обследование.

*Блок просветительско-воспитательной работы предполагает:*

- организацию «Дней здоровья», внеурочной деятельности и воспитательной работы



здоровье сберегающей направленности;

- включение в учебный план гимназии образовательных программ, направленных на формирование мотивации 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 биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры)

*Блок рациональной организации учебного процесса предполагает:*

- ✓ соблюдение гигиенических норм в организации учебной нагрузки;
- ✓ использование приемов индивидуализации обучения;
- ✓ строгое соблюдение гигиенических требований к использованию технических средств в учебном процессе;
- ✓ 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;
- ✓ совершенствование деятельности психолого - медико - педагогической службы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- ✓ организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

*Блок организации физкультурно-оздоровительной работы предполагает:*

- ◆ регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- ◆ привлечение системы кружковой, внеклассной и внеурочной деятельности к формированию здорового образа жизни учащихся;
- ◆ организация динамических перемен, физкультпауз на уроках;
- ◆ эффективная работа с учащимися всех групп здоровья, родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

*Блок организации системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями предполагает:*

- проведение в ОУ постоянно действующих лекториев по различным вопросам роста и развития обучающихся и их здоровья;
- повышение уровня знаний в области вопросов здоровьесбережения;
- обеспеченность ОУ необходимой научно-методической литературой.

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

**Цель данной работы:** привитие норм ЗОЖ на основе отказа от вредных привычек, соблюдение режима дня, спортивного режима, использование оздоровительных сил природы.

**1. Гигиенические средства** (санитарно-гигиенические средства здоровьесберегающие технологии)

- ❖ Организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов;
- ❖ Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления;
- ❖ Организация рационального питания учащихся;
- ❖ Соблюдение общего режима дня учащихся – режима двигательной активности, режима питания и сна;
- ❖ Формирование ЗОЖ;
- ❖ 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** (здоровье сберегающие 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.), лечебная физкультура;
- ❖ Эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренировки и др.

**3. Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ** (психологические здоровье сберегающие технологии)

- Обеспечение положительного эмоционального климата в учебном коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик;
- Всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития.

**4. Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса** (здоровье сберегающие образовательные технологии)

- Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс;
- Системный подход к организации образовательной деятельности;
- Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровье сберегающей направленности для всех ступеней обучения.

**5. Профилактические и закаливающие средства** (воспитательная работа по формированию ЗОЖ)

- ◆ Организация просветительского лектория;
- ◆ Культурно-массовые мероприятия;
- ◆ Работа с семьей учащегося (пропаганда ЗОЖ через систему занятий в родительском лектории)
- ◆ Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, экскурсии)

**Календарный план реализации общегимназической программы  
здоровьесбережения**

Мероприятия	Сроки	Ответственный
-------------	-------	---------------

Разработка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся	Сентябрь – октябрь 2024 г.	Директор школы
Создание информационного и материально-технического обеспечения здоровьесберегающей деятельности школы	2024-2025 уч.г.	Заместитель директора по УВР
Проведение системы тренингов, направленных на профилактику эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов	По плану работы	Педагог- психолог
Проведение воспитательных спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни	Ежегодно	Заместитель директора по УВР
Применение на уроках здоровьесозидающих технологий	2024 – 2025 уч.г.	Заместитель директора по УВР
Систематическая диагностика состояния здоровья учащихся	В течение года	
Контроль выполнения норм Сан ПиНа и охраны труда	1 раз в четверть (ежегодно)	Заместитель директора по УВР Классные руководители
Анализ состояния здоровья учащихся	1 раз в полугодие (ежегодно)	Заместитель директора по УВР
Корректировка учебной программы по физической культуре в соответствии с результатами анализа здоровья учащихся	1 раз в четверть (ежегодно)	Учителя физкультуры
Проведение музыкальных и спортивных перемен	Постоянно	Классные руководители
Организация внеклассной работы по физической культуре после уроков	Постоянно	Заместитель директора по УВР
Проведение традиционных общешкольных спортивных соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий в школе	В течение года	
Организация и проведение туристических слетов и походов Дней здоровья с привлечением родителей учащихся		Заместитель директора по УВР Классные руководители
Содействие в проведении медико-профилактических мероприятий медицинскими работниками ФАПа	Постоянно	
Организация и проведение лекций и родительских собраний по проблемам возрастных особенностей учащихся	В течение года	
Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены, часы здоровья)		
Профилактика травматизма	Постоянно	

Проведение итоговой и промежуточной аттестации в щадящем режиме с учетом здоровья учащихся	В течение года	Заместитель директора по УВР, социальный педагог, педагог - психолог
Создание зон отдыха и психологической разгрузки для учащихся и учителей		Заместитель директора по УВР
Обеспечение внутренней антитеррористической безопасности и охрана труда		Администрация школы
Обновление ученической мебели в кабинетах классах школы		Администрация школы
Поддержание здания школы в хорошем состоянии (ежегодные косметические ремонты, замена элементов систем водоснабжения, теплоснабжения, канализации, электрооснащения и др.)	Постоянно	
Преодоление адаптационного периода детей поступления в первый класс в щадящем режиме	Сентябрь 2024 г.	Педагоги, педагог-психолог
Обеспечение качественным горячим питанием учащихся 1 – 11 классов	Ежедневно	Заместитель директора по АХЧ, социальный педагог

### Ожидаемые результаты формирования по ступеням образования

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

*Методы контроля над реализацией программы:*

- ◆ проведение заседаний Методического совета школы и МО классных руководителей;
- ◆ создание методической копилки опыта по здоровьесберегающему направлению воспитательной работы;
- ◆ мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата;
- ◆ сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
- ◆ контроль организации учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся по формированию здорового образа жизни.

#### **Прогнозируемый результат:**

1. Улучшение состояния физического и психического здоровья учащихся, его коррекция, уменьшение заболеваемости;
2. Создание представления об индивидуальной карте учащегося, с разработкой индивидуального маршрута здоровья;
3. Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни;
4. Повышение уровня физической подготовленности учащихся;
5. Развитие навыков общения в коллективе на базе спортивных мероприятий, формирование командного духа;
6. Положительная динамика состояния здоровья учащихся, снижение заболеваемости;

#### **Заключение**

Данная программа предполагает постоянную работу по ее контролю, 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.

В фокусе данной программы обучения детей и подростков находится формирование умения вести здоровый образ жизни. Обучение здоровью касается знаний, отношений, навыков и поддержки, в которой дети и подростки нуждаются для того, чтобы действовать в соответствии со здоровыми канонами, строить здоровые отношения, пользоваться необходимыми услугами и создавать здоровую среду обитания.