

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 23 с углубленным изучением финского языка  
Невского района Санкт-Петербурга*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 23  
с углубленным изучением  
финского языка Невского района  
Санкт-Петербурга

Приказ № 60/20 от 31.08.2020



Т.И.Бондарчук

**ПРОГРАММА**

**ГБОУ школы № 23 с углубленным изучением финского языка Невского  
района Санкт-Петербурга  
по здоровьесбережению  
«Здоровое поколение»**

Санкт-Петербург  
2020

## Паспорт программы

Разделы	Содержание разделов программы
1. Название программы	Программа здоровьесбережения «Здоровое поколение» на 2020- 2025 годы
2. Сроки реализации	<p><b>I этап:</b> организационный (диагностически-проектный) 2020-2021 г.</p> <p><b>Цель:</b> подготовка условий создания системы для формирования у обучающихся готовности к ведению экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучить нормативную базу, подзаконные акты разработать, обсудить и утвердить программу здоровьесбережения в ОУ</li> <li>• проанализировать материально-технические, педагогические условия реализации программы</li> <li>• подобрать диагностические методики по основным направлениям программы.</li> </ul> <p><b>II этап:</b> практический (содержательно-деятельностный) – 2021-2024г.г.</p> <p><b>Цель:</b> реализация программы здоровьесбережения «Здоровое поколение».</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отработать содержание деятельности, наиболее эффективные формы и методы воспитательного воздействия;</li> <li>• разработать методические рекомендации по формированию у обучающихся готовности к ведению экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни</li> <li>• расширять и укреплять связи и отношения учреждений дополнительного образования детей и культуры, спортивных школ района;</li> <li>• вовлекать в систему здоровьесберегающей деятельности представителей всех субъектов образовательной деятельности;</li> <li>• проводить мониторинг реализации программы;</li> <li>• принимать участие в конкурсах по данному направлению.</li> </ul> <p><b>III этап:</b> итоговый (аналитический) 2024-2025 г.</p> <p><b>Цель:</b> анализ итогов реализации программы.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обобщить результаты работы учреждения;</li> <li>• провести коррекцию затруднений в реализации программы;</li> <li>• спланировать работу на следующий период.</li> </ul>
3. Основание для создания программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конвенция ООН о правах ребенка</li> <li>• Конституция Российской Федерации</li> <li>• Закон Российской Федерации «Об образовании»</li> <li>• Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования второго поколения</li> <li>• СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»</li> <li>• СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</li> </ul>
4. Цель	Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и

	формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни.
5. Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие индивидуального потенциала здоровья каждого обучающегося. Развитие у всех участников образовательного процесса здоровьесберегающей личностной позиции;</li> <li>• Организация системы профилактической работы по формированию ЗОЖ, ведение просветительской работы с обучающимися, родителями и учителями-предметниками;</li> <li>• Формирование у обучающихся потребности ЗОЖ через урочную и внеурочную деятельность;</li> <li>• Осуществление медико-физиологического и психолого-педагогического мониторинга и диагностики за состоянием здоровья обучающихся;</li> <li>• Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;</li> <li>• Посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.</li> </ul>
6. Исполнители программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Администрация школы</li> <li>• Учителя, воспитатели ГПД, специалисты и медицинский персонал образовательного учреждения</li> <li>• Обучающиеся школы</li> <li>• Родители (законные представители) обучающихся</li> <li>• Органы местного самоуправления</li> </ul>
7. Аннотация программы	Программа здоровьесбережения «Здоровое поколение» составлена с учетом конкретных условий ОУ, особенностей ученического коллектива, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Программа дает возможность для укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни.
8. Ожидаемый результат	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальная положительная динамика в формировании у обучающихся готовности к ведению экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни (успешность процесса социализации), а также в физическом и психическом развитии, отсутствие тенденции к ухудшению индивидуального здоровья каждого учащегося под воздействием дидактогенных (связанных с образовательным процессом) факторов;</li> <li>• Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний обучающихся, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника;</li> <li>• Организация систематического контроля за состоянием здоровья учащихся и педагогов на основе организации профилактических осмотров;</li> <li>• Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса;</li> <li>• Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его</li> </ul>

	<p>сохранения. Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам;</li> <li>• Разработка рекомендации для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;</li> <li>• Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.</li> </ul>
<p>Система организации контроля за исполнением Программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведение заседаний методических объединений школы;</li> <li>• посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по здоровьесберегающим технологиям;</li> <li>• создание методической копилки опыта;</li> <li>• мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;</li> <li>• сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;</li> <li>• контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.</li> </ul>

## 1. Пояснительная записка

### Актуальность проблемы

Главным ресурсом любой страны, одним из гарантов ее национальной безопасности, является образование как основа полноценного развития личности. Физическое и духовнонравственное здоровье населения определяет уровень цивилизации государства, является индикатором устойчивого развития нации. Образовательное учреждение на современном этапе развития общества должно стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья обучающихся.

Сохранение и укрепление здоровья детей на ближайшие десятилетия останется одной из актуальных задач системы образования, и не только потому, что дети проводят в образовательных учреждениях начального и основного общего образования большую часть времени начиная с 7-летнего возраста, но и потому, что образовательные учреждения имеют уникальный ресурс влияния на ребенка и родителей, на формирование ценностных ориентиров и прежде всего ценности здоровья и здорового образа жизни. Решение проблемы сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса является одним из ведущих направлений государственной политики в области образования. Пути решения проблемы – создание в образовательном учреждении здоровьесохраняющего пространства, поиск эффективных здоровьесберегающих технологий, устраняющих учебные перегрузки и стрессовые ситуации.

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.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение.

Опыт школ показывает, что создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует укреплению здоровья школьников. Биологическая реакция организма школьника зависит как от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды. Многие параметры образовательной среды регламентированы санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья школьников. Именно поэтому разработанная нами программа направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий и валеологическое образование учащихся.

Программа объединяет и согласовывает работу педагогического коллектива по формированию здорового образа жизни учащихся, их родителей, учителей и социальных партнеров, что выходит за рамки только физического воспитания. Она охватывает многие вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены, закаливания, борьбы с вредными привычками, формирования культуры питания, досуга. Значительную роль в реализации программы играет семья ребенка, его родители, находящиеся в тесном контакте со школой.

Сегодня роль семьи в укреплении здоровья детей должна неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, сбалансированное питание, игры на воздухе, прогулки, лыжные походы станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни. В каждом доме, где растет ребенок, должен быть спортивный инвентарь: санки, лыжи, скакалка, велосипед, мяч, перекладина, гантели и т.п.

В укреплении здоровья детей и подростков первостепенное значение имеет преодоление гиподинамии (недостаточности двигательной активности) и на этой основе – формирование необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья.

При разработке программы за основу были взяты четыре аспекта здоровья:

- соматическое здоровье (здоровье тела);
- физическое здоровье;
- психическое здоровье;
- нравственное здоровье.

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

#### **1. Функции медицинской службы школы:**

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

#### **2. Функции администрации:**

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и вовремя 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;
- организация работы психологической 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 и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация диагностик уровня знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

### **Ожидаемые конечные результаты программы:**

- повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;
- положительная динамика физического развития и физической подготовленности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников;
- участие в районных областных спартакиадах, командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта;
- снижение уровня заболеваемости школьников по основным показателям;
- снижение пропусков уроков учащимися по причинам болезни.

### **Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:**

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

### **Базовыми компонентами на всех ступенях являются:**

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

## Прогнозируемая модель личности ученика

Модель выпускника первой ступени обучения	Модель выпускника второй ступени обучения	Модель выпускника третьей ступени обучения
<ul style="list-style-type: none"><li>• знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;</li><li>• владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• знание основ строения и функционирования организма человека;</li><li>• знание изменений в организме человека в пубертатный период;</li><li>• умение оценивать свое физическое и психическое состояние;</li><li>• знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека; поддержание физической формы;</li><li>• телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;</li><li>• гигиена умственного труда</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;</li><li>• убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;</li><li>• знание различных оздоровительных систем;</li><li>• умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;</li><li>• способность вырабатывать индивидуальный образ жизни;</li><li>• гигиена умственного труда</li></ul>

## 2. Реализация программы «Здоровое поколение»

### Основные направления деятельности программы

Программа реализуется по следующим направлениям:

- Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации с целью реализации необходимых условий для сбережения здоровья обучающихся.
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности при использовании программного материала, формирующего у обучающихся установку на безопасный, здоровый образ жизни, предусматривающего обсуждение проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.
- Организация физкультурно-оздоровительной работы, направленной на обеспечение рациональной организации двигательного режима, нормального физического развития и двигательной подготовленности учащихся, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья в различных формах (на уроках физкультуры, в секциях, при проведении динамических пауз на уроках, при проведении дней здоровья, соревнований, олимпиад, походов и т.п.).
- Просветительская работа с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья обучающихся направлена на повышение уровня их знаний в форме проведения родительского лектория, привлечения родителей

(законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

### Этапы реализации программы

**I этап:** организационный (диагностически-проектный) 2020-2021 г.

**Цель:** подготовка условий создания системы для формирования у обучающихся готовности к ведению экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

- изучить нормативную базу, подзаконные акты разработать, обсудить и утвердить программу здоровьесбережения в ОУ;
- проанализировать материально-технические, педагогические условия реализации программы;
- подобрать диагностические методики по основным направлениям программы.

Деятельность по созданию системы здоровьесбережения	Участники деятельности	Сроки
Создание и программирование работы творческой группы	Администрация, педагоги, обучающиеся	Сентябрь-октябрь 2020 г.
Обсуждение и утверждение программы на педагогическом совете	Администрация, педагоги	Декабрь 2020 г.
Изучение научно-методической литературы, новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение	Администрация, педагоги	Сентябрь-декабрь 2020 г.
Определение концептуальных положений по изучению эффективности воспитательного процесса	Администрация	Январь-февраль 2021 г.
Организация работы семинара: «Разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий ЗОЖ»	Администрация	Январь-февраль 2021 г.
Проектирование модели личности выпускника	Администрация, классные руководители	Февраль-март 2021 г.
Научно-практическая конференция классных руководителей «Здоровьесбережение: опыт и проблемы»	Администрация, классные руководители	Февраль-март 2021 г.
Кадровое обеспечение реализации программы по здоровьесбережению	Администрация	Август-сентябрь 2021 г.
Анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам	Администрация, классные руководители	Апрель-май 2021 г.
Подбор диагностических методик для определения индивидуального профиля учащегося; программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся	Администрация, педагоги	Апрель-май 2021 г.

**II этап:** практический (содержательно-деятельностный) – 2021-2024г.г.

**Цель:** реализация программы здоровьесбережения «Здоровое поколение».

**Задачи:**

- отработать содержание деятельности, наиболее эффективные формы и методы воспитательного воздействия;



- разработать методические рекомендации по формированию у обучающихся готовности к ведению экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни
- расширять и укреплять связи и отношения учреждений дополнительного образования детей и культуры, спортивных школ района;
- вовлекать в систему здоровьесориентированной деятельности представителей всех субъектов образовательной деятельности;
- проводить мониторинг реализации программы;
- принимать участие в конкурсах по данному направлению.

Деятельность по созданию системы здоровьесбережения	Участники деятельности	Сроки
Исследование эффективности программы	Заместитель директора по ВР	Ежегодно
Проведение на базе ОУ мероприятий: праздников, семинаров, выставок, заседаний, конкурсов, фестивалей и др.	Администрация, педагоги, обучающиеся, родители	Постоянно
Обобщение передового педагогического опыта и разработка педагогами собственных здоровьесберегающих образовательных технологий с последующим внедрением их на уроках	Администрация, педагоги	Ежегодно
Обсуждение на педагогических советах проблем, связанных с обновлением содержания воспитания по ЗОЖ у обучающихся	Администрация, педагоги	Ежегодно
Внедрение программы по здоровьесбережению «Здоровое поколение»	Администрация, педагоги	2021-2022 учебный год
Работа учителей ОУ по разработке и внедрению технологий здоровьесбережения на основе индивидуализации обучения	Администрация, педагоги, обучающиеся, родители	Постоянно
Формирование экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни обучающихся через систему традиционных дел: <ul style="list-style-type: none"> <li>• мониторинг ЗОЖ;</li> <li>• дни Здоровья;</li> <li>• дни профилактики;</li> <li>• спортивные состязания, турниры и др;</li> <li>• выставки рисунков и плакатов;</li> <li>• проведение традиционных праздников</li> </ul>	Администрация, педагоги, обучающиеся, родители	Постоянно

**III этап:** итоговый (аналитический) 2024-2025гг.

**Цель:** анализ итогов реализации программы.

**Задачи:**

- обобщить результаты работы учреждения;
- провести коррекцию затруднений в реализации программы;

- спланировать работу на следующий период.

Деятельность по созданию системы здоровьесбережения	Участники деятельности	Сроки
Создание банка инновационных технологий готовности обучающихся к ведению экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни	Заместитель директора по ВР	2024-2025 г.г.
Обобщение опыта эффективных форм сотрудничества всех субъектов образовательного сообщества в рамках ЗОЖ	Администрация, педагоги, обучающиеся, родители	2024-2025 г.г.
Подготовка диагностико-аналитических материалов об итогах реализации программы	Администрация, педагоги	2023-2025 г.г.
Проектирование перспективных путей и способов дальнейшего развития ОУ	Администрация	2025 г.
Проверка результативности внедряемых здоровьесберегающих образовательных технологий и технологий индивидуализации обучения	Администрация, педагоги	2024-2025 г.г.
Публикация полного пакета материалов функционирования здоровьесберегающего ОУ	Администрация, педагоги, обучающиеся, родители	2025 г.

#### Методы контроля над реализацией программы:

- проведение заседаний методических объединений школы;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по здоровьесберегающим технологиям;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

### 3. Механизм реализации программы

#### Основные блоки здоровьесберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья в ОУ:

- Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья;
- Блок просветительско-воспитательной работы;
- Блок рациональной организации учебного процесса;
- Блок организации физкультурно-оздоровительной работы;
- Блок здоровьесберегающей инфраструктуры ОУ;
- Блок организации системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями.

#### Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья обучающихся предполагает:

- ведение карты здоровья каждого школьника и классов, что позволяет видеть статистику состояния здоровья по школе в целом;

- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся;
- использование в школе 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 школы;
- планомерная организация питания учащихся;
- соблюдение питьевого режима.

**Блок просветительско-воспитательной работы предполагает:**

- организацию «Дней здоровья», внеучебной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности;
- включение в учебный план ОУ 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, экологии, 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-педагогической и медицинской службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-педагогической и медицинской помощи обучающимся.

**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 внеучебной деятельности к формированию здорового образа жизни учащихся;
- организация динамических перемен, физкультпауз на уроках;
- эффективная работа с учащимися всех групп здоровья привлечение родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

**Блок здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения предполагает:**

- соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;
- наличие в образовательном учреждении состава специалистов, обеспечивающих здоровьесберегающую работу;
- оснащенность физкультурного зала, спортплощадки, школьной столовой.

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

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

#### **Система программных мероприятий**

В соответствии с нормативно-правовыми документами, выделяются три основные функции ОО в области охраны здоровья обучающихся:

#### **1. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся в течение всего периода их нахождения в ОО:**

- соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
- оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;
- организация питания;
- определение и реализация оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;
- создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления учащихся, для занятий физической культурой и спортом;
- запрещение употребления алкоголя, табака, наркотических средств и иных психоактивных веществ на территории ОО;
- обеспечение безопасности учащихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий с учащимися.

#### **2. Формирование у обучающихся здорового образа жизни:**

- обучение навыкам гигиены, организации режима труда (учебного труда), психогигиены личности;
- профилактика наиболее распространенных заболеваний, несчастных случаев, девиантного поведения (употребления алкоголя, табака, наркотических средств и иных психоактивных веществ, нехимических зависимостей, суицидального поведения, правонарушений);
- формирование культуры рационального питания;
- развитие потребности в оптимальной двигательной активности;
- повышение активности родителей в формировании здорового образа жизни детей, становление здоровой и социально благополучной семьи.

#### **3. Текущий контроль состояния здоровья и безопасности обучающихся:**

- расследование и учет несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в ОО;
- организация прохождения учащимися в соответствии с законодательством Российской Федерации периодических медицинских осмотров и диспансеризации;
- организация других мероприятий – опросов, мониторингов и т.д. – для выявления текущей ситуации по различным аспектам охраны здоровья учащихся, в том числе

- уровню сформированности готовности учащихся к ведению экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- разработка рекомендаций по построению индивидуальных образовательных маршрутов на консилиуме специалистов и педагогов;
  - разработка и реализация индивидуальных и групповых профилактических и коррекционных оздоровительных программ;
  - специфическая первичная профилактика наркозависимости и социально обусловленных заболеваний;
  - социальная защита и помощь, укрепление семейных отношений;
  - разработка и реализация индивидуальных программ коррекции образа жизни.

Совокупность функций по решению задачи систематизации и упорядочения деятельности ОУ по построению здоровьесозидающей образовательной среды представляет собой: блок управления (сбор информации, выработка решения, реализация, контроль, анализ, регулирование). При этом определяющим основанием для реализации этого блока является организация мониторинга здоровьесозидающей образовательной среды. Первый (констатирующий) срез мониторинга дает возможность выявить актуальные проблемы ОУ и определить приоритетные задачи по построению ЗОЖ.

Администрация проектирует деятельность ОУ по построению ЗОЖ, обеспечивает общую подготовку педагогического коллектива и социальных партнеров (прежде всего родителей) к реализации программы «Здоровое поколение».

### **Характеристика основных ресурсов реализации программы**

#### ***Интеллектуальные:***

Учитель школы – творческий исследователь, владеющий методиками индивидуального и дифференцированного обучения, решает проблемы развивающего обучения, участвующий в разработке интегрированных уроков. Он является одновременно и воспитателем, так как способен составить программу духовного роста ребёнка, помочь в развитии индивидуальности каждого, владеет культурой общения и создаёт гуманистические отношения с обучающимися.

Координатор программы – заместитель директора по воспитательной работе.

#### ***Технические:***

Материально-техническая база позволяет создать условия, необходимые для реализации данной программы:

- учебные кабинеты,
- компьютерный мультимедийный классы,
- библиотека,
- спортивный зал,
- спортивный стадион,
- компьютерное оборудование и ТСО, мультимедийные проекторы;
- интернет;
- электронная почта.

#### ***Информационно-аналитические:***

- организация выставок по проблемам ЗОЖ в школьной библиотеке;
- оформление банка данных статей периодической печати по проблематике программы;
- организация информационных стендов;
- издание школьной газеты.

**Общее представление о здоровьесберегающей среде в ГБОУ школе №23 с углубленным изучением финского языка Невского района Санкт-Петербурга**

Приоритетной задачей ОУ становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни обучающихся. 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

Слагаемые здоровьесберегающей среды в ОУ (все, с чем обучающийся соприкасается в течение дня):

- Родители, их взаимоотношения с ребенком
- Школьная среда
- Организация и содержание внеучебного времени
- Педагогическая среда (конкретный процесс на уроках)
- Психологическая среда (общение с учителями и учащимися)
- Санитарно-гигиеническая среда (состояние здания школы)
- Социум

Основными субъектами формирования экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся являются:

1. Сотрудники общеобразовательной организации:

- административные работники (руководитель общеобразовательной организации, руководители структурных подразделений, их заместители);
- педагогические работники (учителя, педагог-психолог, социальный педагог, педагоги дополнительного образования, воспитатель ГПД и др.).

2. Сотрудники других организаций, реализующих деятельность, связанную с охраной здоровья учащихся:

- педагогические и иные работники организаций дополнительного образования детей;
- работники организаций социальной защиты населения, участвующие в реализации образовательных программ профилактической направленности для детей;
- медицинские работники (врачи-педиатры, фельдшеры, врачи по гигиене детей и подростков, медицинские сестры, центров здоровья для детей, отделений/кабинетов медицинской профилактики);
- работники организаций физической культуры и спорта (тренеры, преподаватели, инструкторы, и др.);
- работники организаций культуры, природных ресурсов и экологии (сотрудники музеев, парков, заповедников, культурно-развлекательных центров и др.);
- работники правоохранительных органов (ОДН, по профилактике дорожно-транспортных происшествий и др.).

3. Представители общественных объединений:

- члены Совета родителей, Совета обучающихся и др.;
- представители общественных организаций вне ОУ.

4. Родители (законные представители) и иные члены семей обучающихся;

5. Сами обучающиеся.

#### **Основные направления работы**

Выделяются следующие основные направления здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации:

1. по охране здоровья учащихся (планирование, координация, мониторинг процессов, результатов, факторов риска нарушения физиологической, психологической, социальной

- адаптации, развития неинфекционных и школьно обусловленных заболеваний, травматизма);
2. обеспечение надлежащих условий реализации образовательных программ (обеспечение соответствия образовательной среды материально-техническим и санитарно-эпидемиологическим требованиям, организация питания, обеспечение безопасности, обеспечение организационно-педагогических условий);
  3. формирование готовности учащихся к ведению экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни через образовательный процесс, включающий реализацию основных образовательных программ, дополнительных образовательных программ для детей, программ воспитания и социализации (педагогический компонент);
  4. медицинское сопровождение образовательного процесса (медико-профилактический компонент);
  5. психологическое сопровождение образовательного процесса (психолого-педагогический компонент);
  6. социальное сопровождение образовательного процесса (социально-педагогический компонент).

#### **Учебная деятельность**

Формирование экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся осуществляется, прежде всего, в учебном процессе, на уроках литературы, биологии, окружающего мира, ОБЖ, физической культуры.

#### **Внеурочная деятельность**

Важное значение имеет правильный выбор наиболее эффективных форм и методов работы во внеурочное время. Этот выбор необходимо осуществлять с учетом интересов обучающихся, квалификации руководителей, состояния учебно-материальной базы, наличия организаций и учреждений, способных оказать необходимую помощь.

Формы внеурочной деятельности:

- тематические классные часы;
- встречи с представителями правовых структур, органов правопорядка; с врачами, спортсменами, и др.;
- интерактивные игры, дебаты, дискуссии по ЗОЖ;
- конкурсы, викторины, конференции по данной теме;
- проведение профилактических Акции, Дней Здоровья; спортивных конкурсов, соревнований;
- добровольческая работа;
- литературно-музыкальные представления, концерты ;
- предметные недели;
- месячники ЗОЖ;
- показ и обсуждение научно-популярных, документальных и художественных фильмов на темы ЗОЖ;
- участие в спартакиадах, турнирах;
- походы и экскурсии по родному краю.

Внеурочная деятельность – одна из эффективных форм организации свободного времени обучающихся и увеличения их двигательной активности. Чередование этих мероприятий с учебными занятиями обеспечивает высокий уровень двигательной активности, способствует снижению утомления учащихся и повышению эффективности учебной работы. Эти мероприятия повышают работоспособность, улучшают самочувствие, регулируют процесс развития детей и делают его гармоничным.

#### **Внеклассная деятельность**

Внеклассная деятельность осуществляется через взаимодействие с общественными структурами с включением инновационных форм работы: проектной деятельности с использованием ИКТ.

#### **Работа с родителями**

Среди многих условий и факторов, влияющих на развитие и воспитание учащихся, по праву ведущим является семья.

Семья, согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации», письму Минобрнауки России от 31 января 2001 года № 90/30-16 «О Методических рекомендациях о взаимодействии образовательного учреждения с семьей», является, наравне с образовательной организацией, основным агентом социализации учащихся.

Основными формами развития социального партнерства образовательной организации с семьей в области формирования экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся являются:

- проведение внеурочных мероприятий по формированию здорового образа жизни обучающихся с приглашением родителей (законных представителей) (например, спартакиады, дни здоровья, фестивали здоровья, туристические походы и выезды на природу и пр.);
- развитие детско-взрослых общностей (например, клубов здоровья);
- организация семейной проектно-исследовательской деятельности по вопросам здоровья и здорового образа жизни;
- тренинги эффективного родительства;
- вовлечение родителей в процесс управления здоровьесориентированной деятельностью общеобразовательной организации на основе механизмов государственно-общественного управления (деятельность управляющих советов образовательных организаций, координационных структур по данному направлению, в которые входят представители родительской общественности, и т.п.);
- индивидуальная и групповая консультационная деятельность с семьями учащихся, в том числе с использованием Интернет-ресурсов;
- информирование родительской общественности о текущих результатах здоровьесориентированной деятельности общеобразовательной организации.

### **Формы работы**

Деятельность, направленная на формирование экологически целесообразного здорового и безопасного образа жизни учащихся, реализуется в следующих формах:

1. урок в рамках основной части основной образовательной программы, предусматривающий интеграцию в предметные области элементов программы формирования экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

2. урок в рамках вариативной части основной образовательной программы, определяемой участниками образовательных отношений по специализированным образовательным программам здоровьесориентированной направленности;

3. занятие кружка, факультатива, секции в рамках системы дополнительного образования детей;

4. заседание клуба, общественной организации;

5. внеурочные коллективные (в том числе массовые) мероприятия здоровьесориентированной направленности в контексте программы воспитания и социализации;

6. внеурочные индивидуальные мероприятия здоровьесориентированной направленности (индивидуальные консультации, беседы и др.).

Коллективные мероприятия для учащихся по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, вне зависимости от состава их участников, проводятся на основании образовательной программы – программы разового образовательного мероприятия (лекции, тренинга, беседы, групповой консультации, акции и т.д.), серии мероприятий или рабочей учебной программы.

Все перечисленные формы образовательной деятельности предполагают интерактивный характер взаимодействия, активный характер участия учащихся, их



рефлексию деятельности по формированию личностных и социальных компетенций, связанных с экологически целесообразным, здоровым и безопасным образом жизни.

Индивидуальные мероприятия по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся, вне зависимости от того, кто их реализует, проводятся в соответствии с индивидуальной программой образовательного мероприятия (индивидуальной консультации, беседы и т.д.), серии мероприятий.

Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует успешному выполнению учебной, игровой, трудовой деятельности.

#### **Взаимодействие с окружающим социумом в рамках программы**

Сотрудничество общеобразовательной организации с другими организациями по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся реализуется в следующих видах деятельности:

- с медицинскими организациями – привлечение медицинских работников к проведению профилактических занятий и консультаций как с учащимися, так и с их семьями, педагогами;
- с организациями физической культуры и спорта – проведение занятий физической культурой в рамках основной или вариативной части основной образовательной программы, а также дополнительного образования детей с привлечением сотрудников таких организаций как на базе образовательной организации, так и на базе организаций физической культуры и спорта (дворцов спорта, стадионов, катков, плавательных бассейнов, детско-юношеских спортивных школ и т.д.);
- с организациями социальной сферы – организация медико и психолого-социальной помощи учащимся, испытывающим затруднения в усвоении основной образовательной программы, а также находящимся в трудной жизненной ситуации (проведение консультаций, занятий и пр.), привлечение сотрудников данных организаций для участия в психолого-педагогических консилиумах и комиссиях и в составлении адаптированных образовательных программ по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, получение социальной помощи нуждающимся от таких организаций (распределение бесплатных билетов на культурно-развлекательные мероприятия, организация отдыха и оздоровления учащихся и т.д.);
- с организациями культуры, природных ресурсов и экологии – проведение образовательных мероприятий (экскурсий, музейных занятий и пр.) на их базе и с привлечением работников данных организаций, организация коллективных выездов учащихся и воспитанников для участия в досугово-оздоровительных мероприятиях и т.д.;
- правоохранительными организациями – привлечение их сотрудников к проведению бесед, консультаций с учащимися и их семьями по вопросам соблюдения прав ребенка в области здоровья, профилактики правонарушений.

#### **Информационное обеспечение программы**

- Системой мер по информационному обеспечению в области ЗОЖ предусматривается: создание условий для более широкого участия средств массовой информации ученического самоуправления (школьная газета) в пропаганде экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- расширение информационного пространства через школьный сайт.

#### **Совершенствование материально-технической базы учреждений, занимающихся формированием экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся**

Системой мер по совершенствованию материально-технической базы учреждений предусматривается:

- развитие материально-технической базы школьного спортивного зала, спортивных площадок, столовой, кабинета биологии;

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур.

Мониторинг представляет собой информационно-аналитическую систему, позволяющую осуществить диагностику текущего состояния показателей экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни школьников, физического здоровья обучающихся, их физического развития и является медико-психолого-социально-педагогическим исследованием. Мониторинг проводится с целью получения информации, необходимой для принятия обоснованных управленческих решений по укреплению здоровья.

При проведении мониторинга решаются следующие задачи:

- установление факторов, оказывающих негативное воздействие на состояние физического здоровья учащихся;
- определение неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое здоровье учащихся;
- прогнозирование состояния физического здоровья.

Мониторинг включает в себя:

- наблюдение за состоянием физического здоровья и развития детей;
- распределение учащихся по группам здоровья;
- охват учащихся горячим питанием;
- пропуски учащимися уроков по болезни;
- участие обучающихся в акциях, конкурсах, спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях различного уровня;
- участие учащихся в экологических акциях, конкурсах, мероприятиях различного уровня;
- занятость учащихся в кружках, секциях и объединениях спортивнооздоровительной направленности;
- занятость учащихся в кружках, секциях и объединениях экологической направленности;
- сбор, хранение, обработку и систематизацию данных наблюдения за состоянием физического здоровья и развития учащихся;
- подготовку предложений по вопросам укрепления здоровья;
- мониторинг успешности обучения и здоровья учащихся в период их пребывания в образовательном учреждении.

Критерии здоровья:

1. показатели развитости средств сохранения и развития здоровья:

- наличие в образовательном учреждении средств и способов оздоровления (проведение оздоровительных мероприятий) обеспеченность образовательного учреждения медицинскими работниками;
- количество видов услуг профилактического и медицинского характера, оказываемых в образовательном учреждении;

2. результативные показатели:

- соответствие показателей здоровья региональным нормативам (по медицинским нормативам);
- коэффициент заболеваемости;
- динамика травматизма;
- динамика групп риска;
- динамика факторов риска;
- спортивные достижения обучающихся;
- отношение обучающихся к вредным привычкам, динамика формирования установок на ведение здорового образа жизни;
- показатели физической подготовленности;

- динамика показателей здоровья педагогов;
- число учащихся, занимающихся физкультурой и спортом.

Результаты, полученные в ходе мониторинга, позволяют определить эффективность деятельности педагогического коллектива и родителей по формированию у учащихся экологической культуры, ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

#### **Система контроля за реализацией Программы**

**Цель:** выявление имеющихся отклонений в реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, коррекция деятельности по реализации программы.

Контроль за реализацией Программы осуществляется через:

1. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм при организации и осуществлении образовательного процесса.
2. Контроль за эффективностью использования спортзала, спортплощадок.
3. Контроль за составлением расписания уроков, графика занятий, проводимых в рамках внеурочной деятельности, графика работы кружков и секций.
4. Контроль за обеспечением соблюдения требований к объемам домашних заданий.
5. Контроль за включением вопросов валеологической направленности в рабочие программы по предметам.
6. Контроль за проведением динамических пауз и подвижных перемен.
7. Контроль за организацией и проведением внутришкольных соревнований по различным видам спорта.
8. Контроль за организацией и качеством горячего питания обучающихся.
9. Утверждение планов воспитательной работы классов в рамках программы.
10. Анализ результатов мониторинговых исследований.
11. Контроль за организацией и проведением занятий в кружках и секциях.
12. Контроль за повышением квалификации специалистов (курсовая переподготовка).