

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение для обучающихся,
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Озерская общеобразовательная школа-интернат»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
КГБОУ "Озерская общеобразовательная
школа-интернат"
(протокол от 30 августа 2022 г. №1)

УТВЕРЖДЕНА

приказом КГБОУ "Озерская
общеобразовательная школа-интернат"
от 30 августа 2022 г.
№ 112 /ОД

**ПРОГРАММА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ
на 2022-2027 гг.**

**ДОРОГА К ДОБРОМУ
ЗДОРОВЬЮ**



ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

Паспорт программы «Дорога к доброму здоровью»

Наименование программы	ПРОГРАММА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ КГБ «Озерская общеобразовательная школы-интернат» на 2022-2027 гг. «ДОРОГА К ДОБРОМУ ЗДОРОВЬЮ»
Данные об образовательном учреждении: Полное наименование образовательного учреждения	Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников КГБОУ «Озерская общеобразовательная школа-интернат»
Адрес ОУ с почтовым индексом	658015 Алтайский край, Тальменский район, село Озерки ул.Майская 100
ФИО директора	Гладышева Наталья Анатольевна
Телефон/факс	8(385)913-12-88
E-mail	internat67@mail.ru
Разработчики	Педагогический коллектив: Глазкова А.В., Лобанова Т.И., Гладышева Н.А.
Цель	Формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в школе.

<p>Задачи:</p>	<p>Задачи: - Сохранение и укрепление здоровья обучающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни. - Создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения. - Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей. - Повышение квалификации педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребёнка. - Формировать у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья. <p>Коррекционные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать специальные упражнения, направленных на нормализацию мышечного тонуса, развитие статической выносливости. - Формировать быстроту реакции на словесные инструкции.
<p>Источник финансирования</p>	<p>Основной источник финансирования: бюджет.</p>

Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none">✓ знание о ценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;✓ знание о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;✓ знание о важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;✓ знание о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;✓ знание о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п.;✓ отрицательная оценка неподвижного образа жизни, нарушения гигиены;✓ понимание влияния слова на физическое состояние, настроение человека.✓ соблюдение правил гигиены и здорового режима дня;✓ подвижный образ жизни (прогулки, подвижные игры, соревнования, занятие спортом и т.п.).
----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Пояснительная записка.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Современная действительность, проблемы с экологией все острее ставят перед государством и обществом вопросы, связанные со здоровьем. Особую обеспокоенность вызывает здоровье детей школьного возраста, ведь именно в этот период молодой неокрепший организм подвержен различным заболеваниям. Особая роль принадлежит учебным учреждениям, которые должны не только создавать комфортную образовательную среду с учетом индивидуальных физических, психических и интеллектуальных особенностей детей, но и приучать школьников к здоровому образу жизни, вести профилактику заболеваний, помогать сохранять здоровье обучающихся. В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся — это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Факторы

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни детей с нарушением слуха сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей, которые можно разделить на две большие группы:

- I. Внешние факторы: экология, семья и микроклимат в ней, круг общения и вредные привычки, питание, здоровый образ жизни.
- II. Внутренние факторы: организация и реализация учебного и воспитательного процесса, двигательный режим учащихся в урочное и внеурочное время, создание условий психологического комфорта, организация медицинского обслуживания и питания в образовательном учреждении, соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил.

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье школьников:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;

- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся к своему здоровью, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Принципы.

В основу программы «Здоровье школьников» положены принципы:

- **актуальности**

Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;

- **доступности**

В соответствии с этим принципом школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

- **положительного ориентирования**

В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

- **последовательности**

Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;

- **системности**

Определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

- **сознательности и активности**

Направлен на повышение активности обучающихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

Программа построена с учетом особенностей психофизического и интеллектуального развития учащихся с нарушениями слуха, ВСП и направлена на коррекцию и компенсацию нарушенных функций.

Разработка программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, а также организация всей работы по её реализации строится на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

Законодательная база.

1. Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся являются:
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года);
3. Программа ЮНЕСКО «Десятилетие образования в интересах устойчивого развития (2005-2014 годы)»;
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
5. Федеральный закон Российской Федерации от 3 мая 2012 г. N 46-ФЗ "О ратификации Конвенции о правах инвалидов"
6. Конвенция о правах инвалидов (принята резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи от 13 декабря 2006 года).
7. Государственная программа Российской Федерации
8. «Доступная среда» на 2011–2015 годы, утвержденная Постановлением Правительства РФ от 17 марта 2011 г. № 175
9. Указ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» № 761 от 01.06.2012.
10. Постановление от 10 июля 2015 года №26 лб утверждения СанПиНа 2.4.2.3286 – 15 «Санитарно –эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
11. Конституция РФ.
12. Конвенция о правах ребенка

Цели:

Формирование у обучающихся навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в школе

Задачи: - Сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

- Формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.
- Создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарное - гигиенических и других условий здоровьесбережения.
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
- Повышение квалификации педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребёнка.
- Формировать у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья.

Коррекционные:

- Использовать специальные упражнения, направленных на нормализацию мышечного тонуса, развитие статической выносливости.
- Формировать быстроту реакции на словесные инструкции.

Участниками программы являются:

- учащиеся;
- педагоги;
- медицинские работники;
- родители
- обслуживающий персонал

Функции различных категорий работников школы.

1. Функции медицинской службы школы:

- проведение диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр 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 преподавания вопросов здорового образа жизни через уроки биологии, окружающего мира, мероприятий по экологии;

- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и работы спортивных секций;

разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;

- организация работы классных руководителей, воспитателей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация работы психологической службы в школе.

3. Функции классного руководителя, воспитатели:

- 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;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактических работ с родителями;
- организация встреч с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, медработниками, наркологами;
- 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.

Модель личности ученика:

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей.

Для этого нами создана прогнозируемая модель личности ученика:

Модель выпускника первой ступени обучения (6-9 лет / 1 - 4класс).	Модель выпускника второй ступени обучения. (10 -14 лет / 5 - 7 класс)	Модель выпускника третьей ступени обучения. (14-18 лет / 8-10 класс)
<ul style="list-style-type: none"> - знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены; - владение основами личной гигиены и здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - знание основ строения и функционирования организма человека; - знание изменений в организме человека в пубертатный период; - умение оценивать свое физическое и психическое состояние; - знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека; - поддержание физической формы; - телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости; - гигиена умственного труда. 	<ul style="list-style-type: none"> - стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье; - убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек; - знание различных оздоровительных систем; - умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека; - способность вырабатывать индивидуальный образ жизни; - гигиена умственного труда.

Методы контроля над реализацией программы:

- ✓ мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- ✓ контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.
- ✓ посещение и взаимопосещение уроков и внеклассных занятий, проводимых по ЗОЖ;
- ✓ сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.

Основные направления деятельности 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;
- ✓ реабилитационную работу;
- ✓ 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 биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, 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;
- ✓ совершенствование деятельности психолога - медико – педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровье сберегающих технологий обучения;
- ✓ 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.

№	Мероприятие	Отв. исполнитель	Результат
<u>Медицинское направление</u>			
1	Медико-педагогическая экспертиза: анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; формирование групп здоровья по показателям.	Медики	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
2	Проведение диспансеризации учащихся школы и педагогическим коллективом	Медики	План диспансеризации
3	Проведение медицинского осмотра учащихся.	Медики	План диспансеризации

4	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья	Медики	План медосмотров
5	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	Медики	План прививок
6	Оформление медицинских карт и листов здоровья в классных журналах.	Классные руководители совместно с медиками	Классные журналы
7	Анализ случаев травматизма в школе.	Медики, зам. Директора по ВР	Материалы отчетов
8	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	Медики, классные руководители.	Материалы отчетов
9	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Администрация, медики	Материалы отчетов
10	Организация санитарно-гигиенического режима в классах, в школе: проветривание; освещение; отопление; вентиляция; уборка. Зарядка, наличие сменной обуви, соблюдение режима, использование ИКТ	Классные руководители, дежурные учителя, воспитатели, медики	Справка по оценке кабинетов
11	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа).	Заместитель директора по УВР	Справка по оценке расписания
12	Взаимосвязь отв.руководителя с учителями-предметниками, мед.кабинетом в целях организации щадящего режима учащихся, имеющих отклонения в «состоянии перегрузок»	Кл.руководитель, воспитатели, учителя предметники, врачи	
13	Контроль над школьной столовой.	Директор школы, медики	Материалы отчетов
Просветительское направление.			
1	Организация просветительской работы с родителями о пользе спортивных мероприятий.	Классные руководители, воспитатели	График проведения лектория
2	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	Классные руководители, воспитатели	График проведения лектория

3	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	Администрация школы	План работы школы
4	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей, тематические родительские собрания.	Администрация школы, кл.руководители	План работы школы
5	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни».	Заместители директора по УВР и ВР	Протокол педсовета
6	Организация просветительской работы с учащимися по темам: -гигиена обучающихся; - режим дня обучающихся; -вредные привычки и их искоренение; -культура питания; -соблюдение санитарно-гигиенических норм учащимися в целях предупреждения инфекционных заболеваний	Классные руководители, воспитатели, психолог, социальный педагог, медики	План работы школы
7	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, табакокурения и алкоголизма	Заместитель директора по УВР, медики	План работы
8	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ и физической культуры.	Учителя-предметники	Планы уроков
9.	Семинары по вопросам валеологии	Зам по УВР	План работы
10	Профилактика вредных привычек: Беседы, встречи и консультации со специалистами.	Врачи-специалисты, воспитатели	План работы
Психолого-педагогическое направление.			
1	Организация работы психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	Администрация школы, психологи, дефектологи, социальный педагог.	План работы

2	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся: определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; изучение психологических и речевых возможностей детей выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; контроль над адаптацией учащихся 5-х и 1-х классов	МПК школы	Диагностические исследования
3	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся -повышение мотивации обучения школьников -развитие креативных способностей детей -психологическая поддержка участников образовательного процесса -педагогическое мастерство учителя	Учителя, воспитатели, психологи, дефектологи, социальный педагог.	План работы
4	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности, использование разнообразных форм проведения уроков, дифференцированный подход к домашнему заданию с целью устранения перегрузок.	Администрация, Учителя, воспитатели	Планы уроков

Спортивно-оздоровительное направление.

1	Организация спортивных мероприятий -соревнования -спортивные праздники -Дни здоровья (3 раза в год)	Учителя физической культуры	План работы
2.	Повышение уровня знаний о физической культуре и её значимости на каждом уроке: ориентация материала урока на личность ребёнка.	Зам. директора по УВР, учителя физической культуры	постоянно

3.	Разработка комплексов упражнений, используемых на физкультурных паузах (комплексы ОРУ, комплексы на отдельные группы мышц)	Зам. директора по УВР, учителя физической культуры	постоянно
4	Повышение интереса школьников к занятиям спортом -работа спортивных секций -тематические беседы	Учителя, воспитатели, физической культуры	План работы
5	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	Зам. директора по УВР	План работы кружков и секций
6	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнеров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	Заместитель директора по УВР	План работы
<u>Диагностическое направление</u>			
1	Мониторинг состояния здоровья детей.	Классные руководители, медики	Результаты мониторинга
2	Подготовка и проведение семинара для педагогов школы по теме «Проблемы диагностики развития».	Медики	Материалы семинара
3.	Диагностика учебной деятельности	Заместитель директора по УВР	Отчеты
4.	Диагностика внеурочной деятельности -анкетирование	Заместитель директора по ВР, кл руководители, воспитатели	Результаты анкетирования

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.

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 освещенности классных помещений, соблюдения норм и правил СанПиНа, в том числе при использовании компьютера.
9. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе.
10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учетом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.

11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

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;
- ✓ физкультминутка для учащихся;

3. Урочная и внеурочная работа:

- ✓ открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- ✓ открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- ✓ спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, шашки и шахматы, настольный теннис.

План организации работы по программе здоровьесбережения администрации школы.

№	Мероприятия	Сроки	Исполнитель
1.	Учёт посещаемости школы учащимися	Постоянно	Зам. директора по УВР и ВР, социальный педагог.
2.	Издание приказов: <ul style="list-style-type: none"> • «Об охране жизни и здоровья школьников» • «О назначении лиц, ответственных за соблюдение правил техники безопасности, противопожарной безопасности и охраны труда» 	Сентябрь	Директор школы
3.	Составление графика технического персонала школы	Сентябрь	Зам. директора по АХЧ
4.	Соблюдение воздушного и светового режима в школе	Постоянно	Директор, зам. директора по АХЧ

5.	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период	К началу зимнего периода	Директор, зам. директора по АХЧ
6.	Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в школе	Постоянно	Директор, зам. директора по АХЧ.
7.	Содержание в исправности всех средств пожаротушения	Постоянно	Зам. директора по АХЧ
8.	Обеспечение хранения спортивного инвентаря	Постоянно	Зам. директора по АХЧ
9.	Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям школьного образовательной среды	Февраль-май	Зам. директора по УВР в начальной школе.
10.	Обеспечение требований к охране труда при проведении итоговой аттестации в 10 классе	Май, июнь	Зам. директора УВР
11.	Организация ремонта учебных кабинетов, спален	Летний период	Зам. директора по АХЧ, заведующие кабинетами, спален
12.	Подготовка актов по приемке школы к новому учебному году	Июль-август	Зам. директора по АХЧ
13.	Приёмка школы к новому учебному году	Август	Директор школы
14.	Регулярное проведение учебных пожарных тревог	По графику	Директор, начальник штаба ГО школы, зам. директора по В.Р.
15.	Приобретение сантехнического оборудования, люминесцентных и электрических ламп	В течение года	Зам. директора по АХЧ
16.	Составление заявок на приобретение мебели, наглядных пособий, оборудования для кабинетов	В течение года	Зам. директора по АХЧ
17.	Приобретение моющих и чистящих средств	Постоянно	Зам. директора по АХЧ
18.	Приобретение посуды для столовой	В течение года	Зам. директора по АХЧ

19.	Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов	Август	Зам. директора по АХЧ
20.	Обеспечение учащихся 1-10-х классов горячим питанием	В течение учебного года	Директор школы, социальный педагог
21.	Контроль физического воспитания учеников	По отдельному плану	Администрация школы, учителя физкультуры
22.	Организация спортивно-оздоровительных мероприятий	По отдельному плану	Зам. директора по ВР,
23.	Организация работы с учащимися, мотивированными на успешное обучение, с целью профилактики учебных перегрузок	В течение года	Зам. директора по УВР, психолог, социальный педагог
24.	Контроль соблюдения режима дня учащимися	Постоянно	Зам.директора по ВР
25.	Проведение медосмотра педагогов школы	Август	Администрация школы
26.	Проведение медосмотров обслуживающего персонала	Раз в три месяца	Администрация школы

План реализации программы здоровьесбережения

№	Название мероприятия	сроки	Ответственные
1	Открытие спортивного сезона. Первенство школы по лёгкой атлетике	Сентябрь	Учителя, физкультуры
2.	Организация дежурства по школе, по классам, в спальном корпусе.	Сентябрь	Зам. Директора по УВР, В.Р., классные руководители, воспитатели.
3.	Проведение инструктажей по правилам техники безопасности, пожарной безопасности и охраны труда	Сентябрь - май	Классные руководители, воспитатели
4.	Занятия по основам безопасности жизнедеятельности и правилам дорожного движения.	В течении года, согласно расписанию внеурочных занятий	Воспитатели.

Воспитательные мероприятия по здоровьесбережению.

5.	Объявление об условиях конкурса «Самый здоровый класс»	Ежегодно сентябрь	Совет ученического самоуправления Группа мониторинга здоровьесбережения.
6.	Оказание социальной поддержки детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	В течении года	Классные руководители, воспитатели, социальный педагог
7.	Проведение консультаций для родителей по проблеме сбережения здоровья детей	Раз в четверть	Классные руководители, воспитатели
8.	Организация работы кружков и секций. Привлечение обучающихся.	Сентябрь – октябрь	Зам. директора по ВР, классные руководители, воспитатели.
9.	Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровью сбережению детей.	Сентябрь – октябрь	Зам. Директора по УВР, ВР, библиотекарь.
10.	Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы	Август – сентябрь	Администрация школы.
11.	Организация питания учащихся.	Август – сентябрь	Директор
12.	Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах, прогулок.	Постоянно	Педагоги школы
13.	Проведение внутришкольных и участие в районных, краевых спортивно-массовых соревнованиях и спартакиадах.	В течении года	Зам. По В.Р., учителя физкультуры
14.	Проведение лекций, бесед, воспитательных часов, практикумов по формированию здорового образа жизни.	В течении года	Зам. По В.Р., педагоги
№	Наименование темы	Сроки	В том числе

15.	Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время	Постоянно	Зам.по В.Р.
16.	Организация работы учащихся по поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, в жилых помещениях, спальном корпусе, по сохранению школьного имущества.	В течении года	Классные руководители, воспитатели.
17.	Подготовка классов и жилых помещений к зиме.	Октябрь – ноябрь	Зам. Директора по АХЧ, заведующие классов, жилых помещений.
18.	Подвижные игры на переменах, прогулках.	Постоянно	Учителя, воспитатели
19.	Спортивная игра «Разведчики».	Октябрь	Учитель физкультуры
20.	Рейд по проверке состояния предметов личной гигиены.	Октябрь	Совет самоуправления школы.
21.	Выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.	Ноябрь	Совет самоуправления школы, воспитатели
22.	Проведение бесед, мероприятий по теме «Курение – вред».	Ноябрь	Воспитатели
23.	Мероприятия в рамках декады, посвящённой дню борьбы со СПИДом	Декабрь	Зам. директора по ВР
24.	Проведение воспитательных часов, бесед, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.	Декабрь	Воспитатели
25.	Подвижная игра "Пионербол".	Ноябрь Декабрь	Учитель физкультуры
26.	Подведение промежуточных результатов конкурса «Самый здоровый класс»	Декабрь	Совет ученического самоуправления школы. Группа мониторинга

			здоровьесбережения.
27.	Рейд «Чистые руки»	Январь	Совет ученического самоуправления школы. Группа мониторинга здоровьесбережения
28.	Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.	Февраль	Классные руководители, воспитатели.
29.	Беседы, классные часы «Занятие спортом – путь к здоровью».	Февраль	Зам. директора по ВР
30.	"Малые Олимпийские игры в Озерках"	Февраль	Учителя физкультуры
31.	А ну-ка парни!	Февраль	Замы директора по В.Р., воспитатели
32.	Военно-спортивная игра «Зарница»	Февраль	Замы директора по В.Р., воспитатели.
33.	День защитника Отечества.	Февраль	Замы директора по В.Р., воспитатели
34.	Лыжня России.	Март	Учителя физкультуры
35.	Соревнования по легкой атлетике.	Март	Учителя физкультуры
36.	Фотовыставка «Я и моё здоровье»	Март	Группа мониторинга здоровьесбережения.
37.	Рейд по проверке состояния слуховых аппаратов	Март	Совет ученического самоуправления школы. Группа мониторинга здоровьесбережения
38.	Конкурс литературных произведений обучающихся «Как я берегу своё здоровье»	Март	Учителя литературы

			Теоретические	Практические
--	--	--	---------------	--------------

39.	Подведение промежуточных результатов конкурса «Самый здоровый класс»	Март	Совет ученического самоуправления школы. Группа мониторинга здоровьесбережения
40.	"Все на старт!" - первенство по лыжным гонкам	Март	Учителя физкультуры
41.	Всемирный день здоровья. Выпуск газет, буклетов в рамках конкурса «Самый здоровый класс»	Апрель	Совет ученического самоуправления школы. Воспитатели
42.	Проведение прогулок наблюдений.	В течении года, согласно расписанию внеурочных занятий	Воспитатели
43.	Проведение экскурсий на природу.	В течении года, согласно расписанию внеурочных занятий	Воспитатели
44.	Проведение спортивных часов	В течении года согласно расписанию внеурочных занятий	
45.	Проведение прогулок	Ежедневно	Воспитатели
46.	Дни здоровья	Раз в четверть	Учителя физкультуры
47.	Легкоатлетическая эстафета	Май	Учителя физкультуры
48.	Соревнования по бадминтону среди девушек.	Май	Совет самоуправления школы. Группа мониторинга

			здоровьесбережения
49.	Соревнования здоровичков среди учащихся начальной школы.	Май	Совет самоуправления школы. Группа мониторинга здоровьесбережения
50.	Подведение результатов конкурса «Самый здоровый класс», награждение победителей.	Май	Совет самоуправления школы. Группа мониторинга здоровьесбережения

			занятия	занятия
1 класс				
1.	Твоё здоровье – это что? Можно ли самому «творить здоровье»?	сентябрь	1	3
2.	Твой новый режим дня	октябрь	1	3
3.	Настроение в школе. Как настроить себя на урок?	ноябрь	1	3
4.	Настроение после школы	декабрь	1	3
5.	Поведение в школе. Я – ученик.	январь	1	2
6.	Сменная обувь – зачем она?	февраль	1	3
7.	Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство.	март	1	3
8.	Вредные привычки	апрель	1	3
9.	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека.	май	1	3
2 класс				
1.	Твоё здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение.	сентябрь	1	3
2.	Одевайся по погоде.	октябрь	1	3

3.	Здоровье и питание.	ноябрь	1	3
4.	Движение – путь к совершенству (игры дома, в школе, на улице)	декабрь	1	3
5.	Инфекция и её предупреждение.	январь	1	2
6.	Сколько времени нужно проводить у телевизора, компьютера в день?	февраль	1	3
7.	Дружи с водой.	март	1	3
8.	«Тихий вечер». Как организовать вечер?	апрель	1	3
9.	Отдых на природе. Куда выбрасывать мусор?	май	1	3
3 класс				
1.	Ты – третьеклассник. Можешь ли ты сам уже заботиться о своём здоровье?	сентябрь	1	3
2.	Как воздух влияет на здоровье.	октябрь	1	3
3.	Пыль и здоровье. Зачем нужно проветривать класс?	ноябрь	1	3
4.	Чистота в твоём доме, на твоём рабочем месте. Чистота и здоровье.	декабрь	1	3
5.	Домашний и школьный ботанический сад.	январь	1	2
6.	Домашний зоопарк.	февраль	1	3
7.	Почему нельзя пить воду сразу из под крана?	март	1	3
8.	Здоровье и цветущие растения.	апрель	1	3
9.	Сохраним природу.	май	1	3
4 класс				
1.	Следишь ли ты за своей осанкой? Как	сентябрь	1	3

	сидеть красиво и ходить?			
2.	Хорошее настроение и здоровье. Улыбка – залог успеха и здоровья.	октябрь	1	3
3.	Цвет и настроение	ноябрь	1	3
4.	Народные праздники, их традиции и здоровье.	декабрь	1	3
5.	Что готовили наши прабабушки.	январь	1	2
6.	Аптека на подоконнике.	февраль	1	3
7.	Витамины рядом с нами (растения, корни растений, используемые в пищу).	март	1	3
8.	Почему нельзя ходить без зонта в дождь?	апрель	1	3
9.	Охрана природы - залог здоровья	май	1	3
5 класс начальной школы				
1.	Здравствуйтесь! Будьте здоровы!	сентябрь	1	3
2.	Чистый дом. Пыль в доме и наше здоровье	октябрь	1	3
3.	Животные дома и их влияние на настроение и воспитание.	ноябрь	1	3
4.	Разговор о вредных привычках	декабрь	1	3
5.	Хочешь быть здоровым – будь.	январь	1	2
6.	Прием наркотиков – всегда полет, но в конце падение	февраль	1	3
7.	Какие комнатные растения используются для лечения.	март	1	3
8.	Дождь, загар, озоновый слой и наше здоровье.	апрель	1	3

9.	Как подготовить себя к обучению в 5 классе?	май	1	3
5 класс старшей школы				
1.	Что такое здоровый образ жизни?	сентябрь	1	3
2.	Режим питания.	октябрь	1	3
3.	Как укрепить иммунитет.	ноябрь	1	3
4.	Как избежать травм.	декабрь	1	3
5.	Хочешь быть здоровым – будь.	январь	1	2
6.	Наркотик – друг или враг?	февраль	1	3
7.	Как уберечь зрение.	март	1	3
8.	Как надо закаляться.	апрель	1	3
9.	Охрана природы – залог здоровья.	май	1	3
6 класс				
1.	Режим труда и отдыха в школе – интернате.	сентябрь	1	3
2.	В стране здоровья	октябрь	1	3
3.	Как предупредить переутомление.	ноябрь	1	3
4.	Утренняя гимнастика	декабрь	1	3
5.	Одежда школьника, учебные принадлежности и здоровье.	январь	1	2
6.	Предупреждение инфекционных заболеваний	февраль	1	3
7.	Экологические проблемы воды в городе. Обеззараживание воды.	март	1	3
8.	Аллергия и цветущие растения. Как себя вести.	апрель	1	3
9.	Вредные привычки вредят здоровью.	май	1	3
7 класс				
1.	Труд – залог здоровья.	сентябрь	1	3

2.	Что такое спорт.	октябрь	1	3
3.	Наркотик яд.	ноябрь	1	3
4.	Твой досуг.	декабрь	1	3
5.	Вода и здоровье.	январь	1	2
6.	Здоровье подростка.	февраль	1	3
7.	Как стать ловким, стройным, сильным.	март	1	3
8.	Искусство дыхания.	апрель	1	3
9.	Самообладание и здоровье.	май	1	3
8 класс				
1.	В здоровом теле здоровый дух.	сентябрь	1	3
2.	Развивать выносливость сердца	октябрь	1	3
3.	Гигиена жилища.	ноябрь	1	3
4.	Привычки - полезные и вредные.	декабрь	1	3
5.	Цветотерапия: одежда, цвет обоев и мебели.	январь	1	2
6.	Наркотики вредят здоровью.	февраль	1	3
7.	Режим дня в условиях повышенной нагрузки.	март	1	3
8.	Закаливание.	апрель	1	3
9.	Экологические проблемы воздуха, которым мы дышим. Что нужно сделать?	май	1	3
9 класс				
1.	Режим труда и отдыха в школе-интернате.	сентябрь	1	3
2.	Чтобы счастливым жить, надо здоровым быть.	октябрь	1	3
3.	Защита без прививок.	ноябрь	1	3
4.	Грипп и его профилактика.	декабрь	1	3
5.	Питание и здоровье в подростковом возрасте.	январь	1	2

6.	Основные составляющие ЗОЖ.	февраль	1	3
7.	О вреде быстрого питания	март	1	3
8.	Природа и безопасность. Ядовитые грибы.	апрель	1	3
9.	Чтобы счастливо жить - надо здоровым быть!	май	1	3
10 класс				
1.	Наше здоровье - в наших руках.	сентябрь	1	3
2.	Труд и гимнастика в юношеском возрасте.	октябрь		3
3.	Красота и здоровье.	ноябрь	1	3
4.	Здоровье юноши.	декабрь	1	3
5.	Возраст и питание	январь	1	2
6.	Никотин и алкоголь – враг здоровья.	февраль	1	3
7.	Одеваться по погоде - значит сохранять здоровье и молодость.	март	1	3
8.	Сильная воля – эликсир здоровья.	апрель	1	3
9.	Как укрепит нервную систему организма.	май	1	3

Ожидаемые результаты.

- ✓ знание о ценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;
- ✓ знание о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;
- ✓ знание о важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ знание о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;
- ✓ знание о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п.;
- ✓ отрицательная оценка неподвижного образа жизни, нарушения гигиены;
- ✓ понимание влияния слова на физическое состояние, настроение человека.
- ✓ соблюдение правил гигиены и здорового режима дня;
- ✓ подвижный образ жизни (прогулки, подвижные игры, соревнования, занятие спортом и т.п.).

В настоящее время общество в большой степени заинтересовано в том, чтобы его граждане были способны самостоятельно, активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, для чего перед образованием ставится задача сформировать устойчивые качества самореализующейся творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды. При комплексном использовании различных технологий, ориентированных как на развитие творческого потенциала, так и на сохранение здоровья учащихся, можно добиться хороших результатов в достижении поставленной цели.

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого отдельного индивидуума, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.

Главными задачами современной школы являются: воспитание здоровой личности, ориентированной на здоровый образ жизни; организация такого образовательного и воспитательного процесса, который не навредит здоровью ребенку; использование доступных каждой школе средств охраны здоровья и развития школьника. Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определенных условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Все это требует от педагогов особых подходов в образовании и воспитании, основанных на принципах здоровьесбережения. Знания по сохранению и развитию здоровья являются важной составляющей профессиональной компетентности современного учителя, который должен обладать широким спектром здоровьесберегающих образовательных технологий, чтобы иметь возможность выбирать те из них, которые обеспечат в данных определенных условиях успех конкретного обучающегося.