

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №40 имени Катасонова С. А.»



**Программа
формирования устойчивой
мотивации участников
образовательных отношений
МБОУ «СОШ №40» к
здоровому образу жизни «К
ЗОЖ»
на 2024-2027 гг.**

Г. Кемерово
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В статьях 28, 41, 42 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» определена ответственность образовательного учреждения за жизнь и здоровье детей, создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья обучающихся.

Актуальность разработки данной программы заключается в том, что продолжает снижаться количество полностью здоровых детей как в обществе в целом, так и среди учащихся МБОУ «СОШ №40»:

- 1) год от года растёт численность детей с ОВЗ;
- 2) увеличивается число детей, вовлекаемых в зависимое поведение;
- 3) снижается уровень культуры здорового образа жизни в семьях обучающихся.

Деятельность по сохранению, укреплению и формированию здоровья школьников рассматривается как необходимое условие для национальной безопасности и развития российского общества. В состоянии здоровья детей и подростков, являющихся интеллектуальным, кадровым, оборонным потенциалом общества и государства, сформировались устойчивые негативные тенденции: растёт заболеваемость, ухудшается физическое развитие, прогрессивно увеличивается распространённость факторов риска формирования здоровья и развития. В настоящее время число здоровых детей школьного возраста в целом по стране не превышает 10%.

Целью школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной здоровой жизни.

Задачи:

- 1) формировать у ребёнка культуру здоровья;
- 2) воспитать потребности и привычки вести здоровый образ жизни;
- 3) обеспечить необходимыми знаниями и формировать навыки общения.

Данная программа рассчитана на учащихся 1-11 классов. В настоящей программе понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние физического, душевного и социального благополучия человека.

Паспорт программы

Наименование программы	Программа формирования устойчивой мотивации участников образовательных отношений МБОУ «СОШ №40» к здоровому образу жизни «К ЗОЖ» на 2024-2027 гг.
Нормативно-правовое обеспечение программы	<ul style="list-style-type: none">• Конвенция ООН о правах ребенка;• Конституция Российской Федерации;• Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (приказ Минобрнауки № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);• Федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения (Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся) (приказ Минобрнауки № 1897 от 17 декабря 2012 г.);• СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189).

	<ul style="list-style-type: none"> • Устав МБОУ «СОШ №40» • Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» • Адаптированная образовательная программа начального общего образования (АОП НОО ЗПР) • Адаптированная образовательная программа начального общего образования (АОП НОО ТНР) • Адаптированная образовательная программа основного общего образования (АОП ООО ЗПР) • Локальные акты школы, регламентирующие вопросы охраны здоровья обучающихся
Цель программы	Создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, формирование у обучающихся навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в школе.
Основные задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • реализовать систему программных мероприятий здоровьесберегающей направленности, оценить степень их эффективности; • соблюдать гигиенические нормы организации учебной деятельности, нормирование учебной нагрузки в соответствии с требованиями санитарных правил и норм, осуществлять профилактику утомления обучающихся; • продолжить внедрение эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков, повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом; • осуществлять интеграцию учащихся со статусом ОВЗ в образовательную деятельность посредством инклюзивного образования, продолжать вовлечение таких учащихся во внеурочную деятельность здоровьесберегающей тематики; • осуществлять систематический медико-педагогический контроль за состоянием здоровья и физическим здоровьем обучающихся, использовать комплекс оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни; • формировать доброжелательные и справедливые отношения в коллективе, гуманный подход к каждому ученику, предупреждение влияния негативных явлений на личность и оказывать психологическую помощь; • создать благоприятные условия для формирования здорового образа жизни, профилактики преступности, наркомании, алкоголизма и иных антиобщественных проявлений среди молодёжи; • обобщить педагогический опыт работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся.
Сроки реализации программы	2024-2027 гг.
Основные участники	<ul style="list-style-type: none"> • учащиеся; • педагогическое сообщество;

программы	<ul style="list-style-type: none"> • родители; • школьный психолог, социальный педагог.
Возраст учащихся	От 6,5 до 18 лет
Ожидаемые результаты программы	<ul style="list-style-type: none"> • повышение интереса у всех субъектов образовательного процесса к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни; • повышение уровня социально-психологического климата в детском и педагогическом коллективе; • увеличение доли школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях; • повышение информированности школьников по вопросам здорового образа жизни и здоровьесбережения; • повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни; • улучшение субъективного самочувствия учащихся; • повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом; • пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий; • создание необходимой базы методологических материалов для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы; ▪ повышение компетентности в вопросах здоровья всех участников образовательного процесса; ▪ поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

Механизм и этапы реализации программы

1. Подготовительный этап (2024 год):

- анализ мониторинга заболеваемости учащихся;
- отслеживание динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

2. Основной этап (2025-2027 годы):

- внедрение новых форм, методов пропаганды ЗОЖ и выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий;
- функционирование службы школьной медиации.

3. Контрольно-обобщающий этап (2027 год):

- сбор и анализ результатов выполнения программы;
- коррекция деятельности.

Этап	Наименование мероприятий	Сроки реализации	Исполнитель
1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья			

обучающихся			
1.1	Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиНа	Постоянно 2024-2027	Администрация ОУ, медицинский работник
1.2	Составление рационального расписания уроков и внеурочной деятельности обучающихся, не допускающего перегрузок	Ежегодно 2024-2027	Зам. директора по УВР
1.3	Обеспечение качественного и рационального питания обучающихся в столовой	Постоянно 2024-2027	Администрация ОУ, медицинский работник, работники столовой, ответственный за питание
1.4	Обеспечение и организация профилактических прививок (в соответствии с календарём профилактических и сезонных ежегодных осмотров обучающихся)	Постоянно 2024-2027	Медицинский работник
1.5	Организация и проведение неспецифических профилактических мероприятий в период подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппа	Постоянно 2024-2027	Администрация ОУ, классные руководители, учителя-предметники, медицинский работник
1.6	Информационное и эстетическое оформления интерьера классов, столовой, коридоров (информационные стенды, уголки здоровья, обустройство столовой, смотр кабинетов)	Постоянно 2024-2027	Администрация ОУ, классные руководители, социальный педагог
1.7	Разработка и издание методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий на различных уроках и при проведении внеклассных мероприятий	Постоянно 2024-2027	Методические объединения классных руководителей
2. Организация и проведение диагностических мероприятий			
2.1	Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся	Ежегодно 2024-2027	Администрация ОУ, медицинский работник
2.2	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и педагогических работников на основе комплексной оценки	Ежегодно 2024-2027	Администрация ОУ, медицинский работник
2.3	Анализ занятости обучающихся физкультурой и спортом	Ежегодно 2024-2027	Классные руководители, учителя физической культуры
3. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных			

<i>мероприятий с обучающимися</i>				
3.1	Проведение классных часов, бесед, встреч, «круглых столов» по вопросам ЗОЖ, привлечение специалистов для проведения профилактических бесед	Ежегодно 2024-2027	Классные руководители, учителя-предметники, медицинский работник, педагог-психолог, социальный педагог	
3.2	Проведение уроков физической культуры в соответствии с учебной программой	Постоянно 2024-2027	Учителя физической культуры	
3.3	Осуществление дифференцированного подхода на учебных занятиях к обучающимся, имеющим слабое физическое развитие и ограничения по состоянию здоровья	Постоянно 2024-2027	Учителя физической культуры	
3.4	Проведение тематической «Недели здоровья»	Ежегодно (апрель) 2024-2027	Зам. директора по ВР, зам. директора по БЖ, педагог-психолог, социальный педагог, учителя физической культуры, классные руководители	
3.5	Проведение динамических пауз на уроках и переменах (гимнастика, подвижные игры)	Постоянно 2024-2027	Классные руководители, учителя физкультуры	
<i>4. Формирование системы знаний о здоровьесбережении</i>				
4.1	Внедрение разнообразных и новых форм урочной и внеурочной деятельности	Постоянно 2024-2027	Администрация ОУ	
4.2	Организация и агитация среди обучающихся олимпиад, спортивных праздников и состязаний, в том числе с участием педагогов и родителей (законных представителей)	Постоянно 2024-2027	Заместитель директора по ВР, родительский комитет, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог	
<i>5. Работа с родителями (законными представителями) обучающихся</i>				
5.1	Проведение всеобуча и лекториев о ЗОЖ, профилактике вредных привычек с приглашением сотрудников лечебных и профилактических учреждений, правоохранительных органов	Ежегодно 2024-2027	Зам. директора по ВР, родительский комитет, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог	
5.2	Организация участия родителей (законных представителей) в соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья», спортивных праздниках, туристических походах и	Ежегодно 2024-2027	Родительский комитет, классные руководители, социальный педагог	

	прогулках и др.		
5.3	Проведение родительских собраний с рассмотрением вопросов о ЗОЖ, гигиене, возрастных особенностях, психическом и физическом развитии обучающихся	Ежегодно 2024-2027	Классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог
5.4	Проведение консультаций для родителей детей с ОВЗ	Ежегодно 2024-2027	Классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог
6. Работа с педагогическим коллективом			
6.1	Проведение лекториев для педагогов, классных руководителей на тему применения здоровьесберегающих практик в образовательной деятельности	Ежегодно 2024-2027	Администрация ОУ, педагог-психолог, социальный педагог
6.2	Привлечение сотрудников лечебных учреждений для проведения мастер-классов по оказанию первой помощи среди педагогов	Раз в два года 2024-2027	Администрация ОУ, педагог-психолог, социальный педагог
6.3	Обучение педагогов практикам самопомощи в целях профилактики профессионального выгорания	Ежегодно 2024-2027	Педагог-психолог, руководители МО классных руководителей
6.4	Проведение круглых столов среди педагогов для передачи опыта работы с учащимися со статусом ОВЗ	Ежегодно 2024-2027	Педагог-психолог, социальный педагог, руководители МО классных руководителей

Содержание деятельности программы по формированию культуры здорового образа жизни

В рамках тематических декад и месячников проводятся мероприятия, связанные со здоровым образом жизни (спортивные соревнования, конкурсы плакатов и рисунков, классные часы, беседы, кинолекции, профпробы медицинской направленности и др.).

Сентябрь

- Выполнение и соблюдение норм СанПинов (шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, расследование обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий).
- Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья).
- Организация дежурства по школе и классам.
- Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях.
- Организация внеурочной занятости: работы кружков и секций.

- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- Организация питания учащихся.
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
- Проведение родительских собраний на тему «Режим дня школьника».
- Организация полного вовлечения детей с ОВЗ в последующие мероприятия здоровьесберегающей тематики.

Октябрь

- Организация работы по поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию ЗОЖ.
- Физкультминутки (ежедневно).
- Обеспечение надлежащих психолого-педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.).
- Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях.
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).
- Организация контроля питания.
- Планирование занятости учащихся в каникулярный период, в том числе детей группы риска и детей с ОВЗ.

Ноябрь

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери», в том числе семейных спортивных эстафет.
- Проведение классных часов и мероприятий по теме «Курение вредит здоровью» с последующим выпуском плакатов, посвящённых борьбе с курением и наркотиками.
- Вовлечение детей с ОВЗ в профилактические и спортивные мероприятия.
- Организация контроля питания.
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически).
- Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов.
- Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

Декабрь

- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвящённых всемирному дню борьбы со СПИДом.
- Организация контроля питания.
- Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей, в том числе детей с ОВЗ.
- Проведение родительских собраний на тему «Сбалансированное питание ребёнка».

Январь

- Открытые классные часы «Тренинг здорового образа жизни».
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация контроля питания.
- Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов.
- Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях.
- Мониторинг инклюзивности внеурочных кружков и секций, учёт доли вовлечения детей с ОВЗ во внеурочную деятельность, в том числе здоровьесберегающей тематики.
- Осуществление мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди учащихся.
- Учёт участия учащихся в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Февраль

- Месячник военно-патриотических мероприятий, приуроченных к Дню защитника Отечества.
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация контроля питания.

Март

- Планирование занятости учащихся в каникулярный период, в том числе детей с ОВЗ.
- Реализация мероприятий, приуроченных к Дню здоровья.
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация контроля питания.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
- Проведение родительского всеобуча на тему «Здоровый ребёнок - здоровая семья».
- Изготовление и размещение актуальных памяток на тему ЗОЖ, распорядка дня, особенностей адаптации нормотипичных детей и детей с ОВЗ.

Апрель

- Проведение Всемирного дня здоровья (по отдельному плану), вовлечение детей с ОВЗ в проведение тематических мероприятий.
- Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов.
- Организация контроля питания.
- Благоустройство школьной территории.
- Динамические паузы, физкультминутки.

Май

- Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период, в том числе детей с ОВЗ.
- Организация контроля питания.

- Учёт участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Июнь

- Международный день защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Работа по плану летнего пришкольного оздоровительного лагеря.

Формы работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	1-4 классы	5-8 классы	9-11 классы
1	Классные часы и беседы о пользе физических упражнений, закаливании организма, избавлении от вредных привычек, сбалансированном питании, правильном режиме труда и отдыха, гигиене	в течение года	+	+	+
2	Лекции, беседы, встречи с медработниками лечебных и профилактических учреждений и организаций	в течение года	+	+	+
3	Лекции, беседы, встречи с работниками ПДН, наркоконтроля	в течение года	+	+	+
4	Тестирование, анкетирование по вопросам ЗОЖ (педагог-психолог, социальный педагог)	в течение года	+	+	+
5	Демонстрация мультфильмов о ЗОЖ и профилактике вредных привычек (социальный педагог)	в течение года	+	+	+
6	Походы, экскурсии	в течение года	+	+	+
7	Спортивные соревнования по различным видам спорта, «весёлые старты»	в течение года	+	+	+
8	Родительские собрания по вопросам ЗОЖ, профилактике употребления ПАВ, алкоголя, табака	в течение года	+	+	+
9	Социально-психологическое тестирование подростков с 13 лет	октябрь	-	+	+
10	Классное мероприятие с приглашением родителей «Здоровые дети в здоровой семье»	апрель	+	+	+

Школьное питание - новые формы работы

Статистика показывает, что всё больше семей отказываются от натуральных продуктов, предпочитая в повседневном питании различного рода полуфабрикаты, консервы и продукты длительного хранения. Низкий уровень знаний и культуры родителей в вопросах рационального питания делает детей заложниками элементарной

безграмотности и существенно ухудшает условия для нормального развития детского организма.

Обеспечить детей полноценным, сбалансированным питанием, повысить уровень образованности населения в вопросах питания на данном этапе возможно преимущественно в условиях организованных коллективов в образовательных учреждениях.

Комплексные мероприятия в образовательном учреждении:

- 1) проведение родительских собраний-конференций совместно с детьми по вопросам организации питания учащихся, роли питания в формировании физического и психического здоровья человека, особенности современного рынка продуктов питания и его влияние на здоровье человека;
- 2) проведение бесед, уроков с учащимися старших классов «Беседы о питании»;
- 3) оформление стенгазет и проведение конкурсов на лучшую стенгазету по вопросам рационального питания и здорового образа жизни;
- 4) проведение анкетирования старшеклассников и родителей (законных представителей) по вопросам организации питания в столовой;
- 5) проведение регулярного родительского контроля питания в школьной столовой.

Медицинское обслуживание

В образовательном учреждении осуществляется медицинское обслуживание по договору с ДКБ. Для данных целей имеется медицинский кабинет:

- 1) организация систематического лечебного контроля над состоянием здоровья учащихся;
- 2) подбор и организация комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни.

Направления программы:

1. Лечебно-профилактическая.

Формы работы: регистрация документов, ведение журналов, составление планов. При организации профилактической работы решаются вопросы:

- оздоровления в курсе преподавания различных предметов;
- создания здоровьесберегающей среды и здоровьесберегающих технологий в методической работе;
- развития физической культуры учащихся;
- организации и проведения спортивных занятий с учащимися специальных медицинских групп;
- работы социально-психологического педагогической службы по проблеме оздоровления;
- организации внеклассной работы;
- организации работы с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, СПИДа;
- работы с родителями и общественностью.

2. Противоэпидемическая.

Формы работы: учёт, осмотр учащихся, наблюдения, работа с картотекой, обследование, контролируемое лечение.

3. Организация режимных моментов.

Формы работы: участие в составлении расписания, санитарные проверки состояния образовательного учреждения, пищеблока, консультации учителей, организация проверок соблюдения правил личной гигиены.

4. Просветительская.

Формы работы: выступления на педсоветах, консультации учащихся, педагогов, родителей, работа с методическими материалами, санпросвет-работа.

Здоровьесберегающая среда и здоровьесберегающие технологии в методической работе

Каждое образовательное учреждение помимо решения педагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся, содействовать охране и укреплению их здоровья.

Научить учащихся жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять своё и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранными педагогическими режимами обучения.

Гигиенические показатели, характеризующие урок:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.
2. Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы. решение примеров, задач и др. Норма: 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение - более творческая задача, и коэффициент утомления при этой форме работы несколько ниже. Наоборот: частые смены одного вида деятельности другим требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий.
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут.
4. Число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма - не менее трёх.
5. Чередование видов преподавания. Норма - не позже чем через 10-15 минут.
6. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъекты действия по их получению и созиданию. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).
7. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.
8. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке - их место, содержание и продолжительность. Норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3 лёгких упражнений с 3 повторениями каждого упражнения.
9. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка

индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.

10. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации.

11. Психологический климат на уроке.

12. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п.

13. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у обучающихся в процессе учебной работы. Норма - не ранее чем через 25-30 минут в 1-м классе; 35-40 минут в начальной школе; 40 минут в средней и старшей школе.

15. Темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстро, практически без комментариев, записывание домашнего задания;
- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;
- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

Развитие физической культуры учащихся

Физическая культура и спорт играют значительную роль в формировании личности учащихся. Систематические занятия физкультурой и спортом, способствуя физическому развитию, физической подготовке человека, воспитывают в нём такие морально-волевые качества, как смелость, решительность, лидерство. Физическая культура и спорт являются мощным фактором профилактики таких антисоциальных явлений, как курение, пьянство, наркомания, тунеядство и др., ибо систематические тренировочные занятия приучают человека к трудолюбию, порядочности, куважению личности других и т.д.

Реализация настоящей программы создаст условия для решения первоочерёдных задач для развития физической культуры, разносторонней физической подготовленности, формирования потребности и привычки к занятиям физической культуры и формированию здорового образа жизни. Всё это приведёт к улучшению показателей здоровья и значительному сокращению вредных привычек у учащихся.

Цель: развитие физической культуры в образовательном учреждении - создание условий для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся средствами физической культуры.

Задачи:

1. Формирование осознанного отношения и потребности у учащихся в систематическом занятии физической культурой и спортом.
2. Содействие развитию образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала учащихся на занятиях по физической культуре на основе внедрения новых педагогических технологий.
3. Развитие массового спорта среди учащихся, родителей и педагогов.
4. Обеспечение систематического мониторинга физического состояния учащихся за счёт совершенствования применения «Паспорта физического состояния учащегося».
5. Улучшение учебно-материальных, организационно-педагогических и кадровых условий для развития физической культуры в образовательном учреждении.

6. Популяризация среди учащихся здорового образа жизни средствами физической культуры.

Работа социально-психологического службы по проблеме здоровьесбережения

Создание благоприятного психологического климата в учебном процессе, применение личностно-значимых способов учебной работы, индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы и выбора видов учебной деятельности - это методы, которые раскрепощают учащихся, повышают уровень их познавательной активности, учебной мотивации, способствуют эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях. Следовательно, эти методы снижают тревожность и психическое напряжение учащихся, т.е. нивелируют стрессогенный фактор в учебном процессе. Это, в свою очередь, улучшает адаптацию и повышает сопротивляемость организма к воздействию внешних и негативных внутренних факторов, т.е. способствует сохранению как психического, так и соматического здоровья учащихся.

Цели:

- 1) Изучение учащихся на протяжении всего периода обучения в целях обеспечения к ним индивидуального подхода.
- 2) Формирование основ психологических знаний у педагогов, учащихся и их родителей.
- 3) Полноценное личностное развитие учащихся на каждом возрастном этапе, успешная адаптация к школе.
- 4) Необходимость ранней профилактики и коррекции отклонений в развитии, поведении и деятельности учащихся.
- 5) Своевременная помощь по оздоровлению сотрудников и педагогов с целью формирования благоприятного психологического микроклимата, оптимального учебного процесса и управления.

Задачи:

- 1) Создать психологически комфортный климат в школе, сформировать систему работы по сохранению здоровья участников образовательного процесса.
- 2) Обеспечить положительную динамику по уровню заболеваемости и состоянию здоровья в ученическом коллективе.
- 3) Обеспечить коррекцию отрицательной динамики в формировании коммуникаций в детской среде от ступени к ступени.
- 4) Стабилизировать показатели по группам здоровья, физкультурным группам, травматизму, инфекционным, хроническим и простудным заболеваниям.
- 5) Стабилизировать показатели по адаптации учащихся 1-х, 5-х, 10-х классов.
- 6) Стабилизировать показатели по уровню тревожности учащихся.

Направления:

- 1) Диагностическое:
 - диагностика школьной зрелости с целью предотвращения перегрузок в период адаптации к школе;
 - диагностика психоэмоционального состояния учащихся начальных классов;
 - диагностика готовности к обучению в среднем звене;
 - профориентационная диагностика учащихся 11-х классов.
- 2) Профилактическое и психокоррекционное:
 - индивидуальная работа с детьми, требующими коррекции;
 - индивидуальная работа с детьми, состоящими на учёте;

- постановка на учёт детей группы риска;
- беседы с детьми группы риска и их родителями по вопросам бродяжничества, наркомании, алкоголизма, полового воспитания;
- индивидуальное семейное консультирование;
- работа по предупреждению психологической перегрузки школьников;
- работа по оптимизации общения в педагогическом коллективе (учитель-ученик, учитель-родитель, ученик-ученик, учитель-учитель);
- работа по предупреждению возможных осложнений в связи с переходом в следующую возрастную группу;
- работа по психологическому оздоровлению педагогов и сотрудников: занятия по повышению культуры общения, индивидуальное психологическое консультирование педагогов и сотрудников.

3) Консультативное:

- просвещение учителей (по секциям младшего, среднего и старшего звена);
- просвещение родителей в рамках цикла бесед: как подготовить ребёнка к школе; особенности подросткового возраста; как помочь ребёнку лучше адаптироваться к школе;
- консультирование учителей, родителей, учащихся в специально отведённые для этого часы;
- групповое консультирование родителей на родительских собраниях;
- групповое консультирование учащихся группы риска по проблемам алкоголизма, наркомании, бродяжничества, полового воспитания.

4) Совершенствование материально-технической базы кабинета психологической разгрузки.

Состояние психического здоровья наиболее чутко реагирует на учебные перегрузки, нерациональную организацию учебного процесса и другие школьные факторы риска.

Научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять своё и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения.

Работа школьного психолога включает в себя развивающую работу с учащимися и помочь детям группы риска. С детьми, испытывающими психологические трудности, проводятся коррекционно-развивающие занятия по развитию памяти, внимания, мышления, воображения. Психолог много работает индивидуально и с детьми, и с родителями, и с педагогами.

Ожидаемые результаты формирования по ступеням образования

Уровень	Компонент	Задачи педагогов	Прогнозируемые результаты
Начальное звено			
1-2 классы	Примитивно-поведенческий	Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры	Отсутствие вредных привычек
3-е классы	Примитивно-поведенческий	Приобщение к гигиенической культуре	Отсутствие вредных привычек
4-е классы	Примитивно-поведенческий	Организация ЗОЖ	Отсутствие вредных привычек
Среднее звено			
5-7	Эмоциональный	Приобщение к ЗОЖ	Стремление к ЗОЖ

классы			
8-9 классы	Эмоциональный	Формирование полного самосознания и ЗОЖ	Стремление к ЗОЖ
10-11 классы	Эмоциональный	Воспитание осознанного отношения к медико-профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека	Стремление к ЗОЖ

Чек-лист контроля результатов реализации программы (погодовой)

Ожидаемые результаты	Метод оценивания	2024-2025	2025-2026	2026-2027	Ответственный
Наличие выраженного интереса к своему здоровью у субъектов образовательного процесса (доля от общего числа опрошенных)	Опросник «Я и моё здоровье»	72% учащихся 82% педагогов 62% родителей	82% опрошенных 92% педагогов 72% родителей	90% опрошенных 100% педагогов 80% родителей	Педагог-психолог
Высокая доля вовлечения учащихся в спортивные кружки и секции (доля от общего числа опрошенных)	Анализ папки классного руководителя	60% учащихся	70% учащихся	75% учащихся	Заместитель директора по ВР
Высокий уровень осведомлённости учащихся по вопросам здорового образа жизни (доля от общего числа опрошенных)	Социально-психологическое тестирование	60% учащихся	65% учащихся	70% учащихся	Педагог-психолог
Наличие здоровьесберегающего элемента во внеурочных мероприятиях с участием учащихся (доля от общего числа	Анализ плана воспитательной работы	85% мероприятий	95% мероприятий	100% мероприятий	Заместитель директора по ВР

мероприятий)					
Удовлетворительная самооценка учащимися своего самочувствия (доля от общего числа опрошенных)	Экспресс-тестирование	65% учащихся	75% учащихся	85% учащихся	Педагог-психолог
Высокий интерес учащихся к занятиям физкультурой и спортом (доля от общего числа учащихся)	Анализ учащихся, занятых физкультурой и спортом на систематической основе	60% учащихся	70% учащихся	75% учащихся	Заместитель директора по ВР
Удовлетворительный уровень социально-психологического климата в коллективе (доля от общего числа опрошенных)	Социально-психологическое тестирование, анкета для педагогических сотрудников	70% опрошенных	80% опрошенных	90% опрошенных	Педагог-психолог, социальный педагог
Наличие материальной базы для реализации программы здоровьесбережения (доля реализованных средств от запланированных)	Выполнение сметы расходов	100%	100%	100%	Заведующий хозяйством
Наличие базы методологических материалов на тему здоровьесбережения	Банк методических разработок классных руководителей	6 новых разработок по итогам года	6 новых разработок по итогам года	6 новых разработок по итогам года	Заместитель директора по УВР, заместитель директора по ВР
Высокий уровень компетентности в вопросах здоровья субъектов образовательного процесса (количество)	Анализ участия в олимпиаде «Здоровое поколение»	30% учащихся 75% учителей 10% родителей	40% учащихся 85% учителей 25% родителей	50% учащихся 95% учителей 40% родителей	Социальный педагог, учитель биологии

участников олимпиады)					
Высокий уровень поддержки родителями деятельности школы (доля от общего количества отзывов)	Обратная связь от родителей	67% хороших отзывов	78% хороших отзывов	85% хороших отзывов	Заместитель директора по ВР

Авторы-разработчики:

Педагог-психолог Демьянова А. О.

Социальный педагог Мильситова Т. М.