

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ОЗЕРЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

КОЛПАШЕВСКОГО РАЙОНА  
ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

# Программа

**«Школа – территория  
здоровья»**

**Озерное**

**2024**

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Ожидаемые результаты
4. Этапы реализации
5. Основные направления реализации
6. Мероприятия по реализации программы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Обоснование актуальности темы, проблемы.**

Состояние здоровья нации является индикатором благополучия государства. Мы живем в нестабильном социально-экономическом мире нашей действительности. Но учитель, понимая и свою миссию по воспитанию подрастающего поколения, и свой не всегда положительный вклад в состояние здоровья детей, не может ждать всеобщего вселенского благополучия. Поэтому он ставит перед собой задачу создания условий функционирования школы, которая уменьшила бы риски детей. Причинами ухудшения здоровья школьников является комплекс факторов, с одной стороны это социально-экономическая ситуация страны, с другой, сама система образования. Поэтому защита обучающихся от перегрузок, сохранение их физического и психического здоровья – одна из главных задач современной школы.

Учитывая, что нарушения в состоянии здоровья учащихся часто являются причиной трудностей в усвоении учебного материала, усилия медицинских работников школы и преподавателей направлены на устранение из жизни учащихся тех факторов, которые вызывают эти нарушения или способствуют их возникновению. Коллектив школы стремится использовать все возможности, чтобы обеспечить детей не только необходимым уровнем знаний, умений и навыков, но и сохранить и укрепить их здоровье.

На протяжении многих лет вопросы здоровьесбережения включаются отдельным блоком в планы воспитательной и методической работы школы, организация учебного процесса строится в соответствии с нормами СанПинов, педагогический коллектив школы обеспечивает режим проветривания учебных классов, следит за двигательной активностью детей, уделяет внимание детям с ослабленным здоровьем.

В системе работы школы Дни Здоровья, соревнования, внеурочная деятельность, уроки физической культуры. Вопросы здоровьесбережения обсуждаются на педагогических советах. Уроки анализируются не только с методической стороны, но и с позиции здоровьесберегающих технологий. Однако целостного восприятия результатов работы в области здоровьесбережения нет. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

*К проблемам школы, связанным с заботой о здоровье учащихся, можно отнести:*

- учебные перегрузки учащихся, приводящие их к состоянию переутомления;
- «школьные стрессы»;
- распространение в среде учащихся вредных привычек;
- неправильная организации физической активности учеников;
- питание школьников во время их пребывания в общеобразовательном учреждении;
- низкий уровень культуры здоровья учащихся, недостаток знаний по вопросам здоровья;
- необходимость сотрудничества с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей;

### **Исходными документами для составления программы являются:**

- Образовательная программа школы
- Конституция Российской Федерации (ст.43)
- Закон РФ «Об образовании в РФ»
- Конвенция о правах ребенка
- Письмо Минобразования России от 28.04.2003. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений»
- Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и РАО от 16.07.2002 № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»

## Цель и задачи программы

### Цели:

- Предупреждение заболеваний и улучшение состояния здоровья учащихся школы, координация деятельности педагогических и медицинских работников.
- Формирование здоровьесберегающего мировоззрения педагогов, школьников и их родителей, их мотивация на здоровый образ жизни.
- Сохранение и укрепление здоровья учащихся.

### Задачи:

1. внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс школы и создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
2. приобретение учениками знаний и выработки навыков, необходимых для принятия решений, относящихся к их здоровью;
3. выявление одаренных детей, обладающих уникальными физическими способностями, содействие полному их раскрытию;
4. воспитание негативного отношения к вредным привычкам, активная и широкая пропаганда здорового образа жизни;
5. установление тесной взаимосвязи с медицинскими работниками по вопросам профилактики заболеваний.
6. создание условий для активного участия семьи в здоровьесберегающем процессе;
7. сокращение заболеваемости и травматизма;
8. обеспечить формирование здорового образа жизни у участников образовательного процесса, рассмотреть вопросы улучшения условий труда и отдыха педагогов и учащихся;
9. создание в школе условий для сохранения и укрепления здоровья и развития физической культуры участников образовательного процесса;

## Направления реализации программы

**Учебно-воспитательная работа** – научно обоснованная и строго регламентированная.

**Диагностическая работа** – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья, как учащихся, так и учителей; изучение подвижности адаптационных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов среды обитания.

**Профилактическая и коррекционная работа** – предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья воспитанников, а при наличии каких – либо недугов – профилактика обострений и прогрессирования болезненного процесса.

**Научно – методическая и опытно – экспериментальная работа** – скорейшее внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику образования, разработка новых авторских учебных программ, методик и методов обучения, а также их экспериментальное внедрение в учебный процесс.

**Информационно – просветительская работа** – пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем валеологическим вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

### Формы и методы реализации программы

- Исследование и оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся.
- Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний.
- Мониторинг психофизического здоровья учащихся
- Контроль за соблюдением санитарно – гигиенического режима, организация учебного процесса
- Организация и контроль обеспечения сбалансированного питания учащихся
- Физическое воспитание, организация активно – двигательного досуга
- Профилактика травматизма
- Формирование здорового образа жизни и профилактика вредных привычек.

### Планируемые результаты от реализации программы

- увеличение процента учащихся с позитивным отношением к школе, учителям, учебному процессу;
- снижение числа учащихся с отклонениями в поведении;
- умение учениками управлять своими эмоциями и регулировать свое поведение в стрессовых ситуациях;

- отсутствие отрицательной динамики состояния здоровья учащихся и сотрудников ОУ, снижение числа заболеваний;
- высокий уровень профилактических мероприятий;
- мотивированность на ведение здорового образа жизни;
- компетентность в вопросах здоровьесбережения;
- внедрение системы всестороннего контроля над применением здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, отраженного в годовом плане школы.

#### **Ожидаемый результат**

- Снижение числа уроков пропущенных по болезни.
- Снижение числа рецидивов хронических заболеваний у учащихся и педагогов;
- Снижение заболеваемости школьников ОРЗ;
- Снижение количества психоэмоциональных расстройств;
- Повышение уровня физической подготовки школьников;
- Улучшение успеваемости по физической культуре;
- Увеличение количества учеников с положительной самооценкой;
- Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
- Улучшение качества питания в школьной столовой;
- Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- Увеличение числа школьников в спортивных секциях;
- Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья.

**Сроки реализации программы: 2024- 2029 гг.**

#### **Этапы реализации программы**

**1.Этап. Изучение научно-организационных основ функционирования «Школа – территория здоровья»:**

- Изучение правовой и законодательной базы
- Изучение нормативной базы
- Знакомство с опытом работы других школ

**2.Этап. Создание команды единомышленников решения проблемы**

- Подбор методик и проведение мониторинга состояния здоровья детей,
- Характера образовательной системы школы,
- Отношения к здоровью всех субъектов образовательного процесса,
- Готовности коллектива работать в здоровьесберегающей парадигме,
- Состояние материальной базы школы;
- Наличие внешнего ресурса взаимодействия и поддержки;
- Постановка целей, определение задач;
- Определение базовых направлений деятельности администрации и команды единомышленников.

**3.Этап. Построение образовательной системы «Школа – территория здоровья». Диагностика и анализ результатов программы.**

#### **Ожидаемые результаты**

- Увеличение процента учащихся с позитивным отношением к школе, учителям, учебному процессу;
- Снижение числа учащихся с отклонениями в поведении;
- Умение учениками управлять своими эмоциями и регулировать свое поведение в стрессовых ситуациях;
- Отсутствие отрицательной динамики состояния здоровья учащихся и сотрудников ОУ.
- Снижение числа заболеваний;
- Высокий уровень профилактических мероприятий;
- Мотивированность на ведение здорового образа жизни;
- Компетентность в вопросах здоровьесбережения;
- Внедрение системы всестороннего контроля над применением здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, отраженного в годовом плане школы.

#### **Оценка эффективности программы**

Эффективность программы будет оцениваться по количественным и качественным показателям:

- количество педагогов, активно участвующих в реализации программы;
- оценка качества материалов, подготовленных в ходе реализации программы;
- уровень санитарно-гигиенического состояния школы;
- итоги диспансеризации, тестирования учащихся школы.

Достижение поставленных задач будет оцениваться в ходе анализа ситуации экспертной группой из представителей администрации и учителей. Результаты будут обсуждаться на общешкольном родительском собрании и педагогическом совете.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Школа – территория здоровья»**

### **Основные термины и понятия**

1. **Здоровьесозидающая образовательная среда (ЗОС)**– совокупность компонентов ОУ, их функциональных взаимосвязей и субъектов – педагогов, учащихся (воспитанников) и родителей, в деятельности которых реализуется обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

2. **Культура здоровья (КЗ)** – сознательная система действий и отношений, определяющих качество индивидуального здоровья человека, слагающаяся из ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей и являющаяся основой здорового образа жизни.

3. **Сетевое взаимодействие** – установление взаимосвязи между различными образовательными учреждениями или их подразделениями (в данном случае – службами здоровья). Основу сетевого взаимодействия составляют не структурные преобразования, а многочисленные социальные связи, обеспечивающие условия для создания общего образовательного пространства.

4. **Служба здоровья образовательного учреждения (СЗОУ)** – организационная форма взаимодействия специалистов ОУ по обеспечению здоровья участников образовательного процесса, формированию их здорового образа жизни.

5. **Социальное партнерство** – технология координации разнонаправленной взаимовыгодной деятельности различных социальных субъектов, вынужденных в силу дефицита ресурсов, иных ограничивающих факторов объединить усилия, материальные возможности и инфраструктуру. Основными категориями социальных партнеров ОУ могут быть органы законодательной и исполнительной власти, учреждения, общественные организации и отдельные категории граждан, заинтересованные в совместной разработке механизмов сохранения и укрепления здоровья детей

### **Структура управления**

**Цель** – обеспечение оптимальных педагогических условий для учащихся в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями, состоянием соматического, физического и нервно-психического здоровья.

**Административное сопровождение** - решает задачу создания здоровьесберегающих условий эффективности образовательного процесса для детей и для и всех сотрудников школы.

На членов данной группы возложены организационно-координирующие и исполнительские функции.

**Педагогическое сопровождение** – решает задачу овладения здоровьесберегающими технологиями образовательного процесса.

**Медико-профилактическое сопровождение** – осуществляет профилактические мероприятия в соответствии с потребностью, контроль за соблюдением норм санитарно-гигиенического режима функционирования школы, ведёт просветительскую работу среди учителей, родителей и детей.

### **Исследование и оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся**

Ситуация, связанная с состоянием здоровья детей, вызвала серьезную тревогу среди учителей школы. “Учебные болезни” обучающихся порождены синдромом согбенно-сидячей позы, которая сопровождает их ежедневно все 9 лет учебы, когда организм ребенка еще растет и формируется. И это действительно так, поскольку, во-первых, в школе ребенок проводит около 70% своего времени, во-вторых, организм ребенка в данный период является наиболее чувствительным к воздействию неблагоприятных факторов и, в третьих, эти воздействия длительны и систематичны. Этот вопрос обсуждается педагогами, психологами и родителями. Однако решение этой проблемы всегда рассматривается взрослыми людьми, дети же в этом не участвуют. Хотя именно они являются активными участниками школьного процесса, именно они проводят в школе большую часть своего

времени, своего детства. Именно в школе формируются взгляды на жизнь, ценностные ориентиры, нравственный и духовный мир. Для детей школа – это не только уроки и получаемые оценки, это целая жизнь с её радостями и огорчениями, системой взаимоотношений.

Особую тревогу вызывает то, что при поступлении в школу дети имеют уже некоторые заболевания – нарушение осанки, нарушение остроты зрения и другие. В течение учебного года классные руководители, учитель ОБЖ провели большую работу по выявлению причин столь «ранних заболеваний» и пришли к неутешительным результатам:

- Низкий уровень культуры здоровья в обществе.
- Увеличение числа социально неблагополучных семей и детей с ослабленным здоровьем.
- Низкая межведомственная координация.
- Увеличение количества мигрантов. Относительно низкий культурный уровень социума
- Отсутствие системы эффективного взаимодействия между учреждениями, занимающимися различными аспектами здоровьесбережения.
- Недостаточная готовность педагогов к деятельности в области сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
- Отсутствие у части подростков твердых жизненных установок

Проведя оценку состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся с точки зрения здоровьесберегающей среды...

Поставлен ряд задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся:

- сохранение и укрепление физического здоровья детей;
- создание положительного психологического климата и активной жизненной позиции, субъектных отношений, социальное партнерство;
- организация социально-профилактической работы с учащимися, в том числе создание условий для адаптации детей мигрантов;
- формирование культуры здоровья субъектов образовательного процесса (обучающихся, педагогов, родителей).
- проблемы улучшения материально-технической базы

### **Комплекс мероприятий на 2024-2029 учебный год**

| № п/п | Направление  | Сроки                   | Ответственный         |
|-------|--|-------------------------|-----------------------|
| 1     | Наблюдение за здоровьем и физическим развитием детей с целью определения группы занятий физической культурой | В течение учебного года | Классный руководитель |
| 2     | Ежегодный профилактический осмотр учащихся узкими специалистами – медиками.                                  | Весь период             | Администрация         |
| 3     | Оформление листа – здоровья в школьном журнале.  | Сентябрь                | Классный руководитель |
| 4     | Обследование детей, поступающих в школу. Выделение учащихся группы «риска» и больных учащихся.               | Весь период             | Медицинский работник  |
| 5     | Создание банка данных о состоянии здоровья обучающихся   | Ежегодно                | Классный руководитель |
| 6     | Осуществление контроля за предписанием врачей (листа здоровья).  | Весь период             | Классный руководитель |

### **Мониторинг психофизического здоровья учащихся**

Современная российская педагогика основана на принципах гуманизма. В связи с этим в условиях внедрения ФГОС сохранение здоровья детей может рассматриваться, как один из приоритетных критериев оценки качества и эффективности педагогической деятельности. Между тем, это непростая задача при непрерывном увеличении и усложнении учебной нагрузки, воздействия неблагоприятных социально-экономических и экологических факторов. Как показывает опыт, в огромном своем большинстве школьники не имеют элементарных навыков самоорганизации. Вследствие этого нарушается режим сна, отдыха, питания, не остается времени для активных прогулок на свежем воздухе, и поэтому, уже начиная с начальной школы, учащиеся постоянно

пребывают в состоянии хронического стресса. По мере нарастания стресса снижается эффективность обучения, ухудшаются показатели успеваемости. В немалой степени действие стрессовых факторов усугубляется длительной работой на компьютере, нахождением в неправильных статических позах и резким снижением двигательной активности. Значительно повышает стрессовое напряжение подготовка к государственной аттестации в выпускных классах. Даже переход к бальной системе оценки знаний и навыков во вторых классах может способствовать повышению уровня тревожности и усугубляет эмоционально-волевые нарушения у детей. Воздействие неблагоприятных факторов учебного процесса часто приводит к формированию у детей функциональных психофизиологических нарушений, которые впоследствии, при условии их длительного существования, могут стать факторами риска для развития серьезной психической и соматической хронической патологии.

Задача педагогических работников: минимизировать действие стрессовых факторов за счет создания здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении

По результатам исследования выявляются факторы влияния – внешние и внутренние.

**Внешние факторы влияния** – они же экологические факторы, способны оказывать сильное негативное воздействие на здоровье учащихся. Например, выраженное влияние на показатели психофизиологического состояния оказывают магнитные бури, повышение вредных примесей в атмосфере района при сбоях в работе промышленных предприятий, наличие вблизи здания школы радиоактивных источников, неправильная работа очистных сооружений на водоканале и связанное с этим ухудшение качества воды и др. Данные компьютерного мониторинга с высокой степенью вероятности позволяют прогнозировать массовые заболевания детей ОРВИ даже если эпидемическая обстановка в районе остается спокойной, По окончании периода массовых заболеваний можно определить, справились ли дети с вирусной инфекцией, нормализовалось ли у них состояние нервной и иммунной системы, можно ли давать им в полной мере не только учебные, но и физические нагрузки.

**Внутренние факторы** влияния также могут быть многообразными:

- «Фактор педагога»: авторитарный стиль взаимоотношений педагога с учащимися, либо неумелая и незаинтересованная подача учебного материала,
- Влияние отрицательных лидеров на работу учебного коллектива.

#### **Комплекс мероприятий на 2024-2029 учебный год**

| № п/п | Направление   | Сроки                   | Ответственный          |
|-------|---|-------------------------|------------------------|
| 1     | Организация режима работы школы согласно СанПиН   | Сентябрь                | Администрация школы    |
| 2     | Организация работы с учащимися с ОВЗ  | Весь период             | Администрация школы    |
| 3     | Организация и проведение контроля за выполнением санитарных норм и правил, а также ТБ в образовательном учреждении.                                     | Весь период             | Администрация школы    |
| 4     | Организация часа активных движений (динамические паузы) в школе.  | В течение учебного года | Классный руководитель  |
| 5     | Организация динамических перемен, физкультминуток на уроках и физкультпауз, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности. | В течение учебного года | Классный руководитель  |
| 6     | Проводить исследования:<br>Дозировка домашнего задания<br>Здоровье учеников в режиме дня школы<br>Нормализация учебной нагрузки                         | В течение учебного года | Классный руководитель. |

#### **Контроль за соблюдением санитарно – гигиенического режима, организация учебного процесса**

1. Гигиенические показатели, характеризующие урок. 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 одной деятельности другой 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 трех.
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 субъектов 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-х легких 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 детей 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; 30 минут для учащихся классов компенсирующего обучения;
14. Темп и особенности окончания урока:
  - быстрый темп, "скомканность", нет времени на вопросы учащихся, быстрое, 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).

**Комплекс мероприятий на 2024 -2029 учебный год**

| № п/п | Направление   | Сроки       | Ответственный       |
|-------|---|-------------|---------------------|
| 1     | Организация режима работы школы согласно СанПиН   | сентябрь    | Администрация школы |
| 2     | Организация индивидуального обучения на дому с больными детьми, на основании справки ВКК. | Весь период | Администрация школы |

|   |  |                         |  |
|---|--|-------------------------|--|
| 3 | Организация и проведение контроля за выполнением санитарных норм и правил, а также ТБ в образовательном учреждении.  | Весь период             | Администрация школы                          |
| 4 | Санитарно-гигиенические наблюдения за местами и условиями проведения занятий (контроль за проветриванием, влажной уборкой школьных помещений, освещением и расстановкой мебели). | В течение учебного года | Администрация школы<br>Классный руководитель |
| 5 | Выпуск санбюллетеней   | В течение учебного года | Классный руководитель                        |

### **Использование учебного времени в 1-4-х классах**

Актуальной проблемой современной российской школы является сохранение здоровья ребенка, особенно на первой ступени обучения. Данные, приведённые в таблице помогают начинающим педагогам школы организовать работу по сохранению и укреплению здоровья детей в начальной школе. Особое внимание уделяется правильному распределению учебной нагрузки при составлении расписания уроков для учащихся начальной школы. В соответствии с нормами СанПиН в расписании уроков для обучения на первой ступени основные предметы проводятся на 2-3 уроках. Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не группируются в один день.

Кроме того, учитывается и неодинаковая умственная работоспособность обучающихся в разные дни учебной недели. Ее уровень является низким в начале (понедельник) и в конце (пятница, суббота) недели. Он нарастает к середине недели.

Работая над проблемой сохранения и укрепления здоровья детей в школе, педагогический коллектив принял решение о введении в расписание уроков динамических пауз продолжительностью в 40 мин. В начальной школе их проводит классный руководитель (чаще на воздухе). Содержание динамических пауз включает в себя как общеразвивающие упражнения, так и подвижные игры.

### **Организация и контроль обеспечения сбалансированного питания учащихся**

Чтобы вырастить здорового ребенка необходимо создать условия для его полноценного воспитания и развития. Один из основных факторов, определяющих состояние здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие – организация качественного питания подрастающего поколения. Организация питания в нашей школе осуществляется в соответствии с законом РФ “Об образовании”. Основная цель контроля состоит в том, чтобы зафиксировать истинное положение дел с организацией питания в школе и своевременно произвести нужную коррекцию. По материалам проверок следует, что вопросы организации питания в школе находятся на постоянном контроле директора школы. Соблюдение норм хранения продуктов и калорийности питания контролируется медицинским работником школы ежедневно, ведется санитарный журнал о допуске работников в столовой к работе.

### **Комплекс мероприятий на 2024-2029 учебный год**

| № п/п | Направление   | Сроки               | Ответственный       |
|-------|---|---------------------|---------------------|
| 1     | Организация горячего питания в школе для всех учащихся (100%)                       | Весь период         | Администрация школы |
| 2     | Осуществление контроля за организацией приема пищи и качеством её приготовления     | Весь период         | Администрация школы |
| 3     | Организовать работу бракеражной комиссии  | Весь период         | Администрация школы |
| 4     | Санитарное состояние пищеблока, т.е. соблюдение воздушного и температурного режима. | Ежедневно проверять | Администрация школы |

|   |   |             |                       |
|---|---|-------------|-----------------------|
| 5 | Контроль за организацией питания, хранения продуктов, их реализация, ведением документации. | Весь период | Администрация школы   |
| 6 | Проведение бесед с техническим персоналом о санитарно-эпидемиологическом режиме в школе.    | ежемесячно  | Классный руководитель |
| 7 | Проведение лекции для учащихся.   | ежемесячно  | Классный руководитель |

### **Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.**

*Ведущими концептуальными понятиями выступают:*

ЗДОРОВЬЕ участников образования

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

По определению Всемирной организации здравоохранения, «ЗДОРОВЬЕ – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов». С развитием человека на первое место выходят социальные и нравственные аспекты здоровья, ведущим принципом его обеспечения становятся собственные усилия человека, а именно:

*Принципы обеспечения здоровья:*

- Сохранение
- Укрепление
- Формирование (развитие) здоровья

Обеспечить наиболее полное и глубокое изучение проблем здоровья, механизмов и условий его сохранения и развития в условиях школы возможно на основе совокупности системного, валеологического и культурологического подходов в образовании.

Программа опирается на следующие ведущие подходы:

-гуманистический

-личностно-ориентированный подход, предполагающий признание аксиологической ценности безопасности человека и здоровья каждого отдельного субъекта образования;

-системный подход к безопасности и индивидуальному здоровью человека, в основе которого лежит понимание безопасности и здоровья как многомерных сопряженных систем, состоящих из взаимозависимых компонентов (соматических, психических, социальных и нравственных);

-созидающий подход к обеспечению безопасности и здоровья человека, сущность которого состоит в признании определяющей роли культуры безопасности и здоровья как ценностно-мотивационной составляющей целенаправленного оздоровления образа жизни;

-средовой подход к созданию условий для обеспечения безопасности и здоровья человека в системе образования, в котором образовательная среда определяется как совокупность внешних и внутренних по отношению к ОУ факторов, которые оказывают влияние на безопасность и здоровье человека.

Данные подходы реализуются через создание в ОУ условий, обеспечивающих реализацию двух стратегических направлений его развития:

1. становление безопасности участников образовательного процесса как противодействие факторам риска (физическим, психологическим, социальным, педагогическим, информационным);
2. развитие и становление здоровья участников образовательного процесса, формирование здорового образа жизни

В современной педагогической науке КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ понимается как «интегративное личностное образование, являющееся выражением гармоничности, богатства и целостности личности и отражающего универсальность ее связей с окружающим миром и людьми, а также способность к творческой и активной жизнедеятельности» (В.А. Магин).

Культура здоровья школьника – это интегративное личностное качество, приобретаемое в результате освоения и принятия индивидом духовного опыта человечества в сфере сохранения и укрепления здоровья, ответственности за его совершенствование в течение всей жизни.

Деятельностной формой проявления культуры здоровья выступает понятие «здоровый образ жизни», который трактуется современными исследователями как:

1. способ жизнедеятельности, обеспечивающий формирование, сохранение и укрепление здоровья, способствующий выполнению человеком социально-биологических,
2. способ биологической и социальной адаптации человека в конкретных условиях жизни,
3. способ его выживания в условиях современного кризиса (экономического, экологического, социального).

Основными компонентами здорового образа жизни (деятельностного компонента культуры здоровья) называют: оптимальный двигательный режим; тренировка иммунитета и закаливание; рациональное питание; психофизиологическая регуляция; рациональная организация жизнедеятельности (рациональный режим жизни); отсутствие вредных привычек; валеологическое самообразование.

Программа «Школа – территория здоровья» основана на принципах природосообразного, лично-ориентированного и деятельностного подходов к здоровьесбережению в ОУ.

### **Комплекс мероприятий на 2024 -2029 учебный год**

| № п/п | Направление  | Сроки                   | Ответственный                                |
|-------|--|-------------------------|--|
| 1     | Усовершенствовать условия для сбережения здоровья учащихся в МБОУ «Озеренская СОШ»   | 2024-2029 г             | Администрация школы.                         |
| 2     | Разработка и реализация обучающих программ по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек.                                  | В течение учебного года | Администрация школы.<br>Учитель физкультуры  |
| 3     | Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся.  | Весь период             | Учитель физкультуры                          |
| 4     | Организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.       | Весь период             | Учителя-предметники<br>Учитель физкультуры   |
| 5     | Включение родителей (законных представителей) в здоровьесозидающую и здоровьесберегающую деятельность школы.                                   | Весь период             | Классный руководитель                        |
| 6     | Создание и реализация в школе дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни | 2026-2029 г.            | Администрация школы.<br>Учитель физкультуры  |
| 7     | Применение в учебном процессе методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся.                       | Весь период             | Учителя-предметники                          |
| 8     | Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.            | Весь период             | Учителя-предметники                          |
| 9     | Проведение уроков здоровья.  | В течение учебного года | Учитель физкультуры                          |
| 10    | Проведение специальной гимнастики на осанку для учащихся на уроках.  | В течение учебного года | Учителя-предметники                          |
| 11    | Проведение на уроках специальной гимнастики для глаз. Обязательно для всех учащихся (1-9 кл).  | В течение учебного года | Учителя-предметники                          |
| 12    | Проведение совместно с родительской общественностью и мед работниками мероприятий по пропаганде здорового образа                               | В течение учебного года | Учитель физкультуры<br>Классный руководитель |

|    |   |                |                       |
|----|---|----------------|-----------------------|
|    | жизни, включающие проведение классных часов, викторин, лекций, спортивных соревнований  |                |                       |
| 13 | Привлечение подростков группы «риска» к участию в подготовке и проведения мероприятий спортивно-развлекательного и общественно-значимого характера. | В течение года | Классный руководитель |
| 14 | Проведение анкетирования среди учащихся «Отношение детей к своему здоровью и ЗОЖ»   | октябрь        | Классный руководитель |

### **Применения здоровьесберегающих технологий в школе**

Интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы в Российской школе ставят вопросы о сохранении здоровья школьников. Объективным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников уменьшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Что же может в этом направлении реализовать школьный учитель? По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования позволяют проранжировать школьные факторы риска, и выделить наиболее важные разместив их по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся.

Это такие факторы, как:

- Стрессовая педагогическая тактика;
- Несоответствие методик и технологий обучения возрастным функциональным возможностям школьников;
- Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- Провалы в существующей системе физического воспитания;
- Интенсификация учебного процесса;
- Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Получается, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

Решить эту проблему позволяет использование **здоровьесберегающих технологий**.

Приведем классификацию по Н.К. Смирнову.

#### **1. Медико-гигиенические технологии (МГТ).**

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов. Медицинский пункт организует проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следит за динамикой здоровья учащихся, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы. Участие врача или медицинской сестры необходимо при проведении психолого-педагогических консилиумов, на которых решаются вопросы, касающиеся отдельных учащихся с проблемами здоровья. Занятия по программе «Лечебная педагогика» должны проводиться под контролем и при участии медицинских работников.

#### **2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).**

Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

### **3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).**

Направленность этих технологий – создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это – и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

### **4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).**

Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранение жизни требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов – курса «Безопасность жизнедеятельности», а за обеспечение безопасности условий пребывания в школе отвечает ее директор.

### **5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на 3 три подгруппы:**

- организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления,

- гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

- психолого-педагогические технологии (ПИТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 40 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

- отдельные места занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

- социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов;

- лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ) составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

Системный подход предполагает два важных условия решения этих проблем для достижения объединяющей их цели: сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Важнейшим условием деятельности педагогического коллектива школы стало обязательное применение на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения.

Это предполагает:

- учет периодов работоспособности детей на уроках (период вработываемости, период высокой продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомления);

- учет возрастных и физиологических особенностей ребенка на занятиях (количества видов деятельности на уроках, их продуктивность);

- наличие эмоциональных разрядок на уроках;

- чередование позы с учетом видов деятельности;

- использование физкультурных пауз на уроках

Успешность любой педагогической технологии зависит от личности учителя и психологически грамотной педагогической направленности его педагогической деятельности. Учителями школы были разработаны интегрированные курсы, что позволило снизить учебную нагрузку учащихся.

Разработаны коммуникативные связи между образованием и оздоровлением учащихся. Возникла необходимость в корректировке общего подхода к образовательному процессу, с целью снятия учебных перегрузок и сохранения здоровья учащихся без потери его качества. В связи с этим решена достаточно сложная задача по интеграции оздоровительного процесса в учебный план в расписании занятий школы. В учебный план включены уроки здоровья с учетом возрастных особенностей детей, в режим работы школы в обязательном порядке введены утренняя физзарядка и физкультминуты на уроках.

Наиболее значимыми для оценки общей организации учебного процесса, его здоровьесберегающей направленности является:

- оценка режима дня учебной и внеучебной нагрузки школьников;
- оценка организации физкультурно-оздоровительной работы и двигательного режима школьников.

### **Здоровьесберегающие технологии, применяемые на уроках физической культуры**

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования. В последнее время средства массовой информации поднимают вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физкультура перестали быть значимыми для молодого поколения. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников. Возникает вопрос, как помочь школьнику, чтобы он начал жить активной интересной и полноценной жизнью? Многие могут сделать семья, в которой растет ребенок, самое главное – выработать привычку к занятиям физкультурой и спортом. Помимо этого, развитию двигательной активности учащегося самое серьезное внимание должно уделять учебное заведение, в котором учится ребенок. Ошибочно полагать, что для этого будет достаточно уроков физкультуры, т.к. они восполняют дефицит двигательной активности только на 11 %. Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех его участников – взрослых и детей.

Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников является одной из задач современной школы. В образовательных учреждениях ведется активный поиск форм и методов здоровьесберегающей деятельности.

"Здоровьесберегающие технологии" интегрирует все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать учащихся, чтобы они смогли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей,

их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

Забота о здоровье учащихся в нашей школе является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива, в том числе и учителей физической культуры. Как же мы используем здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры?

Прежде всего, чётко определяем для себя понятие «здоровьесберегающие технологии». К здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности, сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»), на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.

Устанавливаем взаимосвязь с медицинским работником школы, знакомимся с результатами медицинских осмотров детей, учитываем в работе показания медработников в листе здоровья школьников. Для учителя очень важно правильно организовать урок физической культуры, т.к. он является основной формой педагогического процесса. Сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок обеспечивает ребёнку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

***При планировании и проведении урока опираемся на основные современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий:***

- рациональная плотность урока;
- включение в урок вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
- оптимальное сочетание различных видов деятельности;
- выбор методов и приёмов обучения, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей;
- создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки;
- включение в урок приемов и методов, способствующих самопознанию возможностей своего организма, развитию навыков самооценки уровня
- своего физического развития;
- целенаправленная рефлексия своей деятельности в течение всего урока и в итоговой его части.

Ориентируемся при проведении уроков на принципы здоровьесберегающего урока, направленные на укрепление физиологического и психологического здоровья:

- принцип двигательной активности;
- принцип оздоровительного режима;
- принцип формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания, и т.д.;
- принцип реализации эффективного закаливания;
- принцип психологической комфортности;
- принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка.

### ***Повышение двигательной активности детей***

Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя, от юмористической составляющей педагогического общения. Задача учителя – попытаться помочь ребёнку правильно использовать колоссальные ресурсы юмора для обретения радости и здоровья. За последние годы физкультура и спорт, становятся, наиболее популярны, в нашей стране. Это связано, прежде всего, с изменением отношения к ним со стороны общества. Это и популяризация спорта в средствах массовой информации трансляция спортивных соревнований различных видов спорта по радио и телевидению, статьи в газетах, выпуск различной литературы. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в



этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

### **Определение методической темы “Здоровьесберегающие технологии” и ее разработка в рамках проблемных групп;**

1. Направление учителей на курсы повышения квалификации по здоровьесберегающим технологиям;
2. Участие в обобщении опыта путем ознакомления с работой школ здоровья, посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме;
3. Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся.
4. Проведение мастер-классов с целью обмена опытом по здоровьесберегающим технологиям.
5. Подготовка и проведение тематических педагогических советов, круглых столов, семинаров, лекториев, конференций по вопросам здоровья.
6. Обобщение и распространение передового педагогического опыта.

### **Комплекс мероприятий на 2024-2029 учебный год**

| № п/п | Направление   | Сроки                    | Ответственный                                |
|-------|---|--------------------------|--|
| 1     | Определение методической темы “Здоровьесберегающие технологии” и ее разработка  | Сентябрь                 | Администрация школы                          |
| 2     | Внедрение здоровьесозидающих образовательных технологий   | Весь период              | Учитель физкультуры<br>Классный руководитель |
| 3     | Использование методик обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.<br>Индивидуальный дифференцированный подход к обучению | Регулярно                | Администрация школы                          |
| 4     | Педагогические технологии сотрудничества и взаимодействия всех участников общеобразовательного процесса.                            | Регулярно                | Учителя- предметники                         |
| 5     | Физкультурно-оздоровительные технологии   | Регулярно                | Учителя- предметники                         |
| 6     | Экологические здоровьесберегающие технологии  | Регулярно<br>Весь период | Учителя- предметники                         |
| 7     | Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности   | Весь период              | Учителя- предметники                         |

### **Организация физического воспитания обучающихся в школе**

Для организации физического воспитания в школе используются следующие формы работы:

#### **Самостоятельные занятия (домашние задания)**

Одна из важнейших задач физического воспитания – обучение учащихся умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Для этого в ходе урока физкультуры внимание учеников акцентировано на необходимости самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Для обучающихся 1-4-х классов упражнения для домашних заданий несложные по координации и уже освоенные учениками. Их выполнение не связано с громоздким оборудованием и инвентарем.

Для обучающихся 5-7-х классов в качестве домашних заданий в основном используются комплексы общеразвивающих и специальных упражнений на развитие силы (мышц рук, ног, живота, спины), гибкости, ловкости, выносливости, прыгучести.

Тот же принцип – преимущественное развитие основных двигательных качеств – составляет основу системы домашних заданий для школьников 8-9-х классов.

Педагог дает задания обучающимся в соответствии с их физической подготовленностью. Обучающиеся имеют четкое представление о содержании задаваемых на дом упражнений, дозировке и условиях, обеспечивающих безопасность их выполнения. Педагог объясняет, как контролировать и оценивать предлагаемые упражнения с точки зрения соблюдения правильной техники, в какой последовательности повторять упражнения, как рационально организовать места занятий и т.д.

### **Физкультурные минуты и паузы на уроках**

Физкультурные минуты благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают положительные эмоции у обучающихся, снижают статические нагрузки.

Физкультурные минуты проводятся под руководством учителя, ведущего урок, или физорга и не должны превышать 2-х минут с использованием 3-4-х упражнений. Физкультурные минуты проводятся тогда, когда у обучающихся появляются первые признаки утомления: снижается активность, нарушается внимание, ученики становятся беспокойными. Время начала физкультурной минуты (паузы) определяется педагогом.

Упражнения во время физкультурной минуты выполняются учениками сидя или стоя около парты (стола). Амплитуда движений должна быть небольшая, чтобы не мешать соседу.

Упражнения подбираются простые, доступные, не требующие сложной координации движений. Они должны охватывать большие группы мышц, в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании позы сидения во время урока.

### **Внеурочная деятельность**

В содержание входят в основном подвижные игры, доступные элементы из физических упражнений, знакомые обучающимся по урокам физической культуры. К таким физическим упражнениям, кроме известных детям подвижных игр, входят: беговые упражнения («кто быстрее»), метательные («кто точнее попадет в цель»), прыжковые («кто дальше или выше прыгнет»), элементарные эстафеты (в основном встречные с предметами), игры с мячом (футбол и другие), а зимой – лыжи, коньки, санки, хоккей, игры в «снежки» в разных вариантах.

### **Общешкольные мероприятия**

Спортивные соревнования

Каждый обучающийся (с учетом медицинских групп) участвует в самых разнообразных соревнованиях в учебном году. В первую очередь планируются соревнования по тем видам спорта и упражнениям, которые входят в программу физического воспитания.

Каждое соревнование назначают с учетом времени, необходимого для достаточной подготовки к нему.

В течение учебного года также проводятся внутришкольные товарищеские встречи по различным игровым видам спорта.

### **Дни здоровья и спорта**

Дни здоровья и спорта проводятся один-два раза в квартал одновременно для всех обучающихся или по параллелям классов, например, отдельно для 1-4-х, 5-7-х, 8-9-х классов. Примерная их продолжительность зависит от возраста обучающихся. День здоровья и спорта в основном проводится на природе.

Классные руководители привлекают к участию в Дне здоровья и спорта обучающихся в своих классах, помогают в организации мероприятий по отдельным видам программы.

### **Праздники физической культуры**

Программа праздника обычно включает в себя: торжественное открытие и закрытие (парад участников, награждение и пр.), спортивно-показательную (показательные выступления, соревнования) и массово-затейную части (игры, аттракционы, конкурсы).

Физкультурные праздники, как правило, организуются в связи с началом и окончанием учебного года, накануне Международного женского дня и Дня защитников Отечества, Дня Победы, различных юбилейных дат. В соответствии с этим формируется программа праздника. Так, программа спортивного праздника, посвященного Дню Победы, может предусматривать соревнования военно-спортивной направленности, такие, как конкурс строя и песни, преодоление препятствий (комбинированную эстафету и т.п. Соответствующим образом подбираются аттракционы и конкурсы массово-затейной части праздника.

## Методическое обеспечение

| Направление деятельности                | Содержание  |
|---|---|
| Информационное обеспечение              | 1. Нормативно-правовое обеспечение<br>2. Программное обеспечение (типовые, авторские программы спецкурсов, факультативов, элективных курсов секционных занятий и др.).<br>3. Наличие комплекта информационно-методических материалов (рекомендации, публикации, списки литературы по направлениям).<br>4. Оформление сайта, иллюстрированных отчетов. |
| Организационно-методическое обеспечение | 1. Создание целевого методического объединения классных руководителей по проблеме изучения и применения здоровьесберегающих технологий.<br>2. Повышение квалификации педагогов через систему школьных тематических семинаров, курсы повышения квалификации.<br>3. Изучение и обобщение опыта работы педагогов.<br>5. Мониторинг деятельности.         |

### Работа социальных партнеров.

#### План работы по программе «Школа здоровья» на 2024-2029 учебный год

| Сроки проведения | Работа медиков   | Работа библиотеки   | Работа СДК   |
|------------------|--|---|--|
| Сентябрь         | -Организация и проведение медицинского осмотра.<br>-Проведение бесед с техническим персоналом о санитарно-эпидемиологическом режиме в школе<br>-Организовать работу бракеражной комиссии | -Оформление сменного стенда о режиме дня школьников, здоровом образе жизни.                         | -Привлечение подростков группы «риска» к участию в подготовке и проведения мероприятий спортивно-развлекательного и общественно-значимого характера. |
| Октябрь          | -Профилактика вирусных заболеваний – беседы с учащимися.<br>-Оказание методической помощи педагогам по предупреждению заболеваемости школьников.   | -Подбор библиотечной методической литературы<br>-Помощь в оформлении классных уголков, игровых зон. | -Презентация по профилактике вредных привычек  |
| Ноябрь           | -Посещение школы с целью проверки состояния здоровья школьников.<br>-Контроль за выполнением рекомендаций по лечению школьников.   | Библиотечные уроки, обзоры книг по темам нравственного и физического развития учащихся              | -Конкурс плакатов: «Нет вредным привычкам!»  |
| Декабрь          | -Индивидуальные консультации в классах.<br>-Профилактическая работа.<br>-Беседа "Вредные привычки у детей".  | -Знакомство учащихся с новинками литературы и прессы о профилактике заболеваний.                    | -Участие в массовых и досуговых мероприятиях   |

|         |  |  |   |
|---------|--|--|---|
|         |  | -Беседы по изученному материалу.   |   |
| Январь  | -Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований, за орг. питания.<br>-Беседа "Кушайте на здоровье".<br>-Посещение школы с целью проверки состояния здоровья детей. | -Библиотечные уроки  |   |
| Февраль | -Беседа о предупреждение бытового травматизма и травматизма при спортивных заболеваниях.   | -Библиотечные уроки о профилактике зрения и его нарушении во время чтения литературы, прессы.          | Помощь в проведении праздника «День Защитника Отечества»      |
| Март    | -Создание банка данных о состоянии здоровья обучающихся.<br>-Выпуск санбюллетеней «Профилактика гриппа», «Азбука здоровья».  | -Помощь в подготовке бесед в классах по профилактике заболеваний и организации здорового образа жизни. | Культурно-развлекательная программа «Здоровый это здорово».   |
| Апрель  | -Помощь в организации и проведении Международного дня здоровья.<br>-Посещение школы с целью проверки состояния здоровья детей.   | Помощь в подготовке и проведении международного дня здоровья (выставка книг о здоровом образе жизни).  | Помощь в подготовке и проведении международного дня здоровья. |
| Май     | -Обеспечить максимальный охват детей и подростков различными видами и формами летнего труда и отдыха   |  |   |