Утверждаю
директор
_____ А.Ю.Саадулова
Приказ № 222 от 31.08.2026 г.

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МКОУ ФОРПОСТ-КАРГАТСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ НА 2026–2030 УЧЕБНЫЙ ГОД

В СООТВЕТСТВИИ С МЕТОДИЧЕСКИМИ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПО СИСТЕМЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Паспорт программы

Наименование программы	«Школа–территория здоровья»
Цель программы	Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, формирование у них знаний, умений, навыков и мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни в соответствии с обновлёнными ФГОС и ФОП.
Задачи программы	- Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий с учётом новых санитарных требований. - Формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью. - Пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью как к важнейшей социальной ценности. - Изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение. - Обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения. - Четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы. - Формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения. - Развитие здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды. - Развитие здоровьесберегающей компетентности педагогов. - Воспитание у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.
Срок реализации программы	2026–2030 учебные года
Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность	1. Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов. 2. Организация систематического контроля за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе профилактических осмотров. 3. Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса. 4. Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения. 5. Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения на психофизиологический статус детей. 6. Апробация элементов методик по ранней диагностике и коррекции трудностей социальной адаптации. 7. Разработка рекомендаций для родителей, администрации школы и учителей-предметников по проблеме здоровьесбережения. 8. Включение в план работы школы регулярного проведения недель здоровья. 9. Создание комнаты психологической разгрузки для обучающихся. 10. Организация системы кружковых и факультативных занятий по

	формированию ЗОЖ.
Нормы и методы реализации программы	Нормы: учет в любом решении школы аспектов, связанных с влиянием данного решения на здоровье школьников; проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих изменений; учет результатов мониторинга при разработке программы развития школы. Методы: групповые и индивидуальные занятия, беседы, наблюдения, мозговые штурмы, фоновые мероприятия, внеклассная работа, внеурочная деятельность.
Условия реализации программы	- Разработка программы обеспечения приоритета здоровья в образовательном учреждении. - Наличие соответствующей материально-технической базы (спортзал, спортплощадка, столовая). - Кадровое обеспечение (наличие специалистов, обеспечивающих здоровьесберегающую работу). - Взаимодействие с учреждениями здравоохранения (ФАП) и правоохранительными органами.
Управление, контроль	Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация школы (директор и заместители директора по УВР и ВР).

Нормативно-правовая база программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

1. **Конвенция ООН о правах ребенка** (1989 г.).
2. **Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»**.
3. **Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей**.
4. **Конституция Российской Федерации** (от 12.12.1993).
5. **Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»**.
6. **Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС)** НОО, ООО и СОО (в действующих редакциях 2025–2026 гг.).
7. **Федеральные образовательные программы (ФОП)** НОО, ООО и СОО (с изменениями от 10.11.2025, вступившими в силу с 23.02.2026).
8. **СП 2.4.2.4283-26** «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19, вступили в силу с 01.09.2026 — *вместо утратившего силу СП 2.4.3648-20*).
9. **Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106** «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся».

Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Забота о сохранении здоровья учащихся — важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и

самого ребенка. Здоровье — основа формирования личности. Таким образом, проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, будут актуальны всегда. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

С 2026 года перед школой стоят новые задачи в связи с вступлением в силу обновленных Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) и Федеральных образовательных программ (ФОП). В частности, с 1 сентября 2026 года в учебный план 8–9 классов вводится предмет «Духовно-нравственная культура России», который напрямую связан с формированием у подростков ценностного отношения к жизни, своему здоровью и безопасности. Кроме того, в 1-х классах в рамках обновленной ФОП НОО реализуется курс внеурочной деятельности, направленный на социальную и психологическую адаптацию детей, что способствует снижению стрессовой нагрузки при переходе из детского сада в школу.

Педагогический коллектив МКОУ Форпост-Каргатской СШ, уделяя большое внимание в своей образовательной деятельности здоровью обучающихся, пришел к необходимости применения здоровьесберегающих технологий в организации образовательного процесса, и разработать программу «Школа – территория здоровья», способствующую созданию оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

В качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья учащихся и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы, раздел «Календарный план реализации программы» обновляется каждый учебный год.

Вместе с тем выявлен ряд проблем, среди которых:

- не созданы соответствующие условия для занятий физической культурой и спортом для детей с ослабленным здоровьем, с ограниченными возможностями здоровья (требуется адаптация спортивного инвентаря и зон);
- отсутствует глубокая медицинская диагностика врачей-специалистов на базе школы (взаимодействие ведется только с местным ФАП);
- сохраняется риск переутомления обучающихся из-за большого объема информации и использования цифровых устройств.

Предметом исследования, а также целью данной программы является поиск наиболее оптимальных средств для формирования самой важной базовой характеристики, обеспечивающей реализацию всех остальных, — здоровья. Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.

Материально-техническое обеспечение

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют актуальным санитарным и гигиеническим нормам (новым **СП 2.4.2.4283-26**, вступившим в силу с 01.09.2026), нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. Здание школы расположено на благоустроенном участке. Территория школы ограждена забором. На территории школы расположена многофункциональная спортивная площадка. Здание подключено к районным инженерным сетям – холодному и горячему водоснабжению, отоплению.

Материально-техническая база — необходимое условие функционирования и развития образовательного учреждения. Совершенствование материально-технического обеспечения современным учебным и спортивным оборудованием, информационно-техническими средствами являются современными требованиями к образовательному учреждению. В школе созданы оптимальные материально-технические условия для осуществления учебно-воспитательного процесса. Школа имеет необходимый набор помещений для изучения обязательных учебных дисциплин. Учащиеся начального общего образования обучаются в учебных помещениях, закрепленных за каждым классом, основного и среднего образования – по классно-кабинетной системе.

Для реализации здоровьесберегающей программы используется следующая инфраструктура:

- **Спортивная база:** спортивный зал, оснащенный необходимым инвентарем для урочной и внеурочной деятельности, и уличная спортивная площадка.
- **Питание:** школьная столовая, обеспечивающая горячее и сбалансированное питание в соответствии с нормами СанПиН, а также зоны с кулерами для обеспечения питьевого режима.
- **Зоны отдыха и разгрузки:** кабинет для занятий с педагогом-психологом, зоны рекреации для организации подвижных перемен (в перспективе — создание специализированной комнаты психологической разгрузки).

Информационно-коммуникативные технологии широко используются во внеурочной деятельности школы. Организован доступ обучающихся и педагогов к средствам ИКТ и Интернет-ресурсам для поиска информации, оформления работ, создания фильмов и презентаций с разнообразной тематикой для проведения классных часов, общешкольных научно-практических конференций, вечеров отдыха, родительских собраний и других мероприятий с использованием ПК и ИКТ. При этом строго соблюдаются гигиенические требования к продолжительности использования экранов и проекторов на уроках для профилактики зрительного утомления.

Функции различных категорий работников школы

1. Функции администрации:

- Общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль.
- Общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе.
- Организация и контроль уроков физкультуры.
- Обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций.
- Контроль за внедрением курса внеурочной деятельности для 1-х классов (развитие речевых и социальных навыков) в соответствии с обновлённой ФОП НОО.
- Разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья

учащихся и ее контроль.

- Организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль.
- Организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей.

2. Функции классного руководителя:

- Санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе.
- Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся.
- Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения.
- Учёт психофизиологических особенностей детей при адаптации к обновлённым ФГОС (особенно в 1-х и 5-х классах).
- Организация и проведение профилактических работы с родителями.
- Организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами.
- Организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения.
- Организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся.
- Организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

Сроки и этапы реализации программы

I этап – 2026–2027 гг. (Аналитико-подготовительный)

- Изучение новых нормативных документов (Приказы Минпросвещения № 729, № 808).
- Корректировка рабочих программ с учётом новых ФГОС.
- Мониторинг состояния здоровья обучающихся.
- Изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение.

II этап – 2027–2030гг. (Практический)

- Внедрение обновлённых здоровьесберегающих технологий.
- Реализация курса внеурочной деятельности для 1-х классов.
- Апробация элементов духовно-нравственной культуры в контексте ЗОЖ.
- Внедрение программ психофизического сопровождения образовательного процесса.
- Проверка результативности внедряемых технологий.

Общее представление о здоровьесберегающей среде в образовательном учреждении

Приоритетной задачей нашей школы, выбравшей концепцию здоровьесберегающей деятельности, становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни школьников. Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения:

- Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм.
- Учет возрастных особенностей обучающихся.
- Режим учебно-познавательной деятельности.

- Организация питания.
- Социально-педагогические условия обучения.

Слагаемые здоровьесберегающей среды:

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

Основные блоки здоровьесберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья

Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья обучающихся предполагает:

- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся;
- использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний;
- обсуждение данных мониторинга здоровья учащихся на педсоветах;
- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирования их здоровья (в соответствии с новыми СП 2.4.2.4283-26);
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток и динамических пауз (в том числе гимнастики для глаз с учетом возросшей зрительной нагрузки);
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня и новых ФГОС;
- четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы;
- планомерная организация питания учащихся;
- реабилитационную работу.

Блок просветительско-воспитательной работы предполагает:

- организацию «Дней здоровья», внеучебной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности;
- включение в воспитательный план образовательного учреждения мероприятий, направленных на формирование мотивации здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции);
- совместную работу с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения, алкоголизма и игровой/цифровой зависимости;
- пропаганду физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры, а также через новый предмет «Духовно-нравственная культура России» (в 8-9 классах с 2026 г.).

Блок рациональной организации учебного процесса предполагает:

- соблюдение гигиенических норм в организации учебной нагрузки;
- использование приемов индивидуализации обучения;
- строгое соблюдение гигиенических требований к использованию технических средств и

ИКТ в учебном процессе (профилактика переутомления и «цифровой гигиены»);

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения (особенно в 1-х и 5-х классах в условиях обновленных ФОП);
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся;
- организацию психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

Блок организации физкультурно-оздоровительной работы предполагает:

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщения к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внеучебной деятельности к формированию здорового образа жизни учащихся;
- организацию динамических перемен, физкультпауз на уроках;
- эффективную работу с учащимися всех групп здоровья (включая адаптивную физкультуру для детей с ОВЗ), родителей, социальных партнёров школы.

Блок здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения предполагает:

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

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

- проведение в образовательном учреждении постоянно действующих лекториев по различным вопросам роста и развития обучающихся и их здоровья;
- повышение уровня знаний в области вопросов здоровьесбережения (включая обучение педагогов работе с новыми ФГОС без перегрузки детей);
- обеспеченность образовательным учреждением необходимой научно-методической литературой.

Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения

Раздел 1. Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся (организация здоровьесберегающей деятельности ОУ и готовность учителей к реализации здоровьесберегающей деятельности):

- позиционирование школы в качестве здоровьесберегающего образовательного учреждения;
- вовлечение школы в сетевое взаимодействие системы здоровьесберегающих школ, научно-педагогических и общественных организаций;
- готовность учителей к участию в здоровье охранной работе;
- организация методической работы по повышению квалификации педагогических кадров в области здоровьесберегающего образования;

- организация самоаудита школы — внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы.

Раздел 2. Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре образовательного учреждения:

- выполнение здоровьесберегающих требований к размещению ОУ, земельному участку, зданию школы;
- организация питания обучающихся;
- выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно-тепловому режиму образовательного учреждения;
- выполнение здоровьесберегающих требований к естественному и искусственному освещению;
- выполнение здоровьесберегающих требований к состоянию и оборудованию учебных кабинетов и применению в образовательном процессе технических средств обучения.

Раздел 3. Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий:

- соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации учебного процесса;
- применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- психологические основы здоровьесберегающей организации учебного процесса.

Раздел 4. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта:

- состояние физкультурно-спортивного комплекса образовательного учреждения;
- организация уроков физвоспитания в образовательном учреждении;
- физвоспитание в режиме дня школы;
- внеклассная физкультурно-спортивная работа;
- контроль за выполнением обучающимися нормативов двигательной активности;
- комплексная оценка физической подготовленности обучающихся.

Раздел 5. Образовательная и воспитательная работа по формированию приоритетов здорового образа жизни:

- организация образовательной работы в ОУ в рамках учебных дисциплин здоровье охранного блока (включая новые курсы);
- организация воспитательной работы в ОУ в области формирования культуры здорового образа жизни;
- участие обучающихся и их родителей в здоровье охранной работе образовательного учреждения.

Раздел 6. Организация профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ) и зависимостей:

- программа профилактики употребления психоактивных веществ и цифровых зависимостей обучающимися;
- выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся;
- организация безопасной поддерживающей образовательной среды.

Раздел 7. Организация комплексного сопровождения системы формирования ЗОЖ (медицинское обслуживание):

- оценка комплексных показателей состояния здоровья обучающихся.

Раздел 8. Организация системы мониторинга сформированности культуры здорового образа жизни:

- программа диагностики психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья;

- программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся;
- оценка сформированности у обучающихся, их родителей и учителей школы мотивации ведения здорового образа жизни, обобщение аналитической информации в форме отчетов.

Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения

1. Гигиенические средства (санитарно-гигиенические здоровьесберегающие технологии):
- требования к материально-техническому состоянию здания школы; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов;
- обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления;
- организация рационального питания обучающихся (полноценного по химическому составу, безвредного и безопасного);
- соблюдение общего режима дня обучающихся – режима двигательной активности, питания и сна;
- формирование здорового образа жизни;
- личная и общественная гигиена; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка и т.д.;
- организация порядка проведения прививок учащихся.

2. Средства двигательной направленности (технологии физкультуры и спорта):
- уроки физкультуры с комплексами физических упражнений;
- физкультминутки на уроках и подвижные перемены;
- различные виды оздоровительной гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения), лечебная физкультура;
- эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренинги.

3. Средства педагогического воздействия (здоровьесберегающие образовательные технологии):
- интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс;
- системный подход к организации образовательной деятельности;
- модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровьесберегающей направленности для всех ступеней обучения в соответствии с новыми ФГОС.

4. Профилактические и закаливающие средства (воспитательная работа по формированию ЗОЖ):
- организация просветительского лектория;
- культурно-массовые мероприятия;
- работа с семьей обучающегося (пропаганда ЗОЖ через систему занятий в родительском лектории);
- массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

Модель личности ученика

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности данной программы. В качестве основополагающей линии развития нашей школы в этом направлении выбрана концепция

здоровьесберегающего образования. Школа должна стать «антропоцентричной», т.е. центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный ученик, и, соответственно, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям его всестороннего личностного развития. Модель технологий обучения в здоровьесберегающей школе существенно отличается от других существующих моделей и педагогических систем. Она предоставляет ученику большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках не ученик подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя, а учитель, обладая разнообразным технологическим инструментарием, согласует свои приемы и методы работы с познавательным стилем ребенка. Это требует разработки новых подходов к организации учебного процесса в плане дальнейшего развития технологий индивидуализации обучения и здоровьесбережения. Учет индивидуальных особенностей учащихся в педагогической деятельности – это комплексная задача, требующая перестройки организации учебного процесса, которая может быть решена несколькими путями:

• вариативностью образовательной среды на основе принципов профилизации обучения;
• дифференциацией обучения;
• индивидуализацией учебного процесса с учетом личностных особенностей учащихся;
• разработкой индивидуальных образовательных программ для детей с особенностями развития и педагогически запущенных детей;
• индивидуальными портфолио в системе дистанционного образования.

Работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения учащихся.

Модель выпускника начальной школы	**Модель выпускника основной школы**	**Модель выпускника средней школы**
- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены; - владение основами личной гигиены и здорового образа жизни; - знание основ безопасного поведения и режима дня.	- знание основ строения и функционирования организма человека; - знание изменений в организме человека в пубертатный период; - умение оценивать свое физическое и психическое состояние; - знание влияния алкоголя, курения, наркомании, а также цифровых и игровых зависимостей на здоровье человека; - поддержание физической формы; - телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости; - гигиена умственного труда.	- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье; - убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек; - знание различных оздоровительных систем; - умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека; - способность вырабатывать индивидуальный образ жизни; - гигиена умственного труда.

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

• культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);

• культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);

• культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);

• культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

• формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;

• формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;

• формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;

• формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

ПЛАН ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА 2026–2030 ГОДА

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
1. Медицинское направление				
1.1	Медико-педагогическая экспертиза: анализ здоровья, выявление спецмедгрупп, ведение учёта по группам здоровья	Классные руководители, ФАП	Ежегодно (сентябрь)	Медицинские карты, листы здоровья
1.2	Организация профилактических прививок	ФАП	По плану	План прививок
1.3	Анализ случаев травматизма и пропусков по болезни	Заместитель директора по ВР, кл. рук.	Ежегодно	Материалы отчётов
1.4	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Директор, завхоз, родительский комитет	Ежедневно	Отчёты
1.5	Смотр кабинетов (освещение, проветривание, уборка)	Завхоз, учителя	Ежедневно	Соответствие СанПиН
1.6	Рациональное расписание уроков (недопущение перегрузок)	Заместитель директора по УВР	Ежегодно (август)	Справка по оценке расписания
2. Просветительское направление				
2.1	Организация просветительской работы с родителями (лекторий по	Заместитель директора по ВР	Ежегодно	График лектория

	ЗОЖ)			
2.2	Подготовка и проведение педсовета «Формирование здорового образа жизни в условиях обновлённых ФГОС»	Администрация	Ежегодно (ноябрь)	Протокол педсовета
2.3	Совместная работа с учреждениями здравоохранения по профилактике зависимостей	Заместитель директора по ВР	В течение года	План работы
2.4	Пропаганда ЗОЖ через уроки биологии, ОБЗиР, физкультуры	Учителя-предметники	В течение года	Планы уроков
3. Психолого-педагогическое направление				
3.1	Отслеживание работоспособности, тревожности, адаптации 1-х и 5-х классов	Классные руководители	Ежегодно (октябрь, апрель)	Диагностические исследования
3.2	Разработка и внедрение системы контроля за адаптацией к различным формам обучения	Заместитель директора по ВР	Ежегодно	Программа адаптации
4. Спортивно-оздоровительное направление				
4.1	Организация спортивных мероприятий (Веселые старты, Дни здоровья)	Учитель физической культуры	По плану	План работы
4.2	Разработка системы кружковой и внеклассной работы по формированию ЗОЖ	Заместитель директора по ВР	Ежегодно (сентябрь)	План работы кружков
4.3	Привлечение родителей к участию в спортивных праздниках («Папа, мама, я — спортивная семья»)	Учитель физкультуры, кл. рук.	В течение года	Сценарии, протоколы
5. Диагностическое направление				
5.1	Мониторинг состояния здоровья детей	Заместитель директора по ВР	Ежегодно	Результаты мониторинга
5.2	Семинар для учителей «Проблемы диагностики развития в контексте новых ФОП»	Заместитель директора по ВР	Ежегодно (январь)	Материалы семинара

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (СЕНТЯБРЬ–МАЙ)

Сентябрь:

- Организация дежурства по школе.
- Налаживание работы кружков и секций.
- Включение в планы родительского всеобуча мероприятий по здоровьесбережению.
- Организация питания.
- Проведение физкультминуток и подвижных игр на переменах.
- Месячник по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.

Октябрь:

- Подготовка классов к зиме (утепление, освещение).
- Внутришкольные спортивные соревнования.
- Лекции и беседы по ЗОЖ.
- Физкультминутки ежедневно.

Ноябрь:

- Мероприятия ко Дню матери.
- Воспитательные часы «Курение — вред». Выпуск плакатов.
- Экскурсии.
- Отчёты по здоровьесбережению.

Декабрь:

- Открытые воспитательные часы, посвящённые Дню борьбы со СПИДом.
- Конкурс «Папа, мама, я — спортивная семья».
- Организация каникулярного отдыха.

Январь:

- Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».
- «Весёлые старты».

Февраль:

- Месячник оборонно-массовой работы.
- День защитника Отечества.

Март:

- Планирование занятости в каникулы.
- Подготовка ко Дню здоровья.

Апрель:

- Всемирный день здоровья.
- Благоустройство школьной территории.
- День здоровья.

Май:

- Подготовка к летнему отдыху.
- Мероприятия ко Дню Победы.
- «Весёлые старты».
- Проведение экскурсий на природу.

Ожидаемые результаты формирования ЗОЖ по ступеням образования

Ступень	Уровень	Задачи педагогов	Прогнозируемые результаты
Начальное звено: 1-2-е классы	Примитивно-поведенческий	Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры	Отсутствие вредных привычек
3-и классы		Приобщение к гигиенической культуре	
4-е классы		Организация здорового образа жизни	
Среднее и старшее звено: 5-6-е классы	Эмоциональный	Приобщение к здоровому образу жизни	Стремление к ведению здорового образа жизни
7-е классы		Формирование полового самосознания и здорового образа жизни	
8-11-е классы		Воспитание грамотного отношения к медико-профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека	

Планируемые результаты реализации здоровьесберегающей программы в школе

Осуществление запланированных действий по реализации данной программы позволит получить следующие результаты:

1. Будет сформирована система физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого ребенка.
2. Будет осуществляться систематический контроль за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики.
3. Снизится заболеваемость всех участников образовательного процесса.
4. Будет создан компьютерный банк данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех этапах обучения (с соблюдением требований к защите персональных данных).
5. Повысится уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения, а также улучшится качество обучения за счет уменьшения негативного воздействия образовательного процесса на психофизиологический статус детей.
6. Будет создана комната психологической разгрузки для обучающихся и организована система кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.