

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 289
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ Ш-И №289
протокол № 1 от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом ГБОУ Ш-И № 289
от 02.09.2024г. №_254-од

**ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ»
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Санкт-Петербург
2024 г.

1. Пояснительная записка

Проблемы сохранения здоровья обучающихся и привития навыков здорового образа жизни были и остаются актуальными. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение физического, психического и духовного здоровья. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период его обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, **ЗДОРОВЬЕ** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Физическое здоровье:

- совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение).
- состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье:

- высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение).
- это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Социальное здоровье - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

Нравственное здоровье - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье - система ценностей и убеждений.

В характеристике понятия "здоровье" используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.

Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания.

Признаки индивидуального здоровья

1. Специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
2. Показатели роста и развития;
3. Текущее функциональное состояние и потенциал (возможности) организма и личности;
4. Наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
5. Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок;

В связи с этим целостный взгляд на индивидуальное здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия:

Соматический компонент - текущее состояние органов и систем организма человека; основу соматического компонента составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физический компонент - уровень роста и развития органов и систем организма; основу физического компонента составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психический компонент - состояние психической сферы; основу психического компонента составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Нравственный компонент - комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности; основу нравственного компонента определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Система работы по данной проблеме осуществляется на основе личностно-ориентированного подхода. Гуманистическая направленность и

индивидуализация действий по формированию культуры здоровья невозможны без личного участия школьников, без их умений совершать логические операции, без самостоятельного получения ими новых знаний. Важно, чтобы учащиеся умели творчески перерабатывать полученную информацию и создавать новые продукты.

Сейчас, когда в нашей стране происходят коренные изменения в общественной и государственной системе, необходима продуманная подготовка молодежи к жизни в новых сложных условиях. Укрепление психического и физического здоровья детей и забота о нем – одна из главных задач школьного образования.

В современном обществе сложилась тенденция к ухудшению здоровья населения, увеличению хронических заболеваний, росту количества людей с отклонениями в физическом и психическом развитии, в первую очередь детей и подростков. В связи с этим проблема здорового образа жизни населения приобретает социальную значимость.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения. Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и учителей.

Основание Программы «Здоровьесбережение обучающихся»:

1. Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка.
2. Программа подтверждает особый статус детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных, конфессиональных и других отличий.
3. Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности органов власти, служит основой сотрудничества и консолидации органов образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей.

2. Цель программы:

1. Создание в ОУ организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся.
2. Усиление контроля за медицинским обслуживанием обучающихся.

3. Создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни.
4. Развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга.
5. Обеспечение системы полноценного сбалансированного питания детей.
6. Разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников ОУ.

3. Задачи программы:

- 1) Четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы.
- 2) Гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня.
- 3) Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье обучающихся.
- 4) Плановая организация полноценного сбалансированного питания обучающихся.
- 5) Развитие психолого-логопедо-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся.
- 6) Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся.
- 7) Участие в обобщении опыта путем ознакомления с работой Школ Здоровья, посещения научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме.

Участники программы:

- ✓ Обучающиеся
- ✓ Классные руководители
- ✓ Учителя-предметники
- ✓ Медработник
- ✓ Родители

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

Для этого нами создана прогнозируемая *модель личности ученика*:

1. Физически, нравственно, духовно здоровая личность.
2. Образованная, адаптированная к условиям современного социума.

3. Осознание себя как биологического, психического и социального существа.
4. Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.
5. Правильная организация своей жизнедеятельности.
6. Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.
7. Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.
8. Потребность в самостоятельной двигательной активности.
9. Самоконтроль, личностное саморазвитие.
10. Творческая продуктивность.

Ожидаемые конечные результаты программы:

1. Повышение функциональных возможностей организма обучающихся.
2. Развитие физического потенциала школьников.
3. Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
4. Повышение приоритета здорового образа жизни.
5. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
6. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников.
7. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.
8. Участие в спортивных командных соревнованиях различного уровня, а также личных первенствах по различным видам спорта.

Эффективность деятельности ОУ по охране и укреплению здоровья, полнота и системность проводимой работы определяются **комплексом показателей:**

1. Рациональная организация учебного процесса.
2. Рациональная организация режима дня школьников, включая воспитанников группы круглосуточного пребывания детей.
3. Состояние здоровья и текущая заболеваемость.
4. Функциональное состояние и напряженность организма школьников.
5. Физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся.
6. Отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Реализация программы направлена на формирование у обучающихся **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.

Данная программа конкретизируется в виде плана работы на 2023 - 2024 учебный год, в течение которого решаются следующие вопросы:

1. Четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы-интерната.
2. Гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня.
3. Планомерная организация питания обучающихся.
4. Совершенствование деятельности психолога – логопедо – медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся и совершенствование здоровьесберегающих технологий обучения.
5. Привлечение деятельности ОДОД, системы внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся.

3. Методы контроля за реализацией программы:

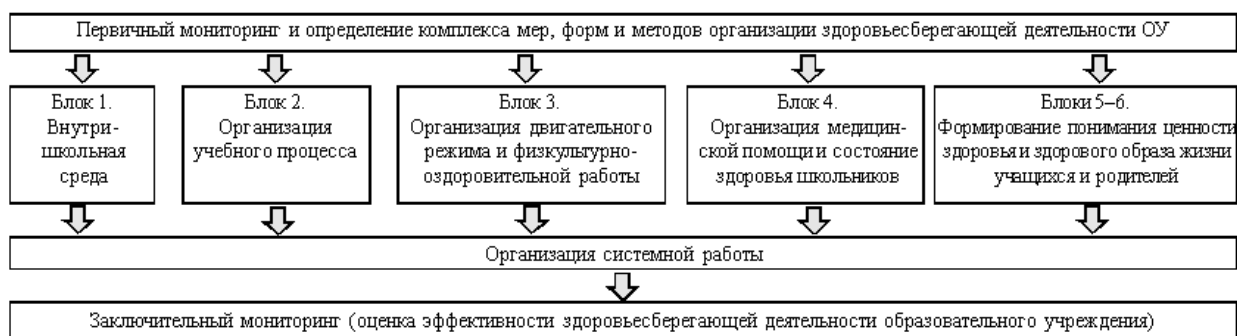
1. Проведение заседаний Методического совета ОУ.
2. Посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ. Изучение и анализ опыта работы педагогов-экспериментаторов. Совершенствование форм и методов ЗОТ. Внедрение интегрированных курсов гуманитарных предметов.
3. Создание методической копилки экспериментального опыта.
4. Мониторинг состояния здоровья обучающихся и морально-психологического климата в ОУ.
5. Сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
6. Контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью обучающихся.

4. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей;
- подготовка педагогов по вопросам охраны здоровья детей;
- обучение обучающихся оказанию первой доврачебной помощи;
- введение в содержание воспитания и образования детей занятий о своём здоровье и навыков ценностного отношения к нему;
- обеспечение двигательной активности детей;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи детям;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, агитбригады, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения, ЦПМС Красносельского района, органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры, экологические уроки);
- широкое привлечение обучающихся и их родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы;
- развитие школьной здоровьесберегающей инфраструктуры.

ОСНОВНЫЕ БЛОКИ ПРОГРАММЫ

Структура мониторинга



1 блок – здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения:

- состояние здания и помещений школы, их содержание в соответствии с гигиеническими нормативами;
- оснащённость учебных классов и кабинетов, физкультурных залов, тренажерного зала необходимым оборудованием и инвентарем;
- наличие и необходимое оснащение медицинского кабинета;
- наличие и необходимое оснащение школьной столовой;

- организация качественного питания школьников;
- необходимый (в расчете на количество обучающихся) и квалифицированный состав специалистов, обеспечивающих работу с обучающимися (медицинские работники, учителя физической культуры, психолог, логопед и т.п.).

II блок – рациональная организация учебного процесса:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки обучающихся;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся;
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов (педагогов, врачей, психологов и др.);
- строгое соблюдение требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства и др.);
- рациональная и соответствующая педагогическим и гигиеническим требованиям организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;
- индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей развития), работа по индивидуальным программам в старших классах.

Реализация этого блока создает условия для снятия перегрузки, оптимального чередования труда и отдыха, повышает эффективность учебного процесса, предотвращая при этом чрезмерное функциональное напряжение и переутомление.

III блок – организация физкультурно-оздоровительной работы – включает следующие компоненты:

- полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в объединениях ОДОД и т.п.);
- организация занятий со специальной медицинской группой;
- организация подвижных перемен (динамических пауз) в начальной школе;
- организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности обучающихся;
- создание условий и организация работы объединений в ОДОД физкультурно-спортивной направленности, привлечение к дополнительным занятиям широкого круга детей основной медицинской группы, организация специальных занятий для детей подготовительной медицинской группы;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (Дней здоровья, внутришкольных и межшкольных соревнований, участие в спортивных соревнованиях и олимпиадах различного уровня, походов и т.п.).

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима школьников, способствовать нормальному физическому развитию и двигательной

подготовленности обучающихся всех возрастов, позволит повысить адаптивные возможности организма, а значит, станет мощным средством сохранения и укрепления здоровья школьников.

IV блок – профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья:

- использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача (витаминоизация, профилактика нарушений осанки, профилактика нарушений зрения и т.п.);
- регулярный анализ и обсуждение на педсоветах данных о состоянии здоровья школьников, доступность сведений о состоянии здоровья обучающихся для каждого педагога;
- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья и их обсуждение с педагогами, родителями;
- создание системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям со школьными проблемами;
- привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, просвещению педагогов и родителей.

V блок – просветительско-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование понятий ценности здоровья и здорового образа жизни:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения образовательных программ, направленных на формирование понятий о ценности здоровья и здорового образа жизни;
- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;
- Дни здоровья, конкурсы, спортивные праздники и т.п.

Нужно отметить, что все мероприятия должны быть грамотно организованы с медицинской точки зрения, носить только научный характер и ни в коем случае не отражать взгляды авторов нетрадиционных методик.

VI блок – организация просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями:

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, и т.п.;
- приобретение необходимой научно-методической литературы;
- привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, Дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п.;
- создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, педагогов, врачей и других специалистов, обучающихся старших классов, родителей. Функция совета – разработка и

реализация школьной программы здоровьесбережения с учетом реальных возможностей и потребностей.

5. Функциональные обязанности коллектива школы.

1. Что должен контролировать и учитывать учитель физкультуры.

1) Состояние здоровья и адаптационные возможности ученика – на основании данных школьной медицинской карты (группы здоровья), наблюдения на уроках и других занятиях, измерения физиологических показателей (частоты пульса) при выполнении стандартных нагрузок.

2) Уровень физического развития – на основании данных о длине и массе тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких. Детям с низким уровнем физического развития и с дисгармоничным развитием необходим снижающий режим физической нагрузки.

3) Уровень двигательной подготовленности – на основании стандартного набора тестов, характеризующих выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость.

4) Уровень технической подготовки ученика – на основании педагогических наблюдений и контрольных испытаний.

5) Уровень знаний ученика в области физической культуры и здорового образа жизни – на основании бесед с обучающимися, проведение контрольных теоретических зачетов и использование других средств оперативного или этапного контроля знаний.

6) Степень утомления в процессе выполнения физических нагрузок – на основании внешних признаков и данных объективного контроля.

7) Адекватность нагрузки возрастным, половым и индивидуальным особенностям обучающегося с учетом типа телосложения и уровня биологической зрелости.

8) Уровень мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

9) Качество самоподготовки обучающихся, в том числе выполнения домашних заданий и рекомендаций учителя.

2. Что должен контролировать классный руководитель.

1) Причины и длительность пропусков занятий физкультурой обучающимися.

2) Степень взаимодействия обучающихся с преподавателем физкультуры и уровень их мотивации к занятиям.

3) Активность участия обучающихся класса в спортивно-оздоровительных мероприятиях в масштабах школы.

4) Наличие позитивного контакта учителя физкультуры с родителями детей, имеющих проблемы в физическом и моторном развитии.

5) Состояние психологического климата вокруг детей с ослабленным здоровьем, с недостатками физического и функционального развития.

3. На что должен обращать внимание школьный медицинский работник.

1) Анамнез и индивидуальные особенности школьника, влияющие на его физические и психические возможности.

2) Характер, частота, длительность и тяжесть обострений хронических заболеваний; наличие средств купирования приступов.

3) Наличие признаков переутомления у школьников в процессе учебных занятий.

4) Наличие отклонений в физическом и функциональном развитии ученика.

5) Динамика острых респираторных заболеваний и обострений хронических заболеваний в течение учебной четверти, учебного года.

6) Уровень и характер травматизма, в том числе связанного с занятиями физическими упражнениями.

4. О чем должен заботиться заместитель директора по учебной работе.

1) Расписание занятий должно быть составлено таким образом, чтобы урок физической культуры не проводился непосредственно перед уроками математики, русского языка, литературы, физики.

2) Физкультминутки и физкультпаузы в рамках общеобразовательных уроков не должны нарушать логику урока.

3) Дни здоровья и другие общешкольные мероприятия следует проводить в условиях хорошей погоды, по разработанному заранее сценарию. Недопустимо превращать такого рода мероприятия в дополнительный выходной день для детей и педагогов.

4) Спортивные успехи класса или отдельного ученика должны быть известны всей школе наряду с успехами в учебе; спортивный авторитет класса, школьной команды, чемпиона школы в том или ином виде спорта должен служить привлекательным примером для всех обучающихся.

5) Педагогический коллектив школы должен с уважением относиться к предмету «физическая культура» и к педагогам этого профиля.

5. В чем состоит ответственность директора школы.

1) Организация, поддержание и развитие спортивно-оздоровительной базы школы.

2) Обеспечение кадровой политики, направленной на привлечение и удержание профессиональных педагогов – специалистов в области физического воспитания.

3) Создание условий для возможно более широкого удовлетворения потребностей обучающихся в разнообразных формах и видах физической активности, расширение сети объединений ОДОД физкультурно-спортивной направленности.

4) Повышение авторитета физической культуры в глазах преподавателей, родителей и обучающихся.

5) Обеспечение медико-психологического контроля за процессом физического воспитания обучающихся во всех его формах.

б) Активизация усилий родительской общественности, направленных на создание в школе условий для оздоровления обучающихся на основе системной, многоплановой работы.

7) Использование передовых методов и технологий физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися.

Программа предполагает разработку и внедрение в практику комплекса **здоровьесберегающих технологий** в школе:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии;
2. Здоровьесберегающие медицинские технологии;
3. Здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
4. Здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
5. Здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формированию представления о здоровье как ценности.

В рамках данных направлений мы должны осуществлять следующие простые и вместе с тем очень важные **действия**:

1. Убеждать обучающихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.

2. Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры.

3. Задавать посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.

4. Следить за сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.

5. Проводить ежедневную влажную уборку, проветривание классных комнат на переменах, озеленять классные помещения комнатными растениями.

6. Ежемесячно проводить генеральную уборку классных помещений (мыть парты, стулья, подоконники моющими средствами).

7. Обеспечивать обучающихся горячим питанием в столовой.

8. Следить за условиями теплового режима, освещённости классных помещений.

9. Привлекать обучающихся к занятиям физкультурой и спортом во внеурочное время, в ОДОД, действующих в ОУ и вне ОУ.

10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, воспитательные часы с учётом возрастных особенностей детей.

11. Способствовать созданию комфортной атмосферы в ОУ и классных коллективах.

12. Применять **разнообразные формы работы**:

1) Учет состояния детей:

- анализ медицинских карт обучающихся;
 - определение группы здоровья;
 - учет посещаемости занятий уроков физической культуры;
 - контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.
- 2) Физическая и психологическая нагрузка обучающихся:
- организация работы объединений в ОДОД физкультурно-спортивной направленности;
 - не заменять уроки физической культуры другими уроками во время болезни учителей физической культуры;
 - проведение динамических пауз во время школьных перемен;
 - проведение индивидуальных занятий по физической культуре при необходимости;
 - организация спортивных перемен (в том числе по настольному теннису);
 - организация Дней здоровья;
 - организация физкультминуток для обучающихся;
- 3) Урочная и внеурочная работа:
- проведение открытых уроков учителей физкультуры, ОБЗР;
 - проведение открытых занятий в объединениях ОДОД физкультурно-спортивной направленности;
 - проведение открытых классных и общешкольных мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности;
 - проведение школьных соревнований по различным видам спорта: по баскетболу, волейболу, футболу, шашкам и шахматам, настольному теннису, легкой атлетике, лыжным гонкам и др. видам спорта.

6. Циклограмма здоровьесбережения на учебный год:

Первое полугодие

Сентябрь

Организация дежурства по ОУ и по классам.

Налаживание работы объединений ОДОД физкультурной и спортивной направленности, организация клубной деятельности.

Включение в планы воспитательной работы, в планы работы с родителями, планы методических объединений, в план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.

Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы ОУ по здоровьесбережению.

Организация питания обучающихся.

Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.

Трудовые акции по уборке мусора.

Проведение внутришкольных соревнований и участие в районных спортивно-массовых мероприятиях.

Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.

Проведение уроков здоровья, лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Октябрь

Работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.

Субботники.

Проведение внутришкольных спортивных мероприятий.

Проведение уроков здоровья, лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Физкультминутки (ежедневно).

Подвижные игры на переменах (ежедневно).

Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время, посещение занятий в объединениях ОДОД физкультурно-спортивной направленности (систематически).

Родительский лекторий.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Выпуск листка здоровья в классах.

Проведение социально-психологического тестирования обучающихся на употребление наркотических средств и психоактивных веществ.

Ноябрь

Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».

Проведение воспитательных часов и мероприятий по тематике формирования ЗОЖ.

Совещание актива по проведению школьных спортивных соревнований.

Физкультминутки и динамические паузы (систематически).

Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

Декабрь

Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвящённых всемирному дню борьбы со СПИДом.

Проведение конкурсов «Папа, мама, я – спортивная семья».

Спортивные соревнования.

Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Второе полугодие

Январь

Мероприятия, посвященные Дню освобождения Ленинграда от фашистской блокады.

«Весёлые старты».

Физкультминутки и динамические паузы.

Февраль

Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества.

Физкультминутки и динамические паузы.

Участие в открытых муниципальных соревнованиях по лыжным гонкам «Лыжня Павла Морщанина».

Участие в Неделе безопасного интернета «Безопасность в глобальной сети».

Март

Участие в межшкольной военно-патриотической игре «Высота».

Подготовка ко Дню здоровья.

Физкультминутки и динамические паузы.

Планирование и организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

Мероприятия, посвященные Всемирному Дню здоровья.

Проведение методической недели в школе «Здоровье ребенка» (классные руководители, педагоги ОДОД, медработники).

Благоустройство ОУ.

День здоровья.

Динамические паузы, физкультминутки.

Месячник по благоустройству города.

Участие в городском месячнике организации школьного питания.

Май

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.

Мероприятия, посвященные победе в ВОВ. Парад Победы.

Соревнования по ОФП.

«Весёлые старты».

Проведение экскурсий на природу и экологических экскурсий.

Мероприятия, посвященные Единому информационному дню Детского телефона доверия.

**Дорожная карта по реализации Программы
«Здоровьесбережение обучающихся» на 2024-2025 учебный год**

В 2023 – 2024 учебном году на педагогическом совете в ГБОУ Ш-И № 289 была определена следующая педагогическая проблема по здоровьесбережению обучающихся: *«Формирование условий для развития компетентной, физически и духовно здоровой личности обучающихся в системе личностно-ориентированного обучения».*

В связи с этим была разработана Программа «Здоровьесбережение обучающихся» на 2024-2025 учебный год, а также Дорожная карта по ее реализации.

Формы управления	Мероприятия по выполнению программы «Здоровьесбережение обучающихся»
1.Администрация ОУ. Цель: обеспечить оперативное регулирование и коррекцию основных мероприятий по здоровью и здоровьесберегающему образу жизни.	Создание временной творческой группы по разработке программы «Здоровьесбережение обучающихся». Анализ уровня показателей состояния здоровья участников образовательного процесса. Влияние состояния здоровья обучающихся на уровень качества знаний, на уровень обученности по предметам. Дозировка учебной нагрузки (выполнение графика контрольных работ). Эффективность уроков физкультуры. Анализ итогового контроля обученности, воспитанности, уровня здоровья обучающихся.
2.Педсовет. Цель: обеспечить стратегию и тактику в решении вопросов здорового образа жизни.	Использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.
3.Методсовет, МО. Цель: обеспечить технологическую реализацию в развитии	Обсуждение программы внедрения здоровьесберегающих технологий. Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий.

<p>профессиональных компетенций и компетентности у участников образовательного процесса.</p>	<p>Освоение программ мониторинга образовательного процесса «Нормализация учебной нагрузки». Методическая панорама «Здоровьесберегающие технологии». Мониторинг итогового контроля.</p>
<p>4. Социальная служба. Родительский совет, работа с родителями. Цель: выявить уровень готовности социума (семьи) к сотрудничеству со школой по обеспечению здоровьесберегающей среды.</p>	<p>Выявление особенностей психологического климата в семье, состояние здоровья всех членов семьи (индивидуальные беседы классных руководителей с родителями). Ознакомление родителей с КЦП по применению здоровьесберегающих технологий. Круглый стол «Здоровье наших детей». Спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья». Знакомство с традициями семьи по оздоровлению. Знакомство родителей с различными оздоровительными системами. Влияние обстановки в семье на здоровье ребенка. День семьи «Здоровый образ жизни». Результаты работы по выявлению и созданию условий по обеспечению здоровьесберегающей среды.</p>
<p>5.Собрания трудового коллектива. Цель: обеспечить презентации лучших традиций в распространении и стимулировании здорового образа жизни.</p>	<p>Мониторинг «Нормализация учебной нагрузки». Создание адаптивного образовательного пространства здоровьесберегающей среды для повышения качества образовательного процесса. Аукцион педагогических идей (здоровьесберегающие технологии).</p>
<p>6.Информационное обеспечение и контроль за реализацией КЦП. Цель: своевременный сбор, обработка, анализ и принятие управленческих решений по</p>	<p>Разработка материалов для выявления уровня показателей состояния здоровья участников образовательного процесса. Составление рационального режима дня для учащихся и воспитанников интерната. Подготовка памяток по здоровому образу жизни для учащихся. Разработка материалов по выполнению санитарно-гигиенических норм.</p>

<p>оперативному регулированию и коррекции по проблемам здоровьесбережения участников образовательного процесса.</p>	<p>Разработка анкет для определения самочувствия учащихся в школе. Диагностические тесты для учащихся. Комплектование полного пакета документов по реализации КЦП.</p>
<p>7.Работа с учениками. Цель: обеспечить взаимодействие и сотрудничество учащихся и учителей в решении проблем здоровья, пропаганда здорового образа жизни.</p>	<p>Проведение медицинского осмотра, формирование групп здоровья. Работа лекторской группы старшеклассников «В XXI век без наркотиков!». Знакомство учащихся с различными системами поддержания здоровья. Анкетирование (наблюдение за состоянием самочувствия учащихся в школе – интернате). Неделя пропаганды здорового образа жизни.</p>