

На заседании педагогического
Совета МКОУ СОШ № 2 с.п.Кахун
Протокол № От 30.08.2025г.

«Утверждена»
приказом № 108/37 от 30.08.2025
МКОУ СОШ № 2 с.п.Кахун
директор  Фетокова Р.Ю.



**Программа здоровьесбережения
«Жить здорово – здорово!»
МКОУ СОШ № 2 с.п.Кахун
на 2025 – 2030 г.**

Пояснительная записка

Исходя из данных медицинского осмотра учащихся нашей школы за последние годы, наблюдается рост количества учащихся с заболеваниями КМС, органов зрения и нервной системы. Среди причин, повлекших за собой такие показатели, вполне могут быть наследственность, экологический фон, условия жизни ребёнка. При этом существуют также факторы внутришкольной среды, влияющие на здоровье ученика: недостаточное освещение, дефицит двигательной активности, недостаток релаксации во время пребывания в образовательном учреждении, интенсификация образования, введение средств обучения, основанных на новых информационных технологиях.

Анализ состояния здоровья наших школьников и возможных причин, влияющих на его уровень, показал необходимость создания Программы «Жить здорово- здорово!», которая в свою очередь определяла бы основные направления деятельности школьного коллектива.

В основу обоснования программы легли следующие предпосылки: Детский и подростковый возраст является для человека основополагающим и определяющим всю дальнейшую жизнь. Это период интенсивного роста организма и формирования соматических структур и функций, обеспечивающих пожизненные свойства систем адаптации, защиту от заболеваний и самореализацию человека в целом. В этот период закладываются все структурно-функциональные элементы и ценностные ориентации, определяющие направления формирования личностных качеств. Из комплекса факторов риска: природной среды, образа жизни и т.д. – наиболее управляемым является организация здоровьесберегающего педагогического процесса.

Информационная программа

<i>Полное название программы</i>	« Жить здорово- здорово!»
<i>Авторы программы</i>	Методическое объединение учителей-предметников и классных руководителей, психологическая служба
<i>Территория, представившая программу</i>	Муниципальное казенное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2 с.п. Кахун»
<i>Адрес организации</i>	КБР, Урванский район, с.п. Кахун, ул. Октябрьская 100
<i>Телефон</i>	8(866)35-70-3-46
<i>Цель:</i>	сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов и формирование у школьников навыков организации здорового и безопасного образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровье формирующей среды в школе.
<i>Сроки реализации программы</i>	2025-2030г.г.
<i>Количество участников программы</i>	Все учащиеся школы
<i>Возраст участников программы</i>	7 – 18 лет
<i>География участников программы</i>	КБР, Урванский район, с.п. Кахун
<i>Направление программы</i>	Учебно-развивающее
<i>Краткое содержание программы</i>	В основе идеи программы лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, обеспечения совместной деятельности педагогов, медработников и родителей по профилактике заболеваний, а также продолжения системы просветительской работы о здоровом образе жизни с учащимися, педагогами, родителями.

Основной замысел Программы предполагает создание и развитие единой системы здоровьесбережения детей и подростков в образовательном учреждении, формирование единых ценностных установок и подходов к здоровьесбережению учащихся.

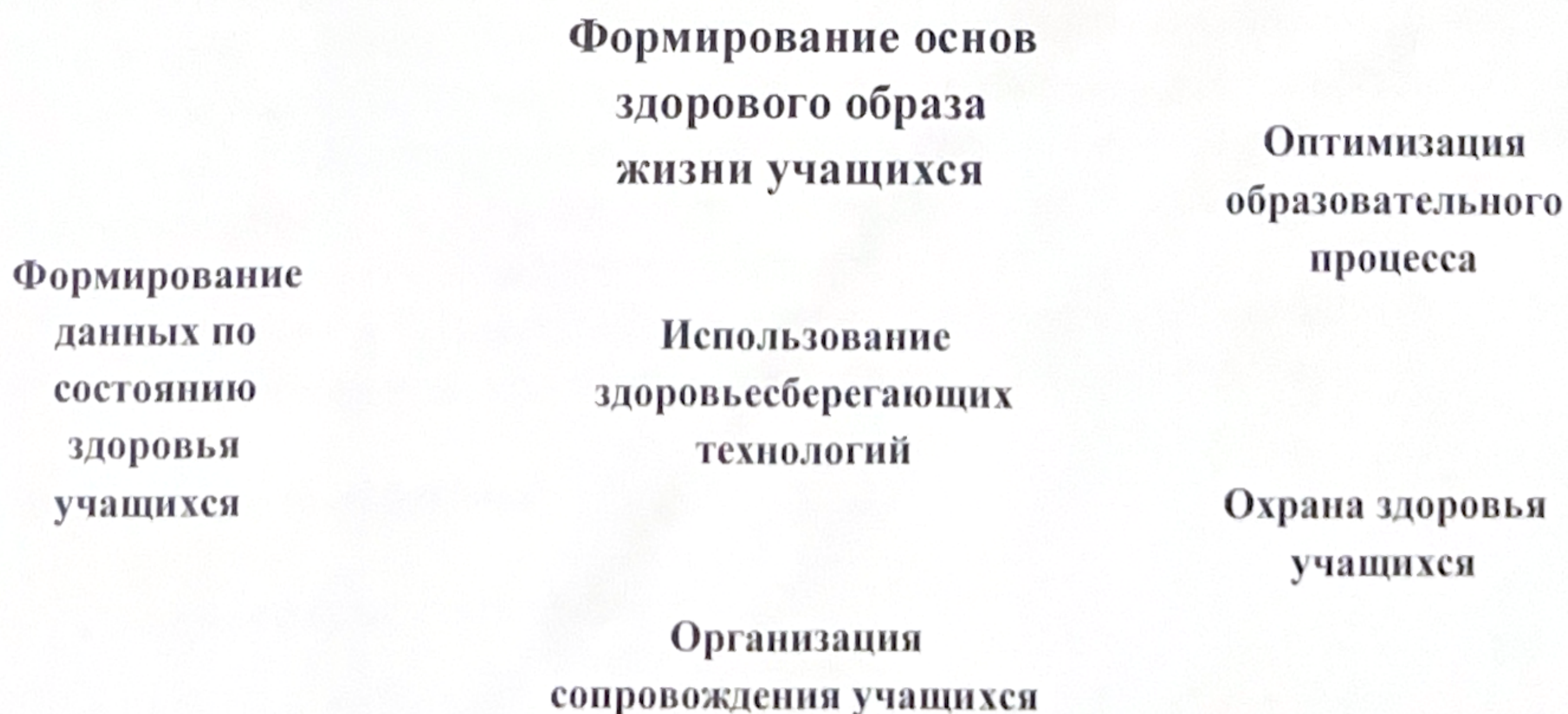
И сегодня роль семьи в укреплении здоровья детей должна неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки, лыжные походы станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни.

Родителям необходимо хорошо знать исходное физическое состояние своих детей, которое определяют с помощью тестов и нормативов комплексной программы физического воспитания учащихся образовательного учреждения. В укреплении здоровья детей и подростков первостепенное значение имеет преодоление гиподинамии (недостаточности двигательной активности) и на этой основе — формирование необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья.

Как и по другим общеобразовательным предметам, учащиеся должны получать домашние задания по физической культуре, выполнение которых — неотъемлемая черта здорового образа жизни. А родители, хорошо зная исходное состояние здоровья ребенка, путем контроля выполнения домашнего задания могут способствовать его оздоровлению, физическому развитию, освоению двигательных навыков. Родители должны уделять достаточное внимание закаливанию детей. Целенаправленное использование воздуха, воды и лучистой энергии солнца позволяет закалить организм, повысить его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Таким образом, программа «Жить здорово здорово!», носящая комплексный характер, может и должна консолидировать усилия педагогов, администрации, школьных медиков и психологов, самих учеников в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.

Основные подходы к организации здоровьесбережения учащихся:



7. Функциональные ресурсы различных категорий работников школы

7.1. Функции медицинской службы школы:

- проведение диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы.

7.2. Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация преподавания вопросов здоровья человека на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- 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;
- организация работы психологической службы в школе.

7.3. 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 детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической 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.

8. Участники программы:

- учащиеся
- педагогическое сообщество

- родители.
- социальные партнеры

9. Этапы реализации Программы «Жить здорово здорово!»

Первый этап: Подготовительный (2025-2026г.)

1. Оценка и анализ состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в школе.
2. Подготовка программно-методического обеспечения.
3. Психолого-педагогическая подготовка кадрового состава.
4. Ознакомление родителей и учащихся с Программой «Жить здорово здорово»
5. Организация взаимодействия с медицинскими и другими учреждениями района.

Второй этап: Практический (2025-2030г.). Реализация Программы «Жить здорово- здорово».

Третий этап: Обобщение и оценка результатов деятельности (2027-2030г.).

1. Анкетирование родителей, учащихся, педагогов на предмет удовлетворённости результатами реализации Программы.
2. Сравнение медицинских показателей состояния здоровья учащихся до и после реализации Программы «Жить здорово здорово!»
3. Мониторинг сформированности ценностных ориентаций у учащихся школы на здоровый образ жизни.
4. Обсуждение итогов реализации Программы «Жить здорово здорово!» в коллективе педагогов, родителей, учащихся.
5. Коррекция Программы «Жить здорово здорово!» по итогам реализации.
6. Публикации, распространение опыта.

10. Модель личности ученика

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков. Для этого нами создана прогнозируемая модель личности ученика:

Модель выпускника первой ступени обучения	Модель выпускника второй ступени обучения	Модель выпускника третьей ступени обучения
- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены; - владение основами личной гигиены и	- знание основ строения и функционирования организма человека; - знание изменений в	- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через

здорового образа жизни.	организме человека в пубертатный период; - умение оценивать свое физическое и психическое состояние; - знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека; - поддержание физической формы; - телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости; - гигиена умственного труда.	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.
-------------------------	--	---

11. Предполагаемый результат:

1. Снижение показателей заболеваемости детей.
2. Стабилизация состояния здоровья учащихся по основным показателям.
3. Повышение качества и уровня обучения школьников.
4. Повышение уровня воспитанности детей и подростков.
5. Полученные в школе знания о здоровом образе жизни позволяют ребятам понять, как и почему им нужно заботиться о своём здоровье, соблюдать правила ЗОЖ.
6. Учащиеся смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ.
7. Учащиеся научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.

Конечный продукт: выпускник школы владеет знаниями, умениями и навыками ЗОЖ, имеет внутреннюю потребность применять их в повседневной жизни.

Критериями эффективности реализации Программы являются:

- положительная динамика состояния здоровья детей и подростков, обучающихся школы.
- сформированность ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья у детей и подростков, наличие навыков здорового образа жизни.
- сформированность у всех категорий педагогических работников единых ценностных подходов к сохранению и укреплению здоровья учащихся.
- организация в школе валеологически целесообразного режима функционирования и организации образовательного процесса.

- удовлетворённость организацией образовательного процесса и условиями обучения со стороны учащихся и их родителей.

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.

12. Методы контроля над реализацией программы:

Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет педагогический совет школы.

- проведение заседаний Методического объединения школы;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

13. Основные направления деятельности программы:

13.1. Медицинское направление предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерная организация питания учащихся;
- реабилитационную работу;
- обязательное медицинское обследование;
- мероприятия по очистке воды.

13.2. Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;

- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры).

13.3. Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий в учебной деятельности, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование психолого - медико - педагогической деятельности
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся

13.4. Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

13.5. Диагностическое направление предполагает:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются
- общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

14.3. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств,

способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

15. Реализация основных направлений программы:

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой.
8. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
9. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
10. Обучение детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
12. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

16. Применение разнообразных форм работы:

16.1. Учет состояния детей:

- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

16.2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья;
- физкультминутка для учащихся;
- организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

16.3. Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;

- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности, спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, шашки и шахматы, настольный теннис.

7 План основных мероприятий программы

Название мероприятий	Сроки
1. Формирование единой информационной базы данных о состоянии здоровья детей и подростков	2025-2030гг.
2. Определение «поля проблем» и создание системы повышения квалификации педагогического коллектива по проблемам здоровьесбережения учащихся	2025-2030гг.
3. Внедрение в практику образовательного процесса инновационных здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания школьников	2025-2030гг.
4. Разработка и внедрение системы взаимодействия и повышения грамотного отношения к здоровью ребенка	2025-2030гг.
5. Формирование основ здорового образа жизни у учащихся и ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья через организацию урочной и внеурочной деятельности	2025-2030гг.
6. Создание системы спортивно-оздоровительной работы	2025-2030гг.
7. Формирование единых требований для реализации здорового образа жизни	2025-2030гг.
8. Организация и проведение школьного конкурса: «Самый здоровый класс»	2025-2030гг.
9. Организация и проведение школьного конкурса: «Самый спортивный класс»	2025-2030гг.
10. Организация и проведение школьного конкурса: «Лучший дежурный класс»	2025-2030гг.
11. Создание папок с методическими рекомендациями для проведения классных часов по здоровому образу жизни	2025-2030гг.
12. Мониторинг состояния здоровья учащихся	2025-2030гг.
13. Мониторинг сформированности ценностных ориентаций у учащихся на здоровый образ жизни	2025-2030гг.
14. Мониторинг удовлетворённости организацией образовательного процесса и условиями обучения со стороны учащихся и их родителей	2025-2030гг.

17. План деятельности реализации программы по направлениям работы

№	Мероприятия	Ответствен ные исполнители	Сроки	Планируе мый результат и выполнение
1.	Медицинское направление			
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; - выявление учащихся специальной медицинской группы; - ведение строгого учета детей по группам здоровья. - формирование групп здоровья по показателям.	Мед. работник	ежегодно	Медицинс кие карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации учащимся школы	Мед. работник	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся 9-х, 11-х классов	Мед. работник	ежегодно	план медосмотр ов
1.4.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья	Мед. работник	ежегодно	план медосмотр ов
1.5.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся	Мед. работник	ежегодно	план прививок
1.6.	Оформление медицинских карт и листов здоровья в классных журналах	Мед. работник	ежегодно	классные журналы
1.7.	Анализ случаев травматизма в школе	Мед. работник Социальный педагог	ежегодно	материалы отчетов
1.8.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	Мед. работник Социальный	ежегодно	материалы отчетов

		педагог		
1.9.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Мед. работник	ежедневно в течение года	
1.10.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание; освещение; отопление; вентиляция; уборка	Мед. работник Совхоз	ежедневно в течение года	
1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиН)	Зам. директора по УВР	ежегодно	справка по оценке расписания
1.12.	Постоянный контроль за школьной столовой.	Мед. работник Социальный педагог	ежедневно в течение года	
2.	Просветительское направление			
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	Мед. Работник Зам.директора по ВР	ежегодно	график проведения лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	Социальный педагог	2025-2026уч.г	протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).	Зам. директора по ВР	ежегодно	план работы
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по	Зам. директора по ВР	ежегодно	план работы

	профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.			
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры.	учителя-предметники	в течение года	планы уроков
3.	Психолого-педагогическое направление			
3.1.	Организация психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса	Психолог	ежегодно	план работы
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; - разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения.	Социальный педагог школы, психолог, Мед. работник Зам. директора по УВР, классные руководители	ежегодно	диагностические исследования
3.3.	Организация психолого-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	Психологическая служба школы	ежегодно	план работы психолога

3.4.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
4.	Спортивно-оздоровительное направление			
4.1.	Организацию спортивных мероприятий.	учителя физ. культуры	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	Зам. директора по ВР	ежегодно	план работы кружков и секций
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	Зам. директора по ВР, социальный педагог	ежегодно	
5.	Диагностическое направление			
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	Мед. работник, социальный педагог	ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития».	Зам. директора по ВР, социальный педагог	2027-2028 уч.г.	