

Принято
Педагогическим Советом
Протокол № 7 от 29.08.2025г.

Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ с.Купино
_____ Климова Л.В.
«29» августа 2025 г.

**Программа «Здоровье»
ГБОУ ООШ с.Купино
на 2025-2028 г.**

Содержание

1. Важность и необходимость программы «Здоровье» в образовательных учреждениях.
2. Цели и задачи программы.
3. Структура программы «Здоровье».
4. Направления работы по программе «Здоровье».
5. Ожидаемые результаты.
6. Приложения.

Важность и необходимость программы «Здоровье» в образовательных учреждениях

I. Теоретическое обоснование проблемы.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей. Идеи приоритетности и значимости здоровья и здорового образа жизни для развития цивилизации не для всех очевидны. Такие социальные пороки, как бездуховность, алкоголизм, наркомания, преступность, разрастаясь, калечат психическое и физическое здоровье нации и порой сводят на нет все усилия педагогов по воспитанию подрастающего поколения.

Проблема охраны и укрепления здоровья учащихся очень многогранна и сложна. Улучшение их здоровья является одной из самых перспективных форм оздоровления всего общества. Поэтому, забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями. Здоровье - основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: "Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание".

Здоровые дети - это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества.

Задача образовательных учреждений в сфере охраны здоровья учащихся закреплена в ряде законодательных и нормативных документов. Значимость данной работы обозначается двумя основными положениями, содержащимися в Законе РФ «об образовании»:

во-первых, это гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности (ст. 2);

во-вторых, это обязанность образовательного учреждения создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся (ст. 51).

Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье

II. Актуальность.

Актуальной является проблема внедрения здоровьесберегающих технологий в школе. Одним из необходимых условий ее эффективности является диагностика потребностей учащихся в гигиеническом воспитании и обучении.

В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация учителя должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как:

- культура поведения,
- усвоение этических норм,
- сформированность ценностных отношений. Но, учитывая слабое состояние здоровья современных детей, актуализируется проблема формирования ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей, так как стрессовые социальные,

экологические и психические нагрузки всё чаще приводят к отклонениям нравственного и физического здоровья подрастающего поколения.

Диагностика здоровья учащихся:

1. Анкетирование учащихся, с целью выявления отношения к своему здоровью.
2. Анкетирование родителей, с целью выявления мнения о влиянии режима школы на здоровье учащихся.
3. Оценка состояния здоровья учащихся.

Анкета для учащихся: «Мое здоровье»:

1. Есть ли у тебя жалобы на здоровье?
2. Когда ты обращаешься к родителям за помощью, в случае заболевания?
 - сразу, если почувствуешь недомогание;
 - когда становится очень плохо;
 - когда родители сами заметят твое плохое самочувствие.
3. Следишь ли ты за своей осанкой дома при выполнении домашних заданий?
4. Хорошо ли ты видишь то, что учитель пишет на доске?
5. Что ты делаешь, когда встаешь утром, в первую очередь?:
 - чистишь зубы;
 - делаешь утреннюю зарядку;
 - завтракаешь;
 - смотришь телевизор.
6. Знаешь ли ты, что еда всухомятку наносит вред здоровью?
7. Согласен ли ты с тем, что полные люди чаще болеют?
8. Регулярно ли ты моешь руки? (после посещения туалета, прогулки, перед едой.)
9. Чистишь ли ты зубы?
10. Сколько раз в день ты чистишь зубы?
11. Когда ты обращаешься к зубному врачу?
 - при наличии боли;
 - для проверки состояния зубов.
12. Считаешь ли ты, что курение вредно?
13. Считаешь ли ты, что курение опасно для всех?

Анкета для родителей:

1. Выскажите свое мнение о влиянии режима школы на здоровье детей.
2. Считаете ли вы, что необходимо формировать культуру здоровья учащихся? (Обучать основам здорового образа жизни.)
3. Как вы считаете, какова роль семьи в формировании у школьников здорового образа жизни?

Результаты анкетирования:

По результатам анкетирования выявлено, что около 30% учащихся предъявляют жалобы на здоровье, большинство которых связано с учебным процессом и проявляется частыми головными болями, болями в спине, висках, ногах, усталостью глаз. Около 20% учащихся обращаются к родителям за помощью в случае заболевания не сразу, а лишь когда становится очень плохо, или ждут, когда родители сами заметят их плохое самочувствие.

На вопрос о состоянии осанки учащихся мы получили следующие результаты: за письменным столом или партой всегда стараются правильно сидеть 58,6%, «иногда» - 7,8%, остальные не следят за своей осанкой, что свидетельствует о высокой степени риска искривления позвоночника.

Состояние зрения так же вызывает тревогу. Книгу на расстоянии 35 – 40см. держат 46,4%, 50% - примерно на расстоянии 15- 20см., остальные – на расстоянии 45см. и дальше. Около 6% видят плохо, что пишет учитель на доске. Данный показатель составляют учащиеся с неправильно занятым местом в классе.

Интересными получились данные о режиме дня учащихся. На вопрос о том, что ты делаешь, когда встаешь утром, 71% ответили, что пойдут чистить зубы, 12% - делать утреннюю зарядку, 9% - побегут завтракать, 8% - смотреть телевизор.

В отношении следующего важнейшего компонента режима дня – питания получены данные, так же иллюстрирующие наличие проблем. Так, при опросе учащихся установлено, что питание в семьях отличается однообразием. О вреде еды всухомятку знают 64% опрошенных, не осведомлены на эту тему 28% и отрицательно ответили 8%. Согласно с тем, что полные люди чаще болеют 36%, остальные либо не согласны, либо не знают ответа.

От организации гигиенических условий обучения, личной гигиены, гигиены быта, правильности представлений о гигиенических нормах и правилах во многом зависит состояние здоровья. Руки моют регулярно (после посещения туалета, прогулки, перед едой) только 70% учащихся, вообще не чистят зубы 4%, каждый третий чистит зубы один раз в день. Обращаются к зубному врачу только при наличии боли почти половина учащихся.

О вреде курения большинство учащихся знает, но только каждый пятый считает курение опасно для всех.

Оценка состояния здоровья учащихся начальной школы.

практически здоровых детей	(I группа) 21%
	(II группа) – 72%
детей с хроническими заболеваниями	(III группа) – 3,5%
	(IV группа) – 3,5%

Вышеизложенные факты указывают на необходимость оздоровления образовательной среды.

III. Факторы, влияющие на здоровье:

- состояние физического развития;
- уровень физической подготовки и воспитания;
- уровень развития физической культуры;
- состояние лечебно оздоровительной и внеурочной воспитательной работы;
- уровень учебной и других нагрузок на организм;
- уровень психологической помощи;
- состояние внешней социальной среды;
- состояние микроклимата в школе и дома.

Следуя принципу «Здоровье через образование» и изучив факторы, влияющие на здоровье, составлена программа «Здоровье».

2. Цели и задачи программы «Здоровье»

Здоровьесберегающая образовательная технология - это не просто модный термин, это функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся, научно построенной и организованной.

Здоровье – понятие комплексное. Оно зависит от социально-экономического положения детей, экологической обстановки в месте их проживания, качестве питания, медицинского обслуживания, профилактической работы с детьми медиков и педагогов, создания системы оздоровления, психологического комфорта в семье и школе.

Целью работы по данному направлению является поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание благоприятных условий для формирования у школьников правильного отношения к здоровому образу жизни.

В связи с вышеизложенным, ГБОУ ООШ с. Купино ставит следующую **цель:**
создание единого здоровьесберегающего пространства, обеспечивающего развитие личности с учетом физиологических и интеллектуальных особенностей, удовлетворение потребностей и возможностей.

Исходя из конкретных условий школы и в соответствии с поставленной целью, можно определить следующие **задачи** деятельности педагогического коллектива:

1. Создавать условия, гарантирующие сохранение и укрепление здоровья учащихся .
2. Формировать устойчивую мотивацию «на здоровье» у педагогов, учащихся, родителей.
3. Обучать основам здорового образа жизни.
4. Вовлекать родителей в сферу системы гигиенического обучения и воспитания.
5. Формировать банк данных методических разработок, педагогических технологий.

3. Структура программы «Здоровье»

Блоки программы	Программа «ЗДОРОВЬЕ»	Поддержка программы
Соблюдение гигиенических требований		Педагогический совет
Здоровьесберегающие технологии		Психолого-педагогическая поддержка
Физкультурно-оздоровительная работа		Программа духовно-нравственного воспитания
Формирование здорового образа жизни		Медицинское сопровождение
Экологическое воспитание		Материально-техническая поддержка
Мониторинг состояния здоровья		Школьный ученический совет
Участники программы		
Учителя	Учащиеся	Родители

4. Направления работы по Программе «Здоровье»

Основное содержание работы по реализации программы

Направление	Содержание работы	Ответственные
Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни	Лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек с привлечением специалистов медицинских учреждений Проведение «Дней здоровья».	Советник директора по воспитанию, классные руководители
Рациональная организация учебного процесса	Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки (домашние задания) учащихся на всех этапах обучения. Использование здоровьесберегающих технологий: метод проектов, групповые и игровые методы обучения и т.д. Личностно-ориентированный подход в обучении (учет индивидуальных особенностей развития). Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства). Рациональная и соответствующая требованиям организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера. Организация надомного обучения детей с ослабленным здоровьем.	И.о. зам. директора по УВР

	Составление учебного расписания с учетом всех требований СанПиНа.	
Психологическая поддержка	Создание комфортного психологического климата в ОУ. Сотрудничество с Центром психолого-медико-социального сопровождения для детей дошкольного и школьного возраста. Индивидуальные консультации. Психологические тренинги. Психологический мониторинг.	Педагог-психолог
Экологическое воспитание	Проектная деятельность учащихся по вопросам экологии. Участие в конкурсах по экологии.	Учитель биологии, и.о.зам.директора по УВР
Физкультурно-оздоровительная работа	Полноценная и эффективная работа с учащимися всех групп здоровья (уроки, секции). Организации динамических перемен, физкультуры на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности. Проведение школьных спортивных соревнований, участие в районных соревнованиях и олимпиадах. Организация работы по коррекции нарушений осанки учащихся. Туристические походы. Организация школьной площадки во время летних каникул. Оснащение спортивного зала необходимым спортивным оборудованием и инвентарем.	И.о.зам. директора по УВР, учитель физкультуры
Медицинское сопровождение	Профилактические медицинские осмотры учащихся. Контроль за выполнением санитарных норм и правил. Мониторинг состояния здоровья детей. Контроль качества продуктов питания в школьной столовой.	Медсестра ФАП, и.о.зам. директора по УВР, заведующий хозяйством
Рационализация школьного питания	Расширенный охват учащихся платным питанием. Проведение лекционной работы со всеми участниками образовательного процесса по темам «Рациональное питание», «Питание во время экзаменов» и т.д. Осуществление ежедневного производственного контроля качества питания в столовой.	И.о. зам. директора по УВР медсестра ФАП, заведующий хозяйством
Диагностика и коррекция нарушений осанки учащихся	Проведение ежедневной зарядки в классах. Выполнение санитарных требований к мебели.	Учителя
Диагностика и коррекция нарушений зрения учащихся	Проведение коррекционной и оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения зрения. Рассаживание учащихся в классах с учетом дефектов зрения. Проведение гимнастика для глаз в процессе занятий. Выполнение санитарных требований к освещению учебных помещений, учебным пособиям и ТСО, учебной нагрузке, продолжительности работы за компьютером	Учителя
Организация системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями	Повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья. Приглашение на родительские собрания медицинских работников школы, сотрудников наркоконтроля. Привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, Дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п.	И.о.зам. директора по УВР библиотекарь, учитель физкультуры
Здоровье-сберегающая инфраструктура	Состояние и содержание здания и помещений школы в соответствии с гигиеническими требованиями. Оснащенность физкультурного зала и спортплощадок	Директор, и.о.зам. директора,

образовательного учреждения	необходимым оборудованием и инвентарем. Наличие и необходимое оснащение школьной столовой. Организация качественного питания в столовой.	медсестра ФАП, заведующий хозяйством
Мониторинг состояния здоровья и оценка эффективности программы	Мониторинг состояния здоровья и анализ заболеваемости школьников. Регулярный анализ и обсуждение на педсоветах данных о состоянии здоровья школьников. Регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья учащихся и их обсуждение с педагогами, родителями	И.о.зам. директора по УВР, медсестра ФАП.
Программа «Здоровье учителей»	Комната психологической разгрузки. Группы физической подготовки. Тренажеры в спортивном зале. Экскурсии. Дополнительные дни отдыха для тех, кто работает без больничных листов.	Администрация

Ожидаемые результаты

- Сохранение и по возможности укрепление здоровья школьников через овладение навыками ЗОЖ
- Улучшение санитарно-гигиенических условий в школе
- Позитивная динамика результатов обученности за счет сокращения количества уроков, пропущенных по болезни;
- Повышение адаптационных возможностей детского организма и стабилизация уровня обученности при переходе учащихся с одной ступени обучения на другую;
- Повышение уровня психологической комфортности в системе "ученик – учитель"
- Улучшение взаимоотношений семьи и школы, повышение ответственности родителей за здоровье ребенка;

График проведения бесед в классах

на 2025-2026 учебный год

№№	Тема, классы.	Дата проведения	Ответственный
1.	Профилактика кожных заболеваний и педикулеза 1-9кл.	Сентябрь	Медсестра ФАП
2.	Значение реакции Манту и РБЦЖ 5-9кл.	Сентябрь	Медсестра ФАП
3.	Профилактика кишечных заболеваний 5-9кл.	Октябрь	Медсестра ФАП
4.	Грипп, профилактика 1-9кл.	Ноябрь	Медсестра ФАП, классные руководители.
5.	Берегите зрение 5-9кл.	Декабрь	Медсестра ФАП
6.	Личная гигиена девочки 6-9кл.	Январь	Классные руководители
7.	Профилактика простудных заболеваний, закаливание, правильный режим дня 1-9кл.	Февраль	Медсестра ФАП, классные руководители
8.	Профилактика нарушений осанки 1-9кл.	Март	Учитель физкультуры.
9.	Правильное питание – крепкое здоровье 1-9кл.	Апрель	Классные руководители
10.	СПИД и наркомания 7-9кл.	Май	Учитель ОБЗР
11.	Профилактика табачной зависимости 6-9кл.	Май	Классные руководители

Советник директора по воспитанию: _____ И.И. Цубер

Утверждаю
Директор школы:

_____ Климова Л.В.

Календарь спортивно — массовых мероприятий
ГБОУ ООШ с.Купино на 2025 — 2026 учебный год

№	Мероприятия	Дата	Класс	Ответственные
1 2	Осенний кросс. День здоровья (поход в лес).	Сентябрь	1 - 9	Учитель физкультуры, классные руководители
3	Конкурсная программа «Русская лапта».	Октябрь	3 - 7	Учитель физкультуры
4	Первенство школы по баскетболу	Ноябрь	5 - 9	Учитель физкультуры
5 6	День здоровья. (Игра «Муравейник»). Соревнования по гимнастике.	Декабрь	1 - 9	Учитель физкультуры
7	Весёлые старты на свежем воздухе.	Январь	1 - 4	Учитель физкультуры
8 9	Игра «Зарница». Неделя мужества. (Конкурс «Я самый, самый», марш-бросок в лес на лыжах, конкурс «Два брата-акробата», игра на лыжах «Разведчики».	Февраль	1 - 9	Учитель физкультуры, советник, классные руководители
10	Неделя спортивных игр.	Март	1 - 9	Учитель физкультуры
11 12	Весенний кросс. День здоровья (поход в лес).	Апрель Май	1 - 9 1 - 9	Учитель физкультуры, классные руководители

Советник директора по воспитанию: _____ И.И. Цубер

Утверждаю
Директор школы:

_____ Климова Л.В.

План

мероприятий по профилактике наркомании, алкоголизма и курения

на 2025-2026 учебный год

№	Мероприятие	Ответственные	Дата
1 2	Осенний кросс. «День здоровья».	Советник, учитель физкультуры, классные руководители	Сентябрь
3	Профилактическая беседа с инспектором ОДН.	Советник	Октябрь
4	Конкурс сочинений «В мире вредных привычек» 5-9 классы.	Учитель русского языка и литературы	Ноябрь
5	Спортивные соревнования по игровым видам спорта.	Учитель физкультуры	Ноябрь
6 7	Классные часы «Береги здоровье смолоду». Беседы по формированию отрицательного отношения к употреблению наркотиков.	Классные руководители Классные руководители	Декабрь
8	Конкурс рисунков «Я выбираю жизнь». 5-9 классы.	Совет старшеклассников	Февраль
9	Профилактическая беседа с участковым инспектором.	Советник	Март
10 11	Общешкольное мероприятие в рамках «Недели защиты детей». Весенний кросс	Советник, учитель физкультуры	Апрель
12	День здоровья	Учитель физкультуры, классные руководители	Май

Советник директора по воспитанию: _____ И.И. Цубер