

**Государственное бюджетное образовательное учреждение  
лицей №299**

РАССМОТРЕНО  
на Педагогическом Совете

УТВЕРЖДАЮ  
Директор лицей 299  
Шпакова М.В.

**ПРОГРАММА  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ  
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ**

**на 2023-2024 учебный год**

**Санкт-Петербург**

## Содержание

1. Паспорт программы
2. Концепция программы «Школа здоровья»
3. Мероприятия по реализации программы
4. Механизмы реализации программы
5. Мониторинг эффективности программы
6. Ресурсное обеспечение программы

### 1. Паспорт программы

Наименование программы	Программа «Школа здоровья» на 2023-2024 уч. гг.
Заказчик программы	ГБОУ лицей 299 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"><li>1. четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;</li><li>2. формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;</li><li>3. гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;</li><li>4. освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, берегающих здоровье учащихся;</li><li>5. планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;</li><li>6. развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;</li><li>7. привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;</li><li>8. обеспечение охраны здоровья педагогов и техперсонала;</li><li>9. ведение диагностики динамики состояния здоровья детей;</li><li>10. проведение работы с родителями, направленной на формирование здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, создания в семьях условий, способствующих укреплению и охране здоровья.</li><li>11. Осуществление мониторинга состояния здоровья учащихся на всем периоде обучения;</li></ol>

Основные направления деятельности и предполагаемые формы работы

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 физкультурминуток;

-гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;

-четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;

- планомерная организация горячего питания учащихся;

-реабилитационную работу;

-обязательное медицинское обследование.

2. Просветительское направление предполагает:

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

деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;

- пропаганду 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, ОБЖ, физической культуры).

3. Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- предупреждение проблем развития ребенка;</li> <li>- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;</li> <li>- развитие познавательной и учебной мотивации;</li> <li>- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;</li> <li>- совершенствование деятельности психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения; организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.</li> </ul> <p>4. Спортивно-оздоровительное направление предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;</li> <li>- 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.</li> </ul> <p>5. Диагностическое направление предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: <ul style="list-style-type: none"> <li>1) общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;</li> <li>2) текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);</li> <li>3) режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.</li> </ul> </li> </ul>
Исполнители мероприятий	<p>Администрация, педагогический коллектив школы, педагоги дополнительного образования, родительский актив,</p> <p>Заинтересованные организации и службы.</p>

<p>Ожидаемые результаты реализации программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-повышение успешности учащихся в образовательной деятельности;</li> <li>- формирование у учащихся готовности к сохранению и укреплению здоровья;</li> <li>- снижение заболеваемости и функциональной напряженности учащихся;</li> <li>- повышение готовности педагогов к здоровьесозидающей деятельности;</li> <li>- усовершенствованную организацию здорового и рационального питания в ОУ.</li> <li>- наличие востребованного электронного банка ресурсов района и методических разработок в области обеспечения безопасности и здоровьесозидающей деятельности ОУ;</li> <li>- повышение уровней валеологической грамотности и обеспечения безопасной жизнедеятельности обучающихся и их родителей; осознанная потребность в здоровом образе жизни;</li> <li>- сбережение здоровья и формирование культуры здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса</li> </ul>
--	---

## **2. Концепция программы «Школа здоровья»**

Здоровье - необходимое условие для гармоничного развития личности. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте - зачастую уже и невозможно.

О том, что школа основательно подрывает здоровье детей, знали уже в прошлые века и свою обеспокоенность высказывали медики и педагоги. Еще в 1805 году педагог-просветитель Песталоцци оповестил мир о том, что при традиционных книжных формах обучения происходит "удушение" развития детей, "убийство" их здоровья. И это открытие было сделано в эпоху, когда об экологических проблемах не было и речи.

Следуя за техническим прогрессом, современная школа продолжает наращивать объем и интенсивность информации, уходя от проблемы самочувствия, психической и физической переносимости детьми этих непомерных нагрузок, мало занимаясь воспитанием у ребят потребности в сохранении здоровья, не формируя глубокого научного понимания сущности здорового образа жизни.

Напряженные и интенсивные условия современной жизни, существенное изменение содержания и форм школьного обучения с особой остротой ставят вопрос о влиянии факторов обучения на здоровье ребенка, о соотношении факторов обучения и здоровья в общем развитии.

Школа в определенный период жизни человека является необходимой средой, в которой ребенок должен развиваться полноценно и гармонично, ведь ребенок находится в школе более половины дня. Но, если допускаются нарушения в приспособлении к этой среде, если среда не учитывает особенности организма ребенка, то неминуемы серьезные отклонения в состоянии физического и психического здоровья, нарушения в развитии и срыв социально-психологических адаптаций.

Состояние здоровья детей является главной задачей, определяющей настоящее и будущее. И просто необходимо сделать все, чтобы сохранение здоровья детей превратилось в одно из приоритетных направлений деятельности школы

**Цель программы:** создание здоровьесберегающей среды в ОУ, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья, на повышение качества образования.

**Задачи:**

1. четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
2. формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
3. гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
4. освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
5. планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
  6. развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
7. привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
8. обеспечение охраны здоровья педагогов и техперсонала;

9. ведение диагностики динамики состояния здоровья детей;
10. проведение работы с родителями, направленной на формирование здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, создания в семьях условий, способствующих укреплению и охране здоровья.

## **Функции различных категорий работников школы**

### 1. Функции медицинской службы школы:

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

### 2. Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация контроля 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 службы школьной медиации в школе и школьного уполномоченного по правам участников образовательного процесса, а также отряда ЮИДД

### 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, классных часов по профилактике детского травматизма на дорогах, пожарной безопасности;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения, употребления курительных смесей
- организация и проведение профилактических работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, ПДН, УФСНК, медработниками;
- 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 правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

### **Участники программы:**

- . обучающиеся
- . педагогическое сообщество
- . родители

социальные партнеры ( ГИБДД, ПДН, УФСНК, КДН, ПМПК)

### **3. Мероприятия по реализации программы**

#### ***Методы контроля над реализацией программы:***

- проведение заседаний Педагогического совета школы и МО классных руководителей;
- создание методической копилки по здоровьесберегающему направлению воспитательной работы ;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся по формированию здорового образа жизни.

#### **Основные направления деятельности программы:**

### 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 горячего питания учащихся;
- реабилитационную работу;
- обязательное медицинское обследование.

### 2. Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганду 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, ОБЖ, физической культуры).

### 3. Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, 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 деятельности психолога - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения; организация психолого-медико- педагогической и коррекционной помощи учащимся.

#### **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.

#### **5. Диагностическое направление** предполагает:

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

#### **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 в классе работы .
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений , коридоров и рекреаций комнатными растениями .
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием в буфете.
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. В рамках обучения 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.

**Календарный план реализации программы здоровьесбережения  
на 2023-2024 учебный год**

Месяц	Содержание деятельности	Категория участников	Ответственный
Сентябрь	Организация работы кружков и секций	1-11 классы	Зам директора по ВР, педагоги школы, классные руководители,
	Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.	1-11 классы, педагоги, родители	Зам директора по УВР, ВР  Руководители МК  Школьный библиотекарь
	Организация питания учащихся.	1-11 классы	Социальный педагог  Классные руководители
	Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.	1-5 классы	Учителя- предметники,  Классные руководители,
	Классный час по ПДД (по программе)	1-11 классы	Классные руководители
	Старт школьной спартакиады	1-11 классы	Учителя физической культуры
	Участие в городских спортивно- массовых соревнованиях	1-11 классы	Педагог-организатор  Учителя физической культуры
Октябрь	Организация работы учащихся по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.	1-11 классы	Классные руководители

	Планирование занятости учащихся в каникулярный период.	1- 11 классы	Зам директора по ВР Классные руководители
	Проведение школьной спартакиады, участие в городских спортивных соревнованиях .	1- 11 классы	Учителя физической культуры Зам директора по ВР
	Физкультминутки (ежедневно).	1-5 классы	Учителя-предметники
	Подвижные игры на переменах (ежедневно).	1-5 классы	Классные руководители
	Классный час по ПДД (по программе)	1- 11 классы	Классные руководители
Ноябрь	Проведение дня здоровья	1- 11 классы	Зам директор по ВР
	Физкультминутки и динамические паузы (систематически)	1-5 классы	Учителя-предметники, Классные руководители,
	Проведение школьной спартакиады, участие в городских спортивных соревнованиях .	1- 11 классы	Учителя физической культуры
	Классный час по ПДД (по программе)	1- 11 классы	Классные руководители
Декабрь	Классный час по ПДД (по программе)	1- 11 классы	Классные руководители
	Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).	1-5 классы	Учителя-предметника, классные руководители,
Январь	Физкультминутки и динамические паузы .	1-5 классы	Учителя-предметника, классные руководители,
	Классный час по ПДД (по программе)	1- 11 классы	Классные руководители
	Проведение школьной спартакиады, участие в городских спортивных соревнованиях .	1- 11 классы	Учителя физической культуры
Февраль	Проведение школьной спартакиады, участие в городских спортивных соревнованиях .	1- 11 классы	Учителя физической культуры

	Классный час по ПДД (по программе)	1-11 классы	Классные руководители
	Физкультминутки и динамические паузы.	1-5 классы	Учителя-предметника, классные руководители,
Март	Планирование занятости учащихся в каникулярный период.	1-11 классы	Классные руководители
	Физкультминутки и динамические паузы.	1-5 классы	Учителя-предметника, классные руководители,
	Классный час по ПДД (по программе)	1-11 классы	Классные руководители
	Проведение школьной спартакиады, участие в городских спортивных соревнованиях.	1-11 классы	Учителя физической культуры
Апрель	Всемирный день здоровья.	1-11 классы	Зам директора по ВР
	Благоустройство школьной территории, субботники	5-11 классы	Зам директора по АХЧ, Классные руководители
	Физкультминутки и динамические паузы.	1-5 классы	Учителя-предметника, классные руководители,
	Классный час по ПДД (по программе)	1-11 классы	Классные руководители
	Закрытие школьной спартакиады	1-11 классы	Зам директора по ВР Учителя физической культуры
Май	Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.	Учителя начальной школы, воспитатели ГПД, педагоги ДО	Начальник пришкольного лагеря Зам директора по ВР
	Спортивные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ.	1-11 классы	Зам директора по ВР Учителя физической культуры

#### 4. Механизмы реализацией программы

Органы управления	Мероприятия программы
Администрация школы	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Анализ результатов медицинского осмотра участников образовательного процесса.</li><li>2. Анализ дозировки учебной нагрузки:<ul style="list-style-type: none"><li>- учебные планы;</li><li>- график контрольных работ.</li></ul></li><li>3. Анализ эффективности уроков физкультуры.</li><li>4. Итоговый анализ состояния здоровья учащихся.</li></ol>
Педагогический Совет	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Обсуждение и принятие программы «Школа здоровья»</li><li>2. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочное время.</li></ol>
Попечительский совет	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ознакомление родителей с деятельностью школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.</li><li>2. Ознакомление родителей с различными оздоровительными системами.</li><li>3. Анализ результатов работы школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.</li></ol>

Психолого - медико-  педагогическая служба школы	1.Разработка анкет и проведение анкетирования  по определению самочувствия учащихся в школе.  2.Подготовка памяток для учащихся по формированию здорового образа жизни.  3.Составление рационального режима дня для учащихся.
--	--

### 5. Мониторинг эффективности программы

Критери и эффектив ности програ ммы	Показатели	Формы монитор инга	Объект монитори нга	Предмет мониторинга	Срок и	Ответственные
Состояни е здоровья учащихс я	- Количественные показатели заболеваемости, диспансерного учета - распределени е учащихся по группам здоровья -физическое развитие учащихся	Анкетир ование Медицин ские статистиче ские отчеты Анализ медицин ских карт и обследов аний Анализ пропуск ов занятий по болезни Анализ выполне ния возрастн ых физическ их норм	Здоровье учащихся	Заболеваемость учащихся Утомляемос ть учащихся	в течение учебног о года	Медицинский работник школы

Санитарно – гигиенические условия	Выполнение требований СанПинНов	Заключены СЭС смотр учебных кабинетов	Учебная нагрузка, оборудование помещений, гигиена помещений, организация питания	Посадка учащихся за парты в соответствии с рекомендациями врачей, состояние помещений, составление расписания с учетом валеологии	в течение учебного года	Администрация, медицинский работник
Физкультурно – оздоровительная деятельность	-Участие в городских спортивных соревнованиях - проведение традиционных спортивных соревнований, туристических слетов -проведение Дней здоровья - посещение учащимися спортивных секций	Анализ проведенных мероприятий, анкетирование	Внеклассная и внеурочная деятельность	Динамика количества проведенных мероприятий, динамика количества учащихся, посещающих спортивные секции	в течение учебного года	Зам. директора по воспитательной работе
Профилактика вредных привычек	-проведение тематических классных часов и родительских собраний - индивидуальное консультирование учащихся и родителей специалистами - организация родительского всеобуча по	Анкетирование учащихся и родителей. Посещение классных часов	Деятельность по профилактике вредных привычек	Обучение родителей формам работы с детьми по профилактике вредных привычек	в течение года	Зам. директора по воспитательной работе медицинский работник, классные руководители

	формированию у учащихся здорового образа жизни					
Наличие методической базы педагогического сопровождения программы	Наличие методической литературы по применению здоровьесберегающих технологий в учебном процессе Методические разработки уроков с применением здоровьесберегающих технологий Методические разработки тематических классных часов	Динамика пополнения методической базы, анкетирование учителей, посещение уроков	Учебная деятельность Развитие методической базы	Дифференцированный подход к учащимся с разным состоянием здоровья Динамика количества учителей, применяющих здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	в течение учебного года	Зам.директора по воспитательной работе

### 5.Ресурсное обеспечение программы

Ресурсы	2023-2024 уч.год	
<b>Материально-технические:</b>		
-спортзал	1	
-столовая	1	
- медицинский кабинет	1	
- стадион	1	
<b>Научно-методические:</b> -методическая литература, необходимая для подготовки уроков с использованием здоровьесберегающих технологий -методические разработки уроков, классных часов, родительских собраний	+	