

Рассмотрено на  
Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2022

Утверждаю  
Директор МБОУ «СШ № 10»  
С.М.Пияева



**ПРОГРАММА**  
**сохранения и развития здоровья**  
**«В здоровом теле – здоровый дух»**

г.Смоленск

2022

## Актуальность создания программы сохранения и развития здоровья

Актуальность проблемы сохранения и развития здоровья находит свое отражение в ряде нормативных документов мирового и российского уровня. Данная программа составлена во исполнение основополагающих действующих в РФ нормативных документов, принятых в защиту прав ребенка:

1. Конвенция о правах ребенка, принятая резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН 20 ноября 1989 г.
2. Декларация социального прогресса и развития, провозглашена резолюцией № 2542 Генеральной Ассамблеи ООН от 11 декабря 1969 г.
3. Закон РФ от 10 июля 1992 г. «Об образовании»
4. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года
5. Приказ Министерства образования «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в РФ»
6. Приказ Министерства здравоохранения «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»

Для создания программы необходимо было определиться с категориальным аппаратом проблемы здоровьесбережения. На основе теоретического анализа существующих концепций и определений здоровья мы выделили определение Казначеева В.П. (1983) «Здоровье индивида – динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических (соматических) и психических функций (психической деятельности) человека, его оптимальной трудоспособности и социальной активности, обеспечивающих максимальную продолжительность жизни».

На основе данного определения «здоровья» современные направления науки (медицины, психологии, психиатрии, педагогики) выделяют три основных уровня здоровья:

- соматический (генетический, биохимический, физический, физиологический, функциональный, психический);
- психологический;
- социально-нравственный.

Все уровни здоровья взаимосвязаны. Современные исследования в области психологии и медицины доказали психологическую (психосоматическую) природу ряда физических симптомов болезней. “Здоровье - это состояние безмятежности и невозмутимости – динамическое и творческое, не пассивное, не безразличное и не разрушительное – состояние, в котором преобладает любовь и положительные эмоции, а не ненависть или другие отрицательные эмоции” (Дж. Витулкас, 2000).

Влияние образовательного процесса на здоровье всех участников очевидно: понятие синдрома хронической усталости прочно вошло в нашу жизнь, его жертвой все чаще становятся дети, а что говорить о педагогах, которые в возрасте после сорока лет сегодня в 80% случаев подвержены «профессиональному сгоранию». К сожалению, школа сегодня остается серьезным психогенным фактором, как для ребенка, так и для педагога. В соответствии с этим, одной из приоритетных задач является создание психологически комфортных условий для всех субъектов образовательной деятельности.

Проблема сохранения и развития здоровья волнует специалистов образования достаточно давно. Более того, практики образования в течение последних нескольких лет организуют на базе образовательных учреждений экспериментальные площадки, внедряют различные здоровьесберегающие программы и технологии. Следует отметить тот факт, что данные образовательные учреждения реализуют здоровьесберегающие программы, ориентированные на сохранение и развитие в первую очередь физического здоровья. На наш взгляд, сохранить и укрепить здоровье ребенка можно тогда, когда он сам будет осознавать необходимость этого. Другими словами, заставить ребенка быть здоровым невозможно, если у него не сформирована такая потребность.

**Цель программы: формирование и развитие потребности быть здоровым.**

Достижения данной цели возможно при решении следующих **задач**:

1. Понимание всеми субъектами образовательной деятельности тесной взаимосвязи и взаимовлияния социально-нравственного, психологического и физического здоровья.
2. Становление позиции ребенка как активного субъекта процесса сохранения и развития своего здоровья.

3.Создание психофизиологически комфортных условий для всех субъектов образовательной деятельности.

***Этапы реализации программы:***

Программа рассчитана на три года (2022-2025 гг.).

1. Организационный этап (2022-2023гг.) – информационно-аналитический: знакомство с опытом работы образовательных учреждений по данной теме; сбор методического материала.
2. Реализующий этап (2023-2024 гг.) – внедренческий, реализация программы.
3. Заключительный (2024-2025 гг.) – подведение итогов работы по программе, коррекция.

***Ожидаемые конечные результаты:***

- Отсутствие отрицательной и наличие положительной динамики по отдельным показателям психологического, социально-нравственного и физического здоровья детей.
- Повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе.
- Активизация личной позиции участников образовательного процесса по отношению к психологическому, социально-нравственному и физическому здоровью, сформированность культуры здоровья и потребность в здоровом образе жизни.
- Сформированная система деятельности всех участников образовательного процесса по сохранению и развитию здоровья детей.
- Повышение профессиональной компетентности и повышение квалификационного уровня педагогического коллектива по аспектам антистрессовой педагогики, технологий по сохранению и развитию здоровья участников образовательного процесса.

Привлечение к деятельности по дальнейшей реализации программы других ОУ и социальных партнеров.

## Описание реализации программы сентябрь-май 2022-2023 год

№	Содержание	Сроки	Ответственные
1.	Объединение учащихся в соответствии с их спортивными интересами для совместных занятий спортом	Сентябрь-май	Максимов М.А., классные руководители
2.	Проведение спортивных праздников, игр, Дней здоровья	В течение года	Учителя- предметники
3.	Подготовка и проведение тематических классных часов, бесед, родительских собраний	В течение года	В.Е.Андреев Е.Н. Огурцова Классные руководители
4.	Организация экскурсий, походов, прогулок	В течение года	Классные руководители, руководители кружков
5.	Пропаганда здорового образа жизни детей подростков	В течение года	Социально- психологическая служба школы, классные руководители
6.	Организация досуга учащихся (в том числе и в каникулярное время)		Классные руководители, руководители кружков и факультативов
7.	Привлечение внимания родителей к проблемам формирования и ведения здорового образа жизни (родительский всеобуч)	В течение года	Социально- психологическая служба школы, классные руководители

8.	Посещение городских мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся в образовательном процессе (по спец, плану)	В течение года	Классные руководители, социально-психологическая служба школы
----	---	----------------	---

### План реализации программы сентябрь-май 2023-2024 год

название	Сроки проведения	класс	цель
1. Участие в фестивале здоровья: - «Кросс наций»; - соревнование по пулевой стрельбе; - спортивный праздник, посвящённый Дню Освобождения Смоленщины; - проведение акции «Спорт вместо наркотиков»; - участие в городских соревнованиях «Президентские состязания»	Сентябрь       Ноябрь   ноябрь	7-9 10-11  6-11    1-11	Сковородкин С.Г. Максимов М.А.       Классные руководители   Максимов М.А.
2. Подготовка и участие в заочном конкурсе природоохранной работы и детских экологических исследований	Сентябрь-октябрь	9	Сковородкин С.Г.
3. Участие в акции «Здоровое поколение»	Сентябрь-ноябрь	9-11	Сковородкин С.Г. Андреев В.Е. Максимов М.А.

Подготовка и участие в конкурсе антирекламы ПАВ «Мы хотим жить»		7-9	
4. Проведение волонтерской работы (классных часов, игр на переменах, уроков здоровья и т.д.)	Октябрь-ноябрь	1-11	Классные руководители
5. Участие в городской конференции «Психологические аспекты сохранения здоровья учащихся в образовательном учреждении»	октябрь		Социально-психологическая служба школы, классные руководители
6. Посещение КЦ «Заднепровье», участие в кинолектории по профилактике подростковой наркомании	В течение месяца	7-11	В.Е.Андреев Е.Н. Огурцова
7. Выступление на общешкольном родительском собрании по вопросу «Нормативно-правовая база по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и защиты детей от жестокого обращения»	7 октября	1-11	В.Е.Андреев Е.Н. Огурцова
8. Оказание помощи в организации отдыха для учащихся, вовлечение в кружки, секции, внешкольные мероприятия	В течение года	1-11	Е.Н.Огурцова
9. Мониторинг	октябрь	6,8	Социально-

«Отношение учащихся среднего звена к употреблению ПАВ»			психологическая служба школы
10. Выявление учащихся, нуждающихся в социально-психологической поддержке и находящихся в социально- опасном положении	Сентябрь-декабрь	1-11	В.Е.Андреев Е.Н. Огурцова Классные руководители
11. Контроль за учащимися, стоящими на учёте в ПДН и внутришкольном учёте, за успеваемостью и посещаемостью ими занятий	Сентябрь-декабрь	1-11	В.Е.Андреев Е.Н. Огурцова Классные руководители
12. Выявление учащихся, не приступивших к учебным занятиями и пропускающих уроки без уважительной причины	Сентябрь-декабрь	1-11	В.Е.Андреев Е.Н. Огурцова Классные руководители
13. Организация работы Совета профилактики	1 раз в четверть	1-11	Члены Совета профилактики
14. Участие в акции протеста против продажи спиртных напитков и табачных изделий детям	октябрь	9	Т.И.Копылова
15. Участие в конкурсе на лучшую социальную рекламу	октябрь	9-10	Сковородкин С.Г.
16.Участие в городской акции «!декабря – день без вредных привычек»	декабрь	1-11	Сковородкин С.Г. Классные руководители
17. Участи в городском семинаре	декабрь	Руководители МО	Социально-психологическая



«Роль семьи в формировании здорового образа жизни»			служба школы
18. Проведение классных часов, родительских собраний по профилактике ПАВ и пропаганде здорового образа жизни	Сентябрь-декабрь	5-9	Социально-психологическая служба школы
19. Выставка-просмотр «Не допустить беды» в городской библиотеке №7	октябрь	7-11	Классные руководители, заведующий библиотекой №7
20. Проведение декады по недопущению жестокого обращения с детьми (по спец. плану)	01.10-10.10	1-11	Социально-психологическая служба школы

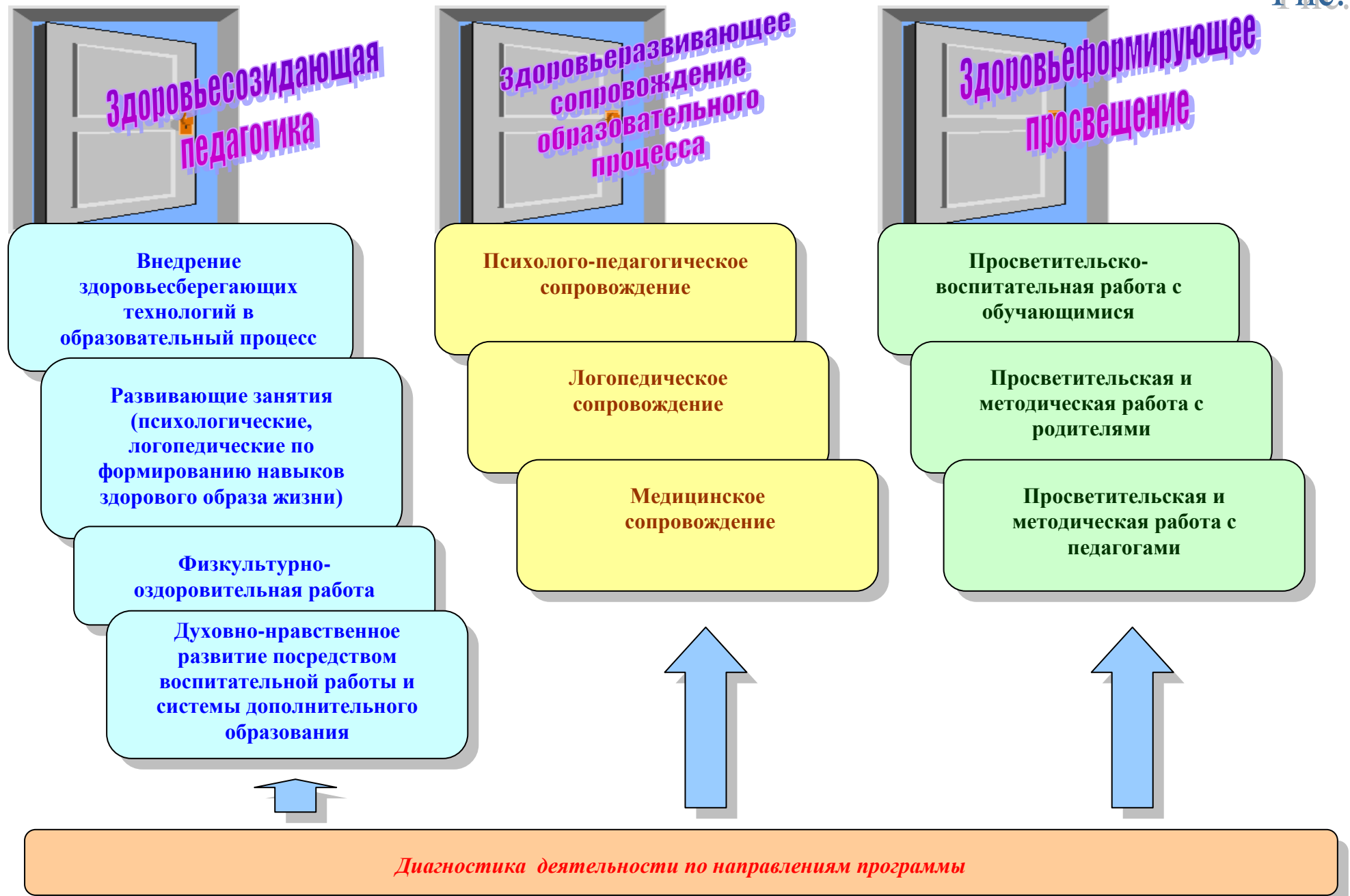
**Деятельность медико-психолого-педагогической службы  
школы по развитию здоровья всех участников  
образовательного процесса**



Рис. 1

## Направления реализации программы

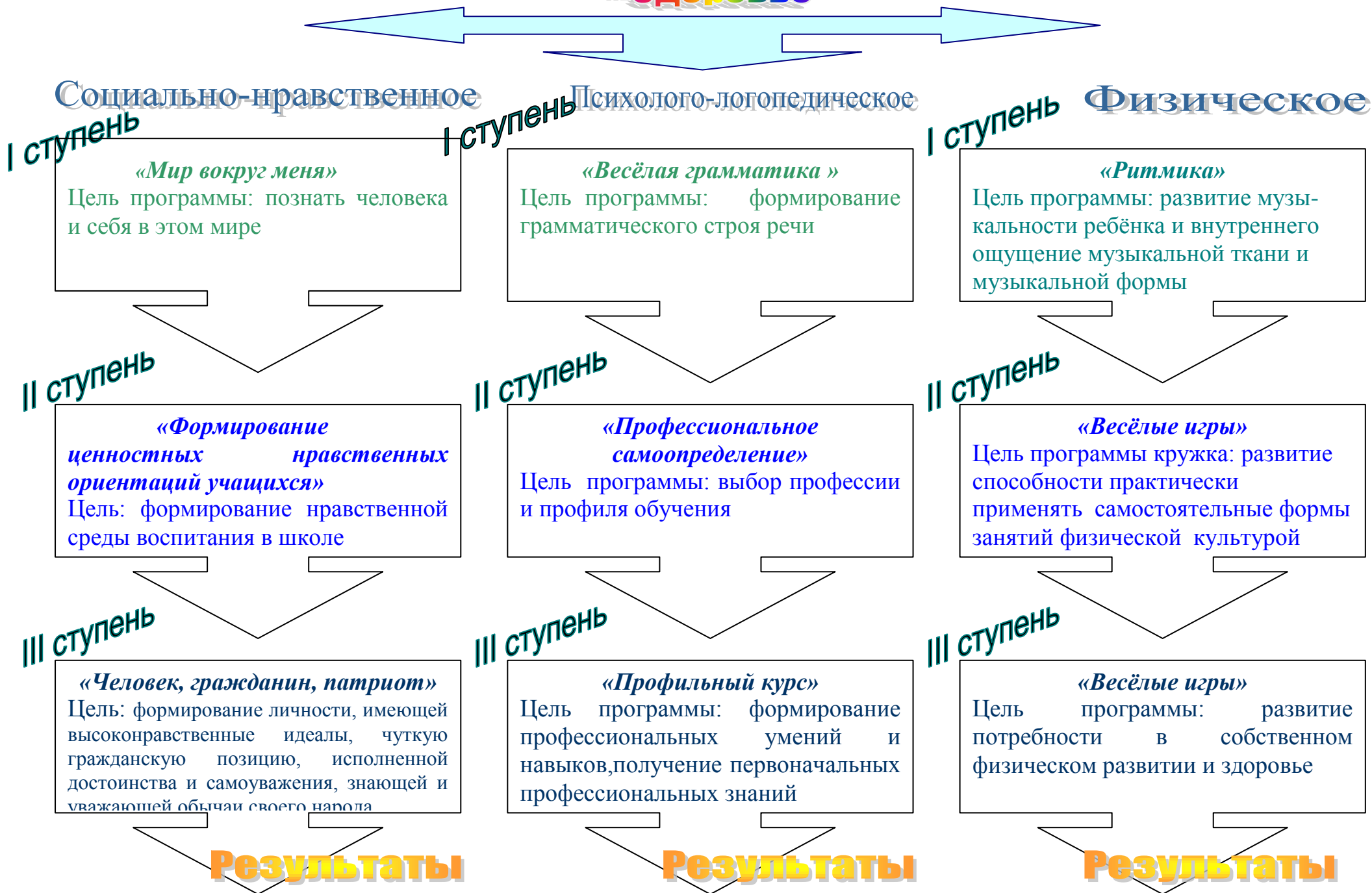
Рис. 2

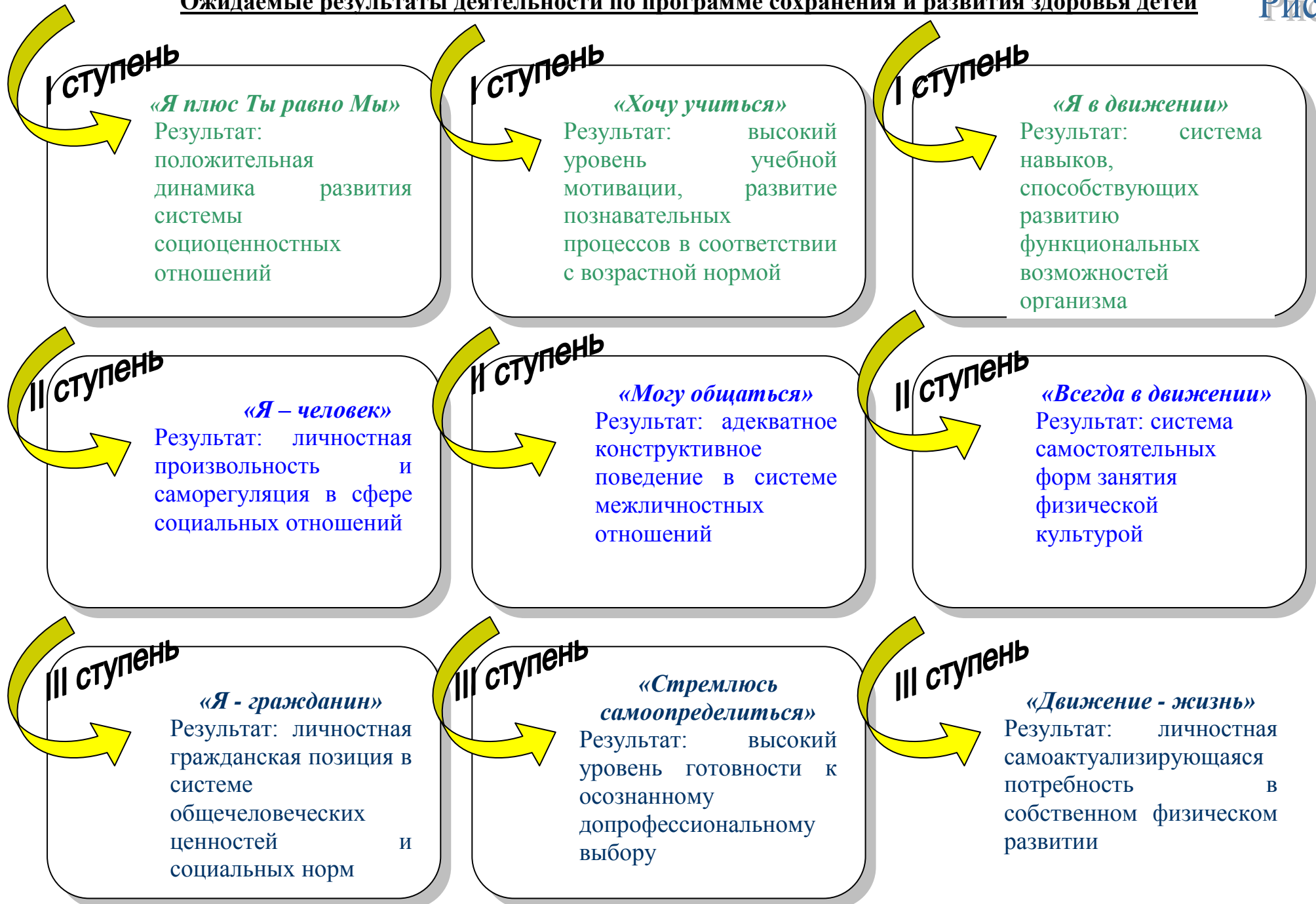


Деятельностная модель осуществления сохранения и развития здоровья детей

Рис. 3

**"Здоровье"**





**I ступень**

**Социально-нравственное здоровье:**

Социально-педагогический проект «Обыкновенное чудо»  
Развивающий курс «Весёлый этикет»  
Развивающий курс «Ритмика»

**Психологическое здоровье:**

Коррекционно-развивающие занятия для учащихся начальной школы  
Логопедический курс «Весёлая грамматика»

**Физическое здоровье:**

Организация подвижных перемен, утренняя зарядка и физкультурные минутки. Организация летнего оздоровительного лагеря при школе с дневным пребыванием.



**II ступень**

**Социально-нравственное здоровье:**

Социально-педагогический проект «Обыкновенное чудо»  
Программа воспитания «Формирование нравственных ценностных ориентаций учащихся»  
Программа социально-психологического тренинга «Саморазвитие личности»  
подпрограмма «Профилактика употребления ПАВ»

**Психологическое здоровье:**

Программа для учащихся 5 класса, направленная на снижение уровня тревожности

**Физическое здоровье:**

Организация работы спортивных секций, кружков. Проведение общешкольных спортивных мероприятий и Дней здоровья



**III ступень**

**Социально-нравственное здоровье:**

Программа воспитания «Формирование нравственных ценностных ориентаций учащихся»  
Социально-педагогический проект «Обыкновенное чудо»  
Программа «Школа толерантности»  
Социально-педагогический проект «Подросток и толерантность»

**Психологическое здоровье:**

Программа для учащихся 11 классов по подготовке к сдаче ЕГЭ

**Физическое здоровье:**

Общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности. Совместная работа учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике употребления ПАВ



*Пропаганда физической культуры через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры*

## СОЦИАЛЬНО- НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ

### *Антистрессовая педагогика*

*Цель:* содействие в овладении педагогами принципами и методами педагогики, исключающей психогенные, стрессовые воздействия внутри образовательного процесса (семинары, педагогические советы)

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

### *Антистрессовая профилактика и просвещение*

*Цель:* содействие в овладении педагогами способами и методами предупреждения и снятия эмоционального напряжения (тренинги, диагностические занятия, семинары)

## ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

### *Антистрессовая*

*оздоровительная деятельность*  
*Цель:* содействие в создании условий для сохранения и укрепления физического здоровья педагогов (секции волейбола и баскетбола, «весёлые игры», подвижные перемены)

### Оценка эффективности деятельности по программе:

<i>Показатели</i>	<i>Способы оценки</i>
Динамика: Психологического развития детей Социально-нравственного развития детей Физического развития детей	Наблюдение, анкетирование, тестирование, медицинские осмотры,.
Стабильность психо-эмоционального состояния всех участников образовательного процесса Благополучный психологический климат внутри образовательного пространства	Анкетирование, тестирование, диагностические занятия с элементами тренинга
Наличие скоординированной деятельности педагогов, классных руководителей, психологов, логопедов, администрации по сохранению, развитию и формированию здоровья	Административный контроль (планы работы, отчеты), наблюдение, отчеты педагогическом совете
Уровень информированности всех участников образовательного процесса по вопросам здоровья и их заинтересованности	Анкетирование
Развитие социального партнерства	Количество образовательных учреждений – социальных партнеров по дальнейшей реализации программы