

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 1 – гуманитарно-математический лицей
имени Героя России Горшкова Д.Е.»**

ПРИНЯТО
на заседании Управляющего совета МБОУ
«Гуманитарно-математический лицей»

Протокол от 26.08.2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гуманитарно-
математический лицей»
В.В. Сошнева
Приказ от 26.08.2024 № 670-о

**Программа здоровьесбережения
«Центр образования – территория здоровья»
на 2024-2027 годы**

г. Тула, 2024 год

Наименование Программы	Программа здоровьесбережения «Центр образования – территория здоровья» на 2024-2027 годы (далее – Программа)
Основные разработчики	Администрация муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования № 1 – гуманитарно-математический лицей имени Героя России Горшкова Д.Е.»
Исполнители	Администрация, педагогические работники, обучающиеся, родители (законные представители) обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования № 1 – гуманитарно-математический лицей имени Героя России Горшкова Д.Е.»
Цель Программы	Создание в МБОУ «Гуманитарно-математический лицей» условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся с учетом индивидуальных показателей их здоровья, формирование у учащихся знаний, умений, навыков здорового и безопасного образа жизни
Основные задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> - развитие здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды; - мониторинг санитарно-гигиенического состояния образовательного учреждения; - гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня в соответствии с санитарными требованиями и нормами; - обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в МБОУ «Гуманитарно-математический лицей» в соответствии с нормативными требованиями и с учетом особенностей состояния здоровья учащихся; - внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий; - формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью; - пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности; - изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение; - формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения; - развитие здоровьесберегающей компетентности педагогов; - разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников МБОУ «Гуманитарно-математический лицей».

Сроки реализации Программы	2024-2027 годы
Ожидаемые результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> - повышения качества образовательного процесса; - повышение уровня знаний обучающихся по вопросам здоровьесбережения; - разработка системы оздоровительной работы через совместную деятельность участников образовательных отношений, медицинских работников (по согласованию) по сохранению и своевременной коррекции здоровья обучающихся для достижения оптимальных результатов учебно-воспитательного процесса; - снижение заболеваемости обучающихся, педагогических работников; - повышение функциональных возможностей организма учащегося, развитие его физического потенциала; - повышение приоритета здорового образа жизни; - систематический контроль состояния здоровья обучающихся, педагогических работников на основе организации и проведения профилактических осмотров; - повышение компетенций и заинтересованности педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся в сохранении и укреплении здоровья обучающихся и своего здоровья

Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим.

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» здоровье обучающихся отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, нравственного и психического здоровья подрастающего поколения.

Проблема здоровья обучающихся сегодня как никогда актуальна. Актуальными является создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья на период его пребывания в образовательном учреждении, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

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.

Образовательное учреждение должно выпускать не только культурного, высоконравственного, творческого человека, но прежде всего - здорового. Забота о сохранении здоровья обучающихся важнейшая обязанность каждого отдельного педагога, педагогического коллектива, самого учащегося и его родителей (законных представителей).

Здоровье – основа формирования личности. Таким образом, проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, будут актуальны всегда.

Результат мониторинга здоровья обучающихся, анализ состояния их здоровья и возможных причин, влияющих на его уровень показал необходимость создания программы по здоровьесбережению, которая позволит определить основные направления деятельности педагогического коллектива.

Реализация программы начинается с детского сада и продолжается на всех уровнях обучения, способствуя сохранению здоровья участников образовательного процесса. Программа служит моделью, которую МБОУ «Гуманитарно-математический лицей», педагоги смогут использовать при разработке учебных программ, планов, отвечающих потребностям обучающихся, а также при оценке достижений учащихся.

Для реализации программы не требуется дополнительных часов в учебных планах, она реализуется в образовательных областях, а также через систему дополнительного образования и воспитательные мероприятия.

Программа включает в себя все наиболее распространенные в настоящее время направления здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения, применяемые в системе образования:

- сохранение и укрепление здоровья обучающегося;
- обеспечение формирования здоровьесберегающих культурных традиций семьи;
- обеспечение здоровьесберегающей деятельности педагога.

Искоренение всех компонентов, разрушающих здоровье обучающегося, – дело не простое. Оно требует терпения, последовательности, системы и выдержки. Работая в данном направлении от случая к случаю результата не добиться. Планомерное сотрудничество всех участников образовательных отношений в направлении сохранения и укрепления здоровья обучающегося приведет к желаемому результату.

Таким образом, Программа по здоровьесбережению «Центр образования – территория здоровья», носящая комплексный характер, может и должна консолидировать усилия педагогов, самих обучающихся, их родителей (законных представителей) в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.

Основные направления деятельности по реализации Программы

1. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся:

1.1 создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья обучающихся на весь период пребывания в МБОУ «Гуманитарно-математический лицей»:

- исполнение соответствующих санитарных требований к условиям воспитания и обучения и формирования здоровья обучающихся;
 - составление расписания в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
 - проведение физкультминуток;
 - определение оптимальной учебной и внеучебной нагрузки, объема домашних заданий, режима дня и учебных занятий и продолжительности каникул;
 - соответствие санитарно-гигиеническим требованиям состояния зданий и территории МБОУ «Гуманитарно-математический лицей»;
 - организация питания обучающихся, обеспечение питьевого режима;
 - оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;
 - организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;
 - обеспечение прохождения обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации;
 - обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в МБОУ «Гуманитарно-математический лицей»;
 - профилактика несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в МБОУ «Гуманитарно-математический лицей»;
 - проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий;
- 1.2 организация просветительской деятельности:

- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; уроки и другое);

- повышение уровня культуры здоровья обучающихся, их грамотности в вопросах здоровья;

- профилактика и запрещение курения табака или потребления никотинсодержащей продукции, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;

1.3. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса:

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

- обеспечение адаптации обучающегося на разных уровнях обучения;
- снижение уровня тревожности обучающихся;
- сохранение работоспособности во время учебного процесса;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- предупреждение проблем развития обучающегося;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- коррекция способности обучающегося выстраивать отношения со сверстниками, родителями, педагогами; коммуникативные навыки вне образовательного учреждения;

- применение индивидуального подхода к обучающимся;
- совершенствование деятельности для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся;

1.4 организация спортивно-оздоровительной деятельности:

- организация спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;

- совершенствование внеклассной и внеурочной деятельности в целях формирования у обучающихся навыков здорового образа жизни;

- организация работы лагеря с дневным пребыванием детей в период каникул, в летний период;

- положительная динамика физического развития обучающегося;
- широкое привлечение учащихся, их родителей (законных представителей), социальных партнёров к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы;

- снижение уровня заболеваемости учащихся;

1.5 мониторинговая деятельность:

- проведение мониторинга состояния здоровья обучающихся (общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний; текущая заболеваемость, в том числе скрытая; режим дня, бытовые условия; занятость дополнительными занятиями).

2. Обеспечение формирования здоровьесохраняющих культурных традиций семьи.

Формирование здорового образа жизни должно стать одно из традиций семьи. Она играет важнейшую роль в формировании навыков, умений и основных знаний, способствующих поддержанию здоровья обучающихся:

- соблюдения элементарных культурно-гигиенических навыков;
- правильное построение и соблюдение режима дня;
- умение анализировать опасные ситуации (находить выход из них);
- знание основных частей тела, их расположение и роль в жизнедеятельности организма;

- знание основ безопасного нахождения в окружающей среде;
- определение показателей: рост, вес, пульс, дыхание (для контроля над состоянием здоровья и его коррекции);
- основные правила правильного питания;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и других инфекционных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знание природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание лечебных учреждений (где возможно получить помощь в случае болезни).

Для эффективного сохранения и укрепления здоровья родители (законный представитель) обучающегося с учетом его возрастных особенностей могут использовать: занимательную беседу, рассказ, чтение и обсуждение книг, просмотр телепередач, совместные походы, игры и прогулки и т.п.

3. Обеспечение здоровьесберегающей деятельности педагога.

Понятие «здоровьесберегающая деятельность педагога» включает в себя умения педагога осуществлять деятельность по профилактике физического, психологического и социально-нравственного здоровья обучающихся.

3.1. Важной составляющей здоровьесберегающей работы является рациональная организация занятия, урока:

- обстановка и гигиенические условия в учебном кабинете;
- количество видов учебной деятельности ;
- средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности;
- чередование видов преподавания (не позже чем через 10-15 минут);
- выбор методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся, превращающих их из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию;
- место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами);
- наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов (физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек);
- наличие мотивации деятельности обучающихся;
- психологический климат.

3.2. Обеспечение развития и совершенствования компетентности педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий.

3.3. Обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи.

3.4. Реализация основных направлений Программы:

- соблюдение режима труда и отдыха обучающегося, формирование навыков ежедневного выполнения утренней гимнастики;
- проведение физкультминуток, динамических пауз и подвижных игр в течение дня;
- посильные домашние задания;
- контроль смены видов деятельности обучающихся;
- проведение ежедневной влажной уборки, проветривание учебных кабинетов и других помещений;
- ежемесячное проведение генеральных уборок;

- обеспечение обучающихся горячим питанием;
- контроль условий теплового режима и освещённости;
- привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в физкультурно-спортивных мероприятиях, к занятиям в системе дополнительного образования;
- проведение бесед, воспитательных часов, других мероприятий с учётом возрастных особенностей обучающихся в целях их обучения правильному отношению к собственному здоровью;
- создание комфортной образовательной среды, толерантных отношений всех участников образовательного процесса;
- обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

Материально-техническая база МБОУ «Гуманитарно-математический лицей» позволяет обеспечить реализацию основных направлений Программы, целесообразную организацию пребывания обучающегося в образовательном учреждении, качество образования и здоровьесбережение участников образовательного процесса: спортивные залы, пищеблоки, столовые, спортивные площадки, стадион, бассейн (в учебном корпусе «Филиппок»), медицинские блоки. Приобретается необходимая разноуровневая мебель. Общее санитарно-гигиеническое состояние МБОУ «Гуманитарно-математический лицей» соответствует требованиям санитарных правил и норм СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21, СПЗ.1/2.4.3598-20 в части здоровьесберегающей организации учебно-воспитательного процесса выполнены полностью.

Субъекты здоровьесберегающей деятельности по реализации Программы

Администрация МБОУ «Гуманитарно-математический лицей»:

- обеспечивают организацию здоровьесберегающей деятельности через проведение общешкольных мероприятий; осуществляет координацию и контроль здоровьесберегающей деятельности, реализации Программы в образовательном учреждении в целом;
- обеспечивает общее руководство и контроль организации горячего питания;
- обеспечивает организацию преподавания вопросов здоровья человека на уроках, занятиях;
- обеспечивает организацию и контроль уроков физической культуры, физкультурных занятий;
- обеспечивает работу спортивных залов во внеурочное время и во время каникул;
- осуществляет разработку системы мероприятий по укреплению физического здоровья обучающихся и контроль её внедрения и выполнения;
- организует работу и контроль деятельности педагогических работников, классных руководителей по реализации Программы;
- организует создание банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечивает поддержку обучающихся из таких семей;
- обеспечивает участие в реализации программы педагогов-психологов, учителей-логопедов.

Педагоги и классные руководители:

- обеспечивают исполнение санитарно-гигиенических требований к организации учебного процесса;
- организуют и проводят в коллективах обучающихся мероприятия по профилактике частых заболеваний;
- организуют и проводят в коллективах обучающихся мероприятия по профилактике детского травматизма;

- организуют и проводят в коллективах обучающихся мероприятия по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения, употребления ПАВ;
- организуют и проводят работу с родителями (законными представителями) обучающихся по вопросам здоровьесбережения;

Информационно-библиотечный центр – обеспечивает информационно-методическую базу работы по здоровьесбережению.

Медицинские учреждения:

- проводят диспансеризации обучающихся МБОУ «Гуманитарно-математический лицей»;
- осуществляют медицинские осмотры обучающихся МБОУ «Гуманитарно-математический лицей», определение уровня физического здоровья;
- выявляют учащихся специальной медицинской группы.

Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности

Раздел 1. Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий при реализации образовательного процесса в МБОУ «Гуманитарно-математический лицей»:

- соблюдение требований санитарных норм, предъявляемых к организации учебного процесса;
- применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- психологические основы здоровьесберегающей организации учебного процесса.

Раздел 2. Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре МБОУ «Гуманитарно-математический лицей»:

- выполнение здоровьесберегающих требований к размещению МБОУ «Гуманитарно-математический лицей», земельным участкам, зданиям учебных корпусов МБОУ «Гуманитарно-математический лицей»;
- организация качественного горячего питания обучающихся;
- выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно-тепловому режиму МБОУ «Гуманитарно-математический лицей»;
- выполнение здоровьесберегающих требований к естественному и искусственному освещению МБОУ «Гуманитарно-математический лицей»;
- выполнение здоровьесберегающих требований к состоянию и оборудованию учебных кабинетов и применению в образовательном процессе технических средств обучения.

Раздел 3. Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся (организация здоровьесберегающей деятельности МБОУ «Гуманитарно-математический лицей» и готовность педагогов к реализации здоровьесберегающей деятельности):

- позиционирование МБОУ «Гуманитарно-математический лицей» как здоровьесберегающего образовательного учреждения;
- вовлечение МБОУ «Гуманитарно-математический лицей» в сетевое взаимодействие системы здоровьесберегающих образовательных учреждений, научно-педагогических и общественных организаций;
- готовность педагогических работников к участию в здоровьесберегающей работе;
- организация методической работы по повышению квалификации руководящих и педагогических работников в области здоровьесберегающего образования;

- организация самоаудита МБОУ «Гуманитарно-математический лицей» - внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности МБОУ «Гуманитарно-математический лицей».

Раздел 4. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьесберегающей деятельности МБОУ «Гуманитарно-математический лицей»:

- состояние физкультурно-спортивного комплекса МБОУ «Гуманитарно-математический лицей»;

- организация уроков, занятий, внеурочной деятельности, занятий в системе дополнительного образования по физвоспитанию в МБОУ «Гуманитарно-математический лицей»;

- физвоспитание в режиме дня МБОУ «Гуманитарно-математический лицей»;

- контроль выполнения обучающимися МБОУ «Гуманитарно-математический лицей» нормативов двигательной активности;

- комплексная оценка физической подготовленности обучающихся МБОУ «Гуманитарно-математический лицей».

Раздел 5. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов здорового образа жизни обучающихся:

- организация образовательной работы в МБОУ «Гуманитарно-математический лицей» в рамках учебных дисциплин здоровьесберегающего блока;

- организация воспитательной работы в МБОУ «Гуманитарно-математический лицей» в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся;

- участие обучающихся и их родителей (законных представителей) в здоровьесберегающей работе МБОУ «Гуманитарно-математический лицей».

Раздел 6. Организация профилактики употребления психоактивных веществ в социальной среде обучающихся:

- разработка и реализация Программы работы по противодействию и профилактике вредных привычек;

- выявление факторов риска распространения психоактивных веществ в среде обучающихся;

- организация безопасной поддерживающей образовательной среды.

Раздел 7. Организация комплексного сопровождения системы формирования здорового образа жизни обучающихся (система медицинского обслуживания обучающихся):

- оценка комплексных показателей состояния здоровья обучающихся.

Раздел 8. Организация системы мониторинга сформированности культуры здорового образа жизни обучающихся (средствами психологических технологий, анкетных методов и социологических опросов):

- диагностика психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья;

- анкетирование показателей здоровья и образа жизни обучающихся;

- оценка сформированности у обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников МБОУ «Гуманитарно-математический лицей» мотивации ведения здорового образа жизни, обобщение аналитической информации.

Основные риски Программы и пути их минимизации

Основные риски	Пути их минимизации
----------------	---------------------

Неготовность части коллектива МБОУ «Гуманитарно-математический лицей» к реализации целей и задач Программы	Разработка реалистичной Программы
Недостаточная квалификация педагогов МБОУ «Гуманитарно-математический лицей», низкая мотивация на повышение профессионального уровня	Организация повышения квалификации, вовлечение в различные формы методической работы на разных уровнях. Организация эффективной работы с молодыми специалистами, системы наставничества. Применение методов материального и морального стимулирования педагогов.
Недостаточная оперативность при корректировке плана реализации Программы	Оперативный мониторинг выполнения мероприятий Программы
Отсутствие заинтересованности у родителей (законных представителей) учащихся	Информирование родителей (законных представителей) обучающихся о деятельности МБОУ «Гуманитарно-математический лицей» по здоровьесбережению. Привлечение родителей к планированию и проведению совместных мероприятий. Выявление уровня удовлетворенности родителей (законных представителей) организацией здоровьесберегающей деятельности МБОУ «Гуманитарно-математический лицей»

Контроль за реализацией Программы:

- проведение заседаний педагогического совета МБОУ «Гуманитарно-математический лицей», совещаний при директоре;
- посещение и взаимопосещение уроков, занятий, внеурочных и внеклассных мероприятий;
- создание методической копилки опыта работы по здоровьесбережению;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в МБОУ «Гуманитарно-математический лицей»;
- мониторинг динамики развития мотивации к обучению;
- контроль организации учебного процесса, распределения учебной нагрузки, объема домашних заданий, внеурочной образовательной деятельностью обучающихся в свете формирования здорового образа жизни.

Заключительные положения

Срок реализации программы – 4 года. При необходимости в программу могут быть внесены изменения.

План реализации мероприятий Программы

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок	Ответственный
-------	--------------------------	------	---------------

1. Организационно-нормативные условия реализации Программы			
1.1.	Создание банка нормативных документов по здоровьесбережению; изучение нормативных документов	Август-сентябрь 2024 года, далее – по необходимости	Заместители директора
1.2.	Рассмотрение и утверждение Программы здоровьесбережения «Центр образования – территория здоровья» (далее – Программа)	Август 2024 года	Педагогический совет, приказ
1.3.	Заседание МО педагогических работников дошкольных учебных корпусов, классных руководителей по вопросу реализации Программы	Август 2024 года	Руководитель МО классных руководителей
1.4.	Рассмотрение на МО учителей-предметников вопросы реализации Программы в учебной деятельности	Август 2024 года	Руководители ШМО
1.5.	Проведение заседания педагогического совета «Формирование здорового образа жизни»	Август 2024 года, далее – ежегодно	Заместители директора
1.6.	Проведение совещаний при директоре по вопросам здоровьесбережения, реализации Программы	В соответствии с планом	Директор В.В. Сошнева, заместители директора
1.7.	Рациональное расписание уроков	Ежегодно, август	Заместитель директора, диспетчер образовательной организации
1.8.	Рациональное составление режима дня, расписания занятий в дошкольных группах	Ежегодно, август	Заместители директора по ДР, старшие воспитатели
1.9.	Организация горячего питания, контроль	В течение срока реализации Программы	Директор В.В. Сошнева, заместители директора
1.10.	Организация питьевого режима, контроль		Заместители директора, заведующий производством
1.11.	Подготовка образовательного учреждения к новому учебному году	Ежегодно	Директор В.В. Сошнева, заместитель директора по АХР Д.Ю. Шмигирилов
1.12.	Создание условий для работы медицинских организация и реализация их полномочий:	В течение срока реализации Программы	Директор В.В. Сошнева, руководитель медицинской организации
1.12.1.	Медосмотры обучающихся, определение уровня физического здоровья	План медосмотров	Руководитель медицинской организации, медработники
1.12.2.	Организация и обеспечение профилактических прививок	План прививок	Руководитель медицинской

			организации, медработники
1.12.3.	Формирование групп здоровья обучающихся по результатам медосмотров	Ежегодно, сентябрь	Медработники
2. Информационно-методические условия реализации Программы			
2.1.	Проведение семинаров с учителями предметниками по направлениям реализации Программы	В течение срока реализации Программы	Директор В.В. Сошнева, заместители директора
2.2.	Организация занятий с педагогами по использованию возможностей цифровой образовательной среды при реализации Программы	В течение срока реализации Программы	Заместители директора, руководители ШМО, социальные педагоги
2.3.	Обобщение, накопление и распространение опыта здоровьесбережению	В течение срока реализации Программы	Заместители директора, старшие воспитатели, руководители ШМО
2.4.	Подборка методических, информационных материалов по вопросам здоровьесбережения	В течение года	Старшие воспитатели, заведующий ИБЦ
2.5.	Оформление уголков здоровья в учебных кабинетах, в дошкольных группах	В течение срока реализации Программы	Старшие воспитатели, воспитатели, классные руководители
2.6.	Выставка книг по ЗОЖ	Ежегодно	Заведующий ИБЦ
2.7.	Семинар для педагогов «Проблемы диагностики развития обучающихся»	В соответствии с планом ШМО	Руководители ШМО
2.8.	Семинар-практикум для педагогов: - Формирование у учащихся мотивационных установок к здоровому образу жизни; - Организация работы по физическому и оздоровительному направлениям воспитательной работы;	В соответствии с планом ШМО	Руководители ШМО
2.9.	Организация и проведение мастер-классов для педагогов «Здоровьесберегающие технологии на уроках»	В соответствии с планом ШМО	Руководители ШМО
3. Работа с учащимися			
3.1.	Анализ основных характеристик состояния здоровья детей; выявление обучающихся специальной медицинской группы	Ежегодно, сентябрь	Классные руководители, воспитатели
3.2.	Анализ посещаемости и пропусков занятий	В течение срока реализации Программы	Воспитатели, классные руководители
3.3.	Анализ случаев травматизма среди обучающихся во время образовательного процесса	В течение срока реализации Программы	Заместители директора по безопасности
3.4.	Вовлечение детей и подростков в объединения дополнительного	Ежегодно, август, сентябрь	Педагоги дополнительного

	образования физкультурно-спортивной направленности		образования, воспитатели, классные руководители
3.5.	Проведение спортивных мероприятий, направленных на пропаганду ЗОЖ	Ежегодно, по плану воспитательной работы	Администрация, учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре, воспитатели
3.6.	Организация внеурочной деятельности. Проведение утренней зарядки, физкультминуток, подвижных игр на переменах Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни. День здоровья. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни на уроках. Разработка проектов по ЗОЖ.	Ежегодно, сентябрь	Заместители директора, классные руководители, воспитатели
3.7.	Организация работы по поддержанию порядка на закреплённой территории, по созданию и поддержанию уюта в классах, по сохранению имущества. Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни. Проведение утренней зарядки, физкультминутки и динамических пауз (ежедневно). Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни на уроках. Занятость учащихся в каникулы, в том числе в лагере с дневным пребыванием детей. Разработка проектов по ЗОЖ.	Ежегодно, октябрь	Заместители директора, классные руководители, воспитатели
3.8.	Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери». Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме «Вредные привычки». Конкурс рисунков, плакатов по ЗОЖ.	Ежегодно, ноябрь	Заместители директора, классные руководители, воспитатели

	<p>Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни на уроках.</p> <p>Занятость учащихся в каникулы, в том числе в лагере с дневным пребыванием детей.</p> <p>Проведение утренней зарядки, физкультминутки и динамические паузы (систематически).</p> <p>Разработка проектов по ЗОЖ.</p>		
3.9.	<p>Проведение воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.</p> <p>Проведение утренней зарядки, физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).</p> <p>Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни на уроках.</p> <p>Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.</p> <p>Разработка проектов по ЗОЖ.</p>	Ежегодно, декабрь	Заместители директора, классные руководители, воспитатели
3.10.	<p>Классные часы, воспитательные мероприятия, спортивные мероприятия.</p> <p>Тренинг «Здоровый образ жизни».</p> <p>«Весёлые старты».</p> <p>Проведение утренней зарядки, физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).</p> <p>Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни на уроках.</p> <p>Разработка проектов по ЗОЖ.</p>	Ежегодно, январь	Заместители директора, классные руководители, воспитатели
3.11.	<p>Проведение воспитательных часов, мероприятий, посвященных ЗОЖ.</p> <p>Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни на уроках.</p> <p>Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.</p> <p>День защитника Отечества.</p> <p>Соревнования по шашкам, шахматам, игре в Го.</p> <p>Проведение утренней зарядки, физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).</p> <p>Разработка проектов по ЗОЖ.</p>	Ежегодно, февраль	Заместители директора, классные руководители, воспитатели
3.12.	<p>Проведение воспитательных часов, мероприятий, посвященных ЗОЖ.</p> <p>Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни на уроках.</p> <p>Планирование занятости учащихся в каникулярный период.</p> <p>Занятость учащихся в каникулы, в том числе в лагере с дневным пребыванием</p>	Ежегодно, март	Заместители директора, классные руководители, воспитатели

	детей. Разработка проектов по ЗОЖ. День здоровья. Проведение утренней зарядки, физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).		
3.13.	Проведение воспитательных часов, мероприятий, посвященных ЗОЖ. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни на уроках. Всемирный день здоровья. Операция «Милосердие», операция «Память». Благоустройство школьной территории. Первенство по кроссу, по теннису. Проведение утренней зарядки, физкультминутки и динамические паузы (ежедневно). Разработка проектов по ЗОЖ.	Ежегодно, апрель	Заместители директора, классные руководители, воспитатели
3.14.	Проведение воспитательных часов, мероприятий, посвященных ЗОЖ. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни на уроках. Проведение экскурсий на природу. Проведение утренней зарядки, физкультминутки и динамические паузы (ежедневно). Разработка проектов по ЗОЖ.	Ежегодно, май	Заместители директора, классные руководители, воспитатели
3.15.	Проведение воспитательных мероприятий, посвященных ЗОЖ. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни на уроках. Международный день защиты детей. Всемирный день защиты окружающей среды. Работа по плану летних каникул. Занятость учащихся в каникулы, в том числе в лагере с дневным пребыванием детей.	Ежегодно, июнь	Заместители директора, классные руководители, воспитатели
3.16.	Цикл классных часов: - Почему важно быть здоровым (1-4 кл.), - Умей организовать досуг (2-5 кл.), - Как уберечься от простуды и гриппа? (1-11 кл.), - Овощи и фрукты – полезные продукты (1-6 кл.), - Гигиена питания (4-11 кл.), - Глаза – окно в прекрасный мир (1-8 кл.), - Гигиена – основа здоровья человека	В течение года, по плану работы классных руководителей	Классные руководители

	<p>(1-11 кл.),</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полезные движения (1-8 кл.), - Не вреди своему здоровью (2-6 кл.), - Ухо – пропуск в мир звуков (2-8 кл.), - Профилактика инфекционных заболеваний. Микробы (1-11 кл.), - «Красивые зубы – залог красоты и здоровья (1-11 кл.), - Сон на службе здоровья (1-11 кл.), - Спорт – здоровье – я! (1-11 кл.), - Компьютерное зазеркалье (2-9 кл.), - Здоровье моей семьи (1-9 кл.), - От чего зависит рост и развитие организма (4-9 кл.), - Утомление и переутомление (5-11 кл.), «Твоя нервная система (6-11 кл.), - Привычки и здоровье (1-10 кл.), - Пищевые добавки и витамины (6-11 кл.), - Стрессы и их влияние на здоровье (7-11 кл.), - Эмоции и двигательная активность (7-11 кл.), - Красота и здоровье (8-11 кл.), - Рациональное питание (7-11 кл.), - Физкультура и спорт в жизни человека (6-11 кл.) - Питание и здоровье (2-11 кл.), - Употребление психоактивных веществ как слабость воли (7-11 кл.), - Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления (5-11 кл.), - Экзамены без стресса (9-11 кл.), - Как сохранить здоровье в современном мире (8-11 кл.), - Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения (8-11 кл.), - Диеты, лечебное питание, голодание, пост (8-11 кл.), - Питание вовремя подготовки к экзаменам (9-11 кл.), - Чувство взрослости. Что это такое? (8-11 кл.) 		
3.17.	<p>Цикл бесед: <i>Для учащихся 1–4 классов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Чтобы зубы не болели; - Беречь глаз как алмаз; - Да здравствует мыло душистое; - О хороших привычках; - Умеем отдыхать; 	Ежегодно, в соответствии с планом	Социальные педагоги, классные руководители

	<ul style="list-style-type: none"> - Загадки доктора Неболита; - Ты и телевизор; - Гаджеты + здоровье; - Дети и компьютер: вред и польза умной машины; - Твой режим дня; - Не видать грязнулям счастья; - Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение. <p><i>Для учащихся 5–7 классов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Здоровые привычки – здоровый образ жизни; - Я здоровье берегу, сам себе я помогу; - Кто наши враги; - О спорт, ты мир; - От тюрьмы и от сумы не зарекайся; - Режим питания; - Вредные привычки и их преодоление; - Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек; - Бросай курить; - Память: как ее тренировать; - Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека; - Сотвори сам себя; - Нет наркотикам; - О ВИЧ-инфекции. <p><i>Для учащихся 8–11 классов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Зависимость здоровья человека от окружающей среды; - Режим труда и отдыха современного человека; - Вредные привычки и здоровье человека; - Здоровье человека XXI века; - Гармония тела и духа; - Кушайте на здоровье; - Прелести «свободной любви»; - Умение управлять собой; - Крик о помощи. 		
3.18.	<p>Тренинги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Азбука здоровья (1-6 кл.), - Время быть здоровым (7-10 кл.) - Профилактика наркомании в подростковой среде (8-10 кл.), - Мое решение (10-11 кл.), - Сумей сказать - нет! (8-9 кл.) 	Ежегодно, в соответствии с планом	Педагог-психолог
3.19.	Интеллектуально-развлекательная игра «Школа здоровья» (6-9 кл.)	Ежегодно, в соответствии с планом	Социальные педагоги, классные руководители

3.20.	Круглый стол «Главные правила ЗОЖ» (7-11 кл.)	Ежегодно, в соответствии с планом	Социальные педагоги, классные руководители
3.21.	Конкурс рисунков и плакатов «Твое здоровье – в твоих руках»	Ежегодно, в соответствии с планом	Социальные педагоги, классные руководители
3.22.	Флеш-моб «Мы – за здоровый образ жизни»	Ежегодно, в соответствии с планом	Социальные педагоги, классные руководители
3.23.	Организация участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня	В течение срока реализации Программы	Администрация МБОУ «Гуманитарно-математический лицей»
3.24.	Участие учащихся в соревнованиях муниципального, регионального уровней.	В течение срока реализации Программы	Заместители директора по ВР, учителя физической культуры
3.25.	Конкурс рисунков, газет «Путь к здоровью»	В течение срока реализации Программы	Заместители директора по ВР, классные руководители, учителя ИЗО
3.26.	Работа с учащимися службы сопровождения: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение умственного развития обучающихся в целях возможности продолжения обучения в профильных классах; - изучение психологических возможностей и готовности детей к обучению на уровне начального общего образования; - выявление профессиональных интересов и возможностей обучающихся с целью профессионального самоопределения; - разработка и внедрение системы психолого-педагогического контроля за адаптацией обучающихся к различным формам обучения	В течение срока реализации Программы	Педагоги-психологи
3.27.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов организации в учебной деятельности	В течение срока реализации Программы	Учителя-предметники, воспитатели
4. Работа с родителями (законными представителями) учащихся			
4.1.	Коллективные социальные и образовательные проекты по ЗОЖ	В течение срока реализации Программы	Заместители директора, классные руководители, учителя
4.2.	Участие родителей (законных представителей) обучающихся в совместных соревнованиях,	В течение срока реализации Программы	Заместители директора, учителя физической культуры,

	мероприятиях: - Мама, папа и я – дружная семья, - Лучшая спортивная семья		классные руководители
4.3.	Встречи за круглым столом, конференции	В течение срока реализации Программы	Заместители директора, классные руководители, педагоги-организаторы
4.4.	Родительские собрания - тематика родительских собраний по профилактике употребления ПАВ: - Роль семьи в формировании здорового образа жизни (1-2 кл.), - Меры профилактики формирования компьютерной и гаджет - зависимости у ребенка (2 -3 кл.), - Свободное время - для души и с пользой (3-4 кл.), - Вредные привычки - профилактика в раннем возрасте (4-6 кл.), - Подросток в мире вредных привычек (8-10 кл.)	В течение срока реализации Программы	Заместители директора по ВР, классные руководители
4.5.	Участие в работе родительского лектория: - Основы формирования у ребенка здорового образа жизни; - круглый стол «Мы за здоровый образ жизни», - Чтобы ребенок рос здоровым, - Кризы возраста и родительские тревоги, - Цена вредных привычек	В течение срока реализации Программы	Заместители директора, классные руководители
4.6.	Групповые и индивидуальные консультации для родителей (законных представителей) обучающихся	В течение срока реализации Программы	Заместители директора, социальные педагоги, педагог- психолог, классные руководители

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

1. <http://sitlysva.narod.ru/p3aa1> - информационный банк данных по технологиям образовательной инициативы «Наша новая школа».
2. Сайт Владимира Базарного <http://www.hrono.ru/proekty/bazarny/index.php>.
3. Закаливание без процедур. Как это? (Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей) <http://www.allforbaby.net.ua/741-zakalivanie-bez-procedur.-kak-jeto-nikitin-b.p..html>.
4. Дыхательная гимнастика Стрельниковой <http://www.strelnikova.ru/book.phtml>
5. Материалы дистанционного курса «Проблемы здоровья и школьная дезадаптация. Дифференцированные методики обучения», автор Меланченко Е.А., педагогический университет «Первое сентября» <http://edu.1september.ru/courses/6/003/#materials>.
6. «Правила проведения физкультурных минуток», - физкультминутки для учителя и ученика: Методическое пособие. - 2-е изд. испр и доп. - Пермь: Издательство ПОИПКРО, 2004. - 100с.
7. Галкина И.Н. «Электронные физминутки для глаз» <http://pedsovet.su/load/244-1-0-2615>, <http://pedsovet.su/load/244-1-0-2616>.
8. <http://www.proshkolu.ru/tag/3123/> - всё на тему «Здоровьесбережение».
9. <http://www.school14ugansk.lact.ru/e/62828-materialyi-pedagogicheskogo-soveta-po-zdorov> - материалы педагогического совета по здоровьесбережению.
10. http://ipklabdo.lanta-net.ru/ipk_mediawiki/index.php/ сообщество.
11. <http://mou59.chel-edu.ru/p168aa1.html> - Деятельность службы сопровождения по здоровьесбережению в школе - комплексе: состав и функции.
12. <http://zdorov.nmcuv.org/> - Кафедра коррекционной педагогики и здоровьесбережения.
13. <http://www.librero.ru/article/noosfera/method.htm> - методическое обеспечение здоровьесбережения населения.
14. http://shkola-mezborsk.ucoz.ru/publ/prezentacija_po_zdorovesberezheniju/1-1-0-8.
15. <http://base.garant.ru/12157560/> - Федеральный закон ОТ 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
16. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/79401/E87710R.pdf- Европейская стратегия «Здоровье и развитие детей и подростков».

Примерные темы
для разработки учебных проектов
по здоровому образу жизни

1. «Сказка ложь, да в ней намек...» (формирование минисборника сказок о здоровье, о пользе здорового образа жизни, создание презентаций своей работы).
2. «Народная мудрость гласит...» (пословицы и поговорки о здоровье, спорте, правильном питании).
3. «Не в бровь, а в глаз...» (четверостишия, стихотворения, слоганы о здоровье и ЗОЖ, правильном питании, спорте).
4. «Олимпийские игры в древности. Олимпийские игры в России в 1980 и (или) в 2014 годах».
5. «Спартанское воспитание».
6. «Всемирная организация здравоохранения».
7. «Здоровая экология – здоровое человечество».
8. «Задачи о спорте, правильном питании, режиме дня» (математика).
9. «Решение прикладных задач» (рассчитать длину беговой дорожки, размеры ямы для прыжков, размеры спортивной площадки и т.д.).
10. «Стадион» (разработать проект, начертить схему или изготовить макет).
11. «Мы – то, что мы едим».
12. «Физика в медицине».
13. «Чтобы быть здоровым».
14. «Здоровье – ценность международная».
15. «Спорт и здоровье».
16. «Полезное питание».
17. «Рецепты вкусной и здоровой пищи» (сборник рецептов народных блюд, книжки-малышки).
18. «Витамины круглый год»
19. «О спорт, ты – мир!» (разработка моделей спортивной одежды, исследование в области любимого вида спорта, макеты и зарисовки стадионов, спортивных площадок, рекламные проспекты и видеоролики).
20. «Комнатные цветы. Их влияние на наше здоровье».

