

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная школа № 7»



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU OSH 7
Казанцева А.П.

Программа по здоровьесбережению «Школа – территория здоровья» 1-9 классы

на 2023-2025 учебные годы

г. КРАСНОУФИМСК, 2023.

Оглавление

Обоснование	3
Приоритетные направления в работе по формированию программы	5
Методы и средства обеспечения программы	5
Методические и информационные ресурсы	6
Ожидаемые результаты:.....	6
План мероприятий.....	7
Этапы и сроки реализации программы	14
Критерии оценки эффективности программы	14

Обоснование

Детский и подростковый возраст является для человека основополагающим и определяющим дальнейшую его жизнь. Это период интенсивного роста организма, формирования органов, систем и функций, обеспечивающих пожизненные свойства систем адаптации, защиту от заболеваний и самореализацию человека. В данный период закладываются все структурно-функциональные элементы и ценностные ориентации, определяющие направление формирования личностных качеств. Программа предполагает создание и развитие единой системы здоровьесберегающих технологий в образовательной организации, формирование единых ценностных установок.

Заболеваемость детей болезнями костно-мышечной системы в возрасте до 16 лет в МАОУ ОШ 7 г.Красноуфимска

	2018 год	2019 год	2020 год	2021 год	2022 год
Болезни костно-мышечной системы	310	318	323	332	388

Заболеваемость детей болезнями глаза и его придаточного аппарата в возрасте до 16 лет в МАОУ ОШ 7 г.Красноуфимска

	2018 год	2019 год	2020 год	2021 год	2022 год
Болезни глаза и его придаточного аппарата	214	221	233	236	210

По классу болезней костно-мышечной системы и охраны зрения из года в год сохраняются высокие показатели. Уже давно эти болезни называют профессиональными заболеваниями школьников. Данная ситуация обусловлена новыми подходами к выявлению, регистрации заболеваний, в том числе взятию на диспансерный учет, выявленных в ходе профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних. Это обуславливает срочную необходимость решения проблемы совместными усилиями образовательной и медицинской организаций, родителей, детей.

Количество учащихся в МАОУ ОШ 7 – 776 человек.

Проводился анализ заболеваемости учащихся МАОУ ОШ 7 за три года по результатам профилактических осмотров (форма №12, 30);

1. Проводится анкетирование учащихся и родителей, педагогов;
2. Группы здоровья на I, II, III, IV группы здоровья;
3. Выбираем заболевания с высокими показателями, которые сохраняются из года в год (болезни костно-мышечной системы и охрана зрения);

4. Анализируем результаты анкетирования. Выявлена низкая двигательная активность (только уроки физкультуры в школе) у 60% учащихся, утреннюю гимнастику выполняют 20% учеников, спортивные секции посещают 45% учеников, о преимуществах двигательной активности знают 50% учащихся;

5. Определены значимые факторы, способствующие формированию болезней костно-мышечной системы и охраны зрения:

- Мебель не соответствует росту учащегося;
- Двигательная активность у большинства детей, только на уроках физической культуры;
- Превышающие вес школьных ранцев с учебными комплектами;
- Нерациональная обувь;
- Неправильное применение физических упражнений на уроках физической культуры;
- Незнание родителей и учащихся, педагогов о необходимости двигательной активности в профилактике заболеваний костно-мышечной системы;
- Отсутствие физкультминуток на уроках;
- Отсутствие возможности заниматься двигательной активностью на переменах;
- Отсутствие информационно-коммуникационного плана мероприятий в школе, их выполнение.

Культура здоровья школьника - это интегративное личностное качество, приобретаемое в результате освоения и принятия индивидом духовного опыта человечества в сфере сохранения и укрепления здоровья, ответственности за его совершенствование в течение всей жизни.

Проявления культуры здоровья выступает как понятие «здоровый образ жизни», который трактуется как:

- 1) способ жизнедеятельности, обеспечивающий формирование, сохранение и укрепление здоровья;
- 2) способ биологической и социальной адаптации человека в конкретных условиях жизни;
- 3) способ его выживания в условиях современного кризиса (экономического, экологического, социального).

Основными компонентами здорового образа жизни называют: оптимальный двигательный режим, тренировка иммунитета и закаливание, рациональное питание, психофизиологическая регуляция, рациональная организация жизнедеятельности (рациональный режим жизни), отсутствие вредных привычек.

С учетом этих данных была разработана здоровьесберегающая программа «Школа – территория здоровья». При ее создании учтено, что школьный возраст характеризуется наивысшей социальной активностью, высоким уровнем познавательной мотивации, что создает благоприятные предпосылки для формирования здоровья и здорового образа жизни.

Основной замысел программы «Школа – территория здоровья» предполагает создание и развитие единой системы здоровьесбережения

учащихся в образовательном учреждении, формирование единых ценностных установок и подходов к здоровьесбережению участников образовательного процесса.

Цель, задачи:

Цель: формирование здоровьесберегающей среды и здорового образа жизни ребенка, сохранение и укрепление здоровья учащихся, воспитание у них внутренней потребности вести здоровый образ жизни на примере профилактических мероприятий по заболеваниям костно-мышечной системы и охраны зрения.

Задачи:

- создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесберегающих технологий, учитывая индивидуальные особенности учащихся;
- обучение детей, родителей, педагогов основным понятиям, мероприятиям, приемам ЗОЖ; формирование электронных кейсов для обучения, тестирования и мотивирования;
- достижение оптимальной двигательной активности в соответствии с возрастом и особенностями организма учащегося;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.

Приоритетные направления в работе по формированию программы:

- формирование мотивации и системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- организация системы взаимодействия педагогического коллектива школы и родителей по сохранению и укреплению здоровья обучающихся;
- создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся;
- профилактика болезней костно-мышечной системы и охраны зрения у обучающихся в образовательной организации:
 1. контроль за организацией рабочего места обучающихся;
 2. контроль веса школьных ранцев;
 3. контроль сменной обуви;
 4. контроль двигательной активности и безопасности физических упражнений на уроках физической культуры.

Методы и средства обеспечения программы:

Кадровые ресурсы: директор, педагоги, заместитель директора по воспитательной работе, логопед, медицинский работник, библиотекарь, классные руководители, психологи. Волонтеры из числа обучающихся, педагогов, родителей.

Материально-технические ресурсы:

В школе имеется оборудованный спортивный зал, стадион, медицинский кабинет, тренажерный зал; столовая, компьютерные классы, оснащенные предметные кабинеты, библиотека, укомплектованная литературой, необходимой для выполнения творческих, проектных, исследовательских работ учителей и учащихся, актовый зал. Работают кабинеты логопеда, психолога. Сайт школы, официальные страницы в социальных сетях Вконтакте и Инстаграм.

Методические и информационные ресурсы:

- видеоматериалы;
- методические рекомендации;
- беседы с учащимися, родителями;
- мастер-классы;
- флешмобы;
- видеоконференцсвязь;
- спортивные школьные праздники;
- участие учащихся в городских спортивных соревнованиях;
- мероприятия по ЗОЖ.

Ожидаемые результаты:

- Увеличение мотивационных посылов на здоровый образ жизни (в % соотношении по данным анкетирования);
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни (в % соотношении – количество вовлеченных детей в различные мероприятия, связанные с увеличением двигательной активности);
- Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников (количество проведенных учебных занятий, тестирований, анкетирования);
- Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых (увеличение количества мероприятий по ЗОЖ, проведенных совместно с родителями);
- Повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности (в % соотношении количество вовлеченных в двигательную активность детей, проведение анкетирования).
- Повышение двигательной активности учащихся на 20% (посещение спортивных секций, утренняя гимнастика);
- Повышение оценки удовлетворенности учащихся от обучения (с помощью анкетирования учащихся);
- Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников (по данным официальной статистики);
- Повышение функциональных возможностей организма учащихся (по данным официальной статистики);

План мероприятий

№	Содержание мероприятия	Ответственный	Сроки	Ресурсы	Контрольная точка
1	Анализ информации о состоянии здоровья детей по данным статистики в динамике за 3 года на уровне муниципального образования ГО Красноуфимск	Заведующая ДШО, фельдшер, медицинская сестра	01.08 2023 г.	Учреждение здравоохранения	Проведение анализа, выявления факторов риска, определение мероприятий, способствующих устранению факторов риска
1.2	Анализ на уровне образовательного учреждения, распределение учащихся по группам здоровья в динамике за 3 года	фельдшер, мед. сестра образовательного учреждения	01.08. 2023 г.	Учреждение здравоохранения, Образовательная организация.	Разделение учащихся на I, II, III, IV группы здоровья, выявление факторов риска по формированию заболеваний. Выбор профилактического направления работы по заболеванию.
1.3	Проведение анкетирования учащихся и родителей	Классные руководители, фельдшер, мед. сестра	15.09. 2023 г.	Образовательная организация	Оценка уровня мотивации к ЗОЖ учащихся и определение основных приоритетов дальнейшей профилактической работы
2.	Гигиеническая оценка образовательной среды (параметры микроклимата; уровень шума; уровни искусственного и естественного освещения, коэффициент пульсации в кабинетах, спортивных залах, рекреациях; напряжение электромагнитного поля, параметры яркости и освещенности в компьютерных	Директор	Перед началом учебного года	Образовательная организация, Роспотребнадзор	Достижение оптимальных гигиенических показателей по всем параметрам оценки образовательной среды

	классах)				
3.	Мониторинг состояния здоровья учащихся Анализ процентного соотношения количества учащихся, отнесенных к разным группам здоровья за 2020 и 2021 год; процент учащихся имеющих гармоничное физическое развитие; соотношение учащихся, относящихся к физкультурным группам; процентное соотношение выявленных патологий.	Фельдшер, медицинская сестра, учитель физкультуры, психолог	В плановом режиме. Ежегодно.	Учреждение здравоохранения. Образовательная организация.	Оценка уровня состояния здоровья учащихся. Выявление основных факторов влияющих на здоровье обучающихся в текущем режиме.
4.	Выполнение и приближение к нормативам двигательной активности	Педагоги, родители, учителя физкультуры, дети	2 раза в год	Образовательная организация	процентное соотношение детей с оптимальной и недостаточной двигательной активностью; увеличение процентного соотношения детей с оптимальной для данного возраста двигательной активностью
4.1	Проведение на уроках гимнастики на осанку, для снятия утомления глаз у учащихся всех классов	Учителя	Ежедневно	Образовательная организация	Увеличение количество классов, в которых проводится гимнастика
4.2	Проведение утренней гимнастики во всех классах школы	Учителя, Учитель физ. культуры.	Ежедневно	Образовательная организация	Повышение двигательной активности, сохранение и укрепление здоровья учащихся
3.3	Оформление «Листков здоровья» для	Классный руководитель,	01.09.2023 г.	Образовательная организация	Обеспечивать возможности

	<p>классных руководителей заполняется медицинским работником с учетом физкультурной группы. В листок здоровья сведения заносятся из медицинских карт учащихся. Все рекомендации, данные в «Листке здоровья», должны в обязательном порядке учитываться всеми участниками образовательного процесса на всех уроках и внеклассных мероприятиях, в том числе физической культуры, при посадке детей в классе, при проведении профилактических прививок, во время дежурства детей по классу, при подборе комнатных растений в кабинете, при использовании различных химических веществ, препаратов бытовой химии на уроках и во время уборок помещений, в которых находятся дети.</p>	фельдшер, мед. сестра		организация	обучающихся осуществлять учебную и внеучебную деятельность с учетом дифференцируемого подхода и индивидуальных возможностей каждого ребенка.
3.4	<p>Проведение динамических пауз в 1-х классах на 12-20-й минуте от начала урока в течение 2-3 минут в игровых действиях</p>	Классные руководители начальных классов	Ежедневно	Образовательная организация	Повышение двигательной активности, сохранение и укрепление здоровья учащихся
3.5	<p>Проведение подвижных игр на свежем воздухе для учащихся младшего, среднего звена после учебных занятий или на уроках физической культуры в теч. 40 минут</p>	Классные руководители, учитель физ. культуры	Ежедневно	Образовательная организация	Повышение двигательной активности, сохранение и укрепление здоровья учащихся

3.6	Организация и составление графика работы спортивных секций и спортивного зала. Проведение открытых занятий. Привлечение детей к занятиям. На собраниях, педсоветах, родительских собраниях представить информацию о занятиях.	Директор. учителя, учитель физ. культуры	Сентябрь	Образовательная организация	Повышение двигательной активности
3.7	Оформление стендов на тему ЗОЖ, двигательная активность	Учителя, классные руководители, фельдшер	Сентябрь-октябрь 2024 г.	Образовательная организация	Повышение уровня знаний учащихся и родителей
3.8	Проведение классных часов и бесед на тему «Рациональная двигательная активность и охрана зрения»	Фельдшер	2 раза в год	Образовательная организация	Повышение уровня знаний учащихся
4	Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических требований к учебному процессу	Директор, учителя	Ежедневно	Образовательная организация	Повысить эффективность учебного процесса. Спланировать мероприятия по снижению напряжения и утомления детей.
4.1	Соблюдение требований к уроку Соблюдение требований к максимальному общему объему недельной образовательной нагрузки обучающихся; Равномерное распределение учебной нагрузки; Составление расписания уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой	Учителя	Ежедневно	Образовательная организация	Повысить эффективность учебного процесса. Спланировать мероприятия по снижению напряжения и утомления детей. Снизить заболеваемость учащихся

	трудности учебных предметов; Соблюдение плотности учебной работы обучающихся на уроках;				
4.2	Контроль режима проветривания кабинетов До прихода детей; После каждого урока; После окончания учебной смены (не менее 20 минут)	Учителя, классные руководители	Ежедневно	Образовательная организация	Повысить эффективность учебного процесса. Снизить заболеваемость учащихся
4.3	Контроль соблюдения режима дня учащимися в соответствии с возрастом (анкетирование, собеседование, наблюдение) режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания); время пребывания на воздухе в течение дня; продолжительность и кратность сна; продолжительность и место обязательных занятий как в условиях образовательных учреждений, так и дома; свободное время, возможность обеспечить двигательную активность ребенка по собственному выбору.	Учителя, родители	Ежедневно	Образовательная организация	Повысить эффективность учебного процесса. Спланировать мероприятия по снижению напряжения и утомления детей. Создать условия для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.
5	Организация работы по пропаганде здорового образа жизни учащихся (лекции, беседы, игры)	Директор, классные руководители, фельдшер	1 раз в месяц (сентябрь-май)	Образовательная организация	Сформировать заинтересованное отношение детей к собственному здоровью. Обеспечить заинтересованное отношение педагогов и родителей к

					здоровью детей	
5.1	Проведение флешмоба «Физическая активность и здоровье»	Директор, волонтеры школы		Ноябрь 2024г.	Образовательная организация	Сформировать положительное отношение к двигательной активности и, здоровому образу жизни
5.2	Проведение Дней здоровья	Учитель физ. культуры	физ.	Октябрь, май	Образовательная организация	Сформировать положительное отношение к двигательной активности и
5.3	Работа спортивных секций	Учитель физ. культуры	физ.	Систематически	Образовательная организация	Обеспечить рациональную организацию двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся
5.4	Спортивная игра «Мама, папа, я – спортивная семья»	Учитель физ. культуры	физ.	3 квартал 2023г.- 2024г.	Образовательная организация	Сформировать положительное отношение к двигательной активности и совершенствованию физического состояния
5.6	Включение в темы родительских собраний бесед о двигательной активности, охране зрения и здоровом образе жизни учащихся	Директор, классные руководители		Сентябрь- май 2023-2024г.	Образовательная организация	Обеспечить заинтересованное отношение педагогов и родителей к здоровью детей как к главной ценности
6	Контроль за организацией рабочего места обучающихся,	фельдшер, волонтеры		20 сентября	Образовательная организация	Повысить эффективность учебного

	контроль школьных ранцев, контроль обуви	веса сменной		2023г.-2024г.		процесса. Создать условия для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха. Обеспечить возможности обучающихся осуществлять учебную и внеучебную деятельность с учетом дифференцируемого подхода и индивидуальных возможностей каждого ребенка
7	Сбор информации о состоянии здоровья детей, оценка эффективности программы	Фельдшер, мед. сестра		1 июня 2025г.	Учреждение здравоохранения, кабинет/отделение организации медицинской помощи обучающимся в образовательных учреждениях	Проведение анализа, отражающего динамику устранения факторов риска, оценка проведенных мероприятий, способствующих устранению факторов риска
7.1	Проведение анкетирования учащихся	Классные руководители, фельдшер, мед. сестра		15 апреля 2025г.	Образовательная организация	Оценка уровня здоровья учащихся, оценка проводимых мероприятий
7.2	Анализ заболеваемости учащихся, распределение учащихся по группам здоровья	Фельдшер, мед. сестра		15 мая 2025г.	Образовательная организация	Разделение учащихся на I, II, III, IV группы здоровья, выявление снижения заболеваемости учащихся

Этапы и сроки реализации программы

Программа реализуется с 2023 по 2025 годы в три этапа:

1 этап (2023г.)

- Анализ тенденций в состоянии здоровья и образа жизни учащихся, анкетирование учащихся и родителей

- Выявление проблем, определение целей и задач школы по здоровьесбережению учащихся

- Подготовка проекта Программы

2 этап (2024-2025г.)

- Реализация основных мероприятий Программы

3 этап (2025г.)

- Оценка эффективности Программы

Критерии оценки эффективности программы

- положительная динамика состояния здоровья учащихся
- сформированность у учащихся ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья, наличие навыков здорового образа жизни.
- сформированность у всех категорий педагогических работников единых ценностных подходов к сохранению и укреплению здоровья обучающихся
- удовлетворённость организацией образовательного процесса и условиями обучения со стороны обучающихся и их родителей
- повышение двигательной активности за счёт проведения общешкольных утренних зарядок, правильно построенных уроков физической культуры, повышения интереса к спортивным секциям, повышения уровня знаний учащихся о двигательной активности
- увеличение доли детей с I группой здоровья, уменьшение количества обострений хронических заболеваний у детей с III группой здоровья
- снижение заболеваемости учащихся более чем на 10%;