

**Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 49 г. Томска**

СОГЛАСОВАНО  
на заседании НМС  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ СОШ № 49 г. Томска

\_\_\_\_\_ Т.А.Прудникова

**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, **ЗДОРОВЬЕ** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

### **Физическое здоровье:**

- совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение).
- состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

### **Психическое здоровье:**

- высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение).
- это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

**Социальное здоровье** - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

**Нравственное здоровье** - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

**Духовное здоровье** - система ценностей и убеждений.

В характеристике понятия "здоровье" используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.

В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания.

Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

### **Признаки индивидуального здоровья:**

1. Специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов.
2. Показатели роста и развития.
3. Текущее функциональное состояние и потенциал (возможности) организма или личности.
4. Наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития.
5. Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

В связи с этим целостный взгляд на индивидуальное здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия:

1. **Соматический компонент** - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.
2. **Физический компонент** - уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.
3. **Психический компонент** - состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.
4. **Нравственный компонент** - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-

информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Система работы по данной проблеме осуществляется на основе личностно-ориентированного подхода. Гуманистическая направленность и индивидуализация действий по формированию культуры здоровья невозможны без личного участия школьников, без их умений совершать логические операции, без самостоятельного получения ими новых знаний. Важно, чтобы учащиеся умели творчески перерабатывать полученную информацию и создавать новые продукты.

Сейчас, когда происходят коренные изменения в общественной и государственной системе, необходима продуманная подготовка молодежи к жизни в новых сложных условиях. Укрепление психического и физического здоровья детей и забота о нем – одна из главных задач школьного образования.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и учителей.

#### **Основание программы здоровьесбережения:**

1. Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка.
2. Программа подтверждает особый статус детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных, конфессиональных и других отличий.
3. Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности органов власти, служит основой сотрудничества и консолидации органов образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей.

#### **Цели программы:**

1. создание в МБОУ СОШ № 49 организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;
2. усиление контроля за медицинским обслуживанием учащихся;
3. создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
4. развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
5. обеспечение системы полноценного сбалансированного питания детей с учетом особенностей состояния их здоровья;
6. разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

### **Задачи программы:**

1. четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
2. гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
3. освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
4. планомерная организация полноценного сбалансированного питания обучающихся;
5. развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся;
6. привлечение системы внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
7. участие в обобщении опыта путем посещения научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме.

### **Участники программы:**

- обучающиеся;
- классные руководители;
- учителя физической культуры и другие учителя-предметники;
- школьная психологическая служба (педагоги-психологи);
- школьная медицинская служба (школьные врачи);
- родители.

### **Прогнозируемая модель личности ученика:**

1. физически, нравственно, духовно здоровая, образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума личность;
2. личность, осознающая необходимость здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека;
3. личность, имеющая стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности, имеющая устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, и потребность в самостоятельной двигательной активности;
4. личность, способная к самоконтролю, личностному саморазвитию и творческой продуктивности.

### **Ожидаемые конечные результаты программы:**

1. повышение функциональных возможностей организма учащихся и развитие их физического потенциала;
2. рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
3. повышение приоритета здорового образа жизни;
4. повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
5. повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
6. повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников;
7. участие в районных областных спартакиадах, командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.

Эффективность деятельности образовательных учреждений по охране и укреплению здоровья, полнота и системность проводимой работы определяются **комплексом показателей:**

1. рациональная организация учебного процесса;
2. рациональная организация режима дня школьников;
3. состояние здоровья и текущая заболеваемость;
4. функциональное состояние и напряженность организма школьников;
5. физическое развитие и физическая подготовленность учащихся;
6. отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Реализация программы направлена на формирование у учащихся

**культуры отношения к своему здоровью**, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

**Базовыми компонентами** на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

Данная программа конкретизируется в виде плана работы на 2024 - 2025 учебные годы, в течение которых решаются следующие вопросы:

1. четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
2. гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
3. планомерная организация питания учащихся;
4. совершенствование деятельности психолого–медико- педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
5. привлечение системы внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.

#### **Методы контроля за реализацией программы:**

1. Проведение заседаний педагогического и методического советов в школе.
2. Посещение и взаимопосещение уроков, проводимых с использованием здоровьесберегающих технологий (ЗОТ).
3. Изучение и анализ опыта работы педагогов-экспериментаторов.
4. Совершенствование форм и методов ЗОТ. Внедрение интегрированных курсов гуманитарных предметов.
5. Создание методической копилки экспериментального опыта.
6. Мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
7. Сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
8. Контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся.

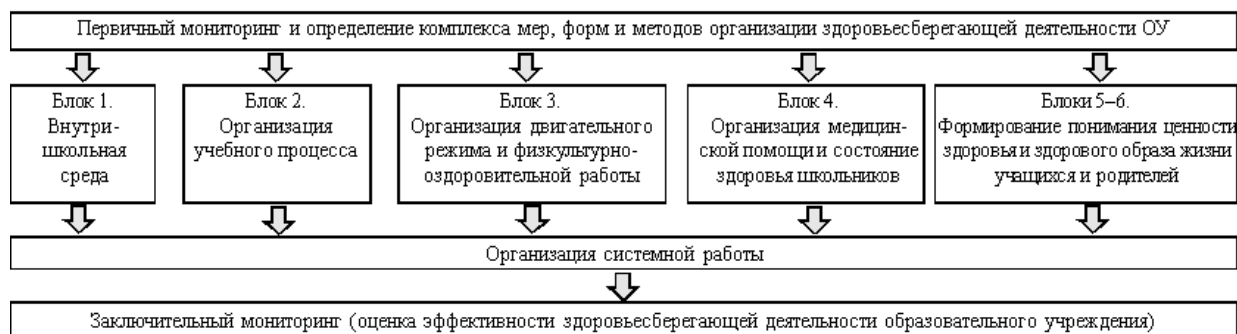
#### **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей;
- подготовка педагогов по вопросам охраны здоровья детей;
- обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи;
- введение в содержание воспитания и образования детей занятий о своём здоровье и навыков ценностного отношения к нему;
- обеспечение двигательной активности детей;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи детям;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, агитбригады, 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, экологии, ОБЖ, физической культуры);
- широкое привлечение учащихся и их родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы;
  - развитие школьной здоровьесберегающей инфраструктуры.

## ОСНОВНЫЕ БЛОКИ ПРОГРАММЫ

### Структура мониторинга



### ***I блок – Внутрископьяная среда и здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения:***

- состояние здания и помещений школы, их содержание в соответствии с гигиеническими нормативами;
- оснащенность учебных классов и кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем;
- наличие и необходимое оснащение медицинского кабинета;
- наличие и необходимое оснащение школьной столовой;
- организация качественного питания школьников;
- необходимый (в расчете на количество учащихся) и квалифицированный состав специалистов, обеспечивающих работу с учащимися (медицинские работники, учителя физической культуры, психологи, логопеды и т.п.).

### ***II блок – Рациональная организация учебного процесса:***

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся (в частности, использование только таких методик, которые прошли апробацию и получили поддержку органов управления образованием);
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов (педагогов, врачей, психологов, физиологов);
- строгое соблюдение требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства);
- рациональная и соответствующая педагогическим и гигиеническим требованиям организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;
- индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей развития), работа по индивидуальным программам в старших классах.

Реализация этого блока создает условия для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, повышает эффективность учебного процесса, предотвращая при этом чрезмерное функциональное напряжение и переутомление.

### ***III Блок – Организация физкультурно-оздоровительной работы:***

- полноценная и эффективная работа с учащимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т.п.);
- организация занятий со специальной медицинской группой;
- организация часа активных движений (динамической паузы) на переменах в начальной школе;
- организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

- создание условий и организацию работы спортивных секций, привлечение к секционным занятиям широкого круга детей основной медицинской группы, организацию специальных занятий для детей подготовительной медицинской группы;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, внутришкольных и межшкольных соревнований, олимпиад, походов и т.п.).

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима школьников, способствовать нормальному физическому развитию и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов, позволит повысить адаптивные возможности организма, а значит, станет мощным средством сохранения и укрепления здоровья школьников.

#### ***IV блок – Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья:***

- использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача (витаминизация, профилактика нарушений осанки, профилактика нарушений зрения и т.п.);
- регулярный анализ и обсуждение на педсоветах данных о состоянии здоровья школьников, доступность сведений о состоянии здоровья учащихся для каждого педагога;
- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья и их обсуждение с педагогами, родителями;
- создание системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям со школьными проблемами;
- привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, просвещению педагогов и родителей.

#### ***V блок – Просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование понятий ценности здоровья и здорового образа жизни:***

- лекции (лекторий), беседы, тренинги, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;
- Дни профилактики, Дни здоровья, конкурсы, спортивные праздники и т.п.;

#### ***VI блок – Организация просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями:***

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье и т.п.;
- приобретение необходимой научно-методической литературы;
- привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, Дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п.;

## **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ СОТРУДНИКОВ ШКОЛЫ**

### *1. Что должен контролировать и учитывать учитель физкультуры*

1. Уровень физического развития: на основании данных о длине и массе тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких. Детям с низким уровнем физического развития и с дисгармоничным развитием необходим щадящий режим физической нагрузки.
2. Уровень двигательной подготовленности: на основании стандартного набора тестов, характеризующих выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость.
3. Уровень технической подготовки ученика: на основании педагогических наблюдений и контрольных испытаний.
4. Уровень знаний ученика в области физической культуры и здорового образа жизни: на основании бесед с учащимися, проведения контрольных теоретических зачетов и использования других средств оперативного или этапного контроля знаний.
5. Состояние здоровья и адаптационные возможности ученика: на основании данных школьных медицинских карт, наблюдения на уроках и других занятиях, измерения физиологических показателей (частоты пульса) при выполнении стандартных нагрузок.
6. Степень утомления в процессе выполнения физических нагрузок: на основании внешних признаков и данных объективного контроля.
7. Адекватность нагрузки возрастным, половым и индивидуальным особенностям учащегося с учетом типа телосложения и уровня биологической зрелости.
8. Уровень мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

9. Качество самоподготовки учащихся, в том числе выполнения домашних заданий и рекомендаций учителя.

## *II. Что должен контролировать классный руководитель*

1. Причины и длительность пропусков занятий физкультурой учащимися.
2. Степень взаимодействия учащихся с преподавателем физкультуры и уровень их мотивации к занятиям.
3. Активность участия учащихся класса в спортивно-оздоровительных мероприятиях в масштабах школы.
4. Наличие позитивного контакта учителя физкультуры с родителями детей, имеющих проблемы в физическом и моторном развитии.
5. Состояние психологического климата вокруг детей с ослабленным здоровьем, с недостатками физического и функционального развития.

## *III. На что должен обращать внимание школьный медицинский работник*

1. Анамнез и индивидуальные особенности школьника, влияющие на его физические и психические возможности.
2. Характер, частота, длительность и тяжесть обострений хронических заболеваний; наличие средств купирования приступов.
3. Наличие признаков переутомления у школьников в процессе учебных занятий.
4. Наличие отклонений в физическом и функциональном развитии ученика.
5. Динамика острых респираторных заболеваний и обострений хронических заболеваний в течение учебной четверти, учебного года.
6. Уровень и характер травматизма, в том числе связанного с занятиями физическими упражнениями.

## *IV. О чем должен заботиться заместитель директора*

1. Расписание занятий должно быть составлено таким образом, чтобы урок физической культуры не проводился непосредственно перед уроками математики, русского языка, литературы, физики.
2. Физкультминутки и физкультпаузы в рамках общеобразовательных уроков не должны нарушать логику урока.
3. Дни здоровья и другие общешкольные мероприятия на свежем воздухе следует проводить в условиях хорошей погоды, по разработанному заранее сценарию.
4. Спортивные успехи класса или отдельного ученика должны быть известны всей школе наряду с успехами в учебе; спортивный авторитет класса, школьной команды, чемпиона школы в том или ином виде спорта должен служить привлекательным примером для всех учащихся.
5. Педагогический коллектив школы должен с уважением относиться к предмету «физическая культура» и к педагогам этого профиля.

## *V. В чем состоит ответственность директора школы*

1. Организация, поддержание и развитие спортивно-оздоровительной базы школы.
2. Обеспечение кадровой политики, направленной на привлечение и удержание профессиональных педагогов – специалистов в области физического воспитания.
3. Создание условий для возможно более широкого удовлетворения потребностей учащихся в разнообразных формах и видах физической активности, расширение сети секций и кружков.
4. Повышение авторитета физической культуры в глазах преподавателей, родителей и учащихся.
5. Обеспечение медико-психологического контроля за процессом физического воспитания учащихся во всех его формах.
6. Активизация усилий родительской общественности, направленных на создание в школе условий для оздоровления учащихся на основе системной, многоплановой работы.
7. Использование передовых методов и технологий физкультурно-оздоровительной работы с учащимися.

Программа предполагает разработку и внедрение в практику комплекса



### **здоровьесберегающих технологий** в школе:

1. здоровьесберегающие образовательные технологии;
2. здоровьесберегающие медицинские технологии;
3. здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
4. здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
5. здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого- педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

В рамках данных направлений педагогический коллектив и сотрудники школы должны осуществлять следующие простые и вместе с тем очень **важные действия**:

1. убеждать обучающихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника;
2. во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры;
3. задавать посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе;
4. следить за сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков;
5. проводить ежедневную влажную уборку, проветривание классных комнат на переменах, озеленять классные помещения комнатными растениями;
6. ежемесячно проводить генеральную уборку классных помещений;
7. обеспечивать обучающегося горячим питанием в столовой;
8. следить за условиями теплового режима, освещённости классных помещений;
9. привлекать учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и за её пределами;
10. в рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью , проводить беседы, воспитательные часы с учётом возрастных особенностей детей;
11. способствовать созданию комфортной атмосферы в школе и классных коллективах.

### Необходимо применять **разнообразные формы работы**:

- учет состояния детей: анализ медицинских карт учащихся, определения группы здоровья, учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов;
- физическая и психологическая разгрузка учащихся: организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры, динамические паузы, индивидуальные занятия, организация спортивных перемен, Дни здоровья, физкультминутки для учащихся;
- организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием;
- урочная и внеурочная работа: открытые уроки учителей физкультуры, биологии, ОБЖ, открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, шашки и шахматы, настольный теннис, легкая атлетика.

**План работы по программе здоровьесбережения на  
2024-2025 учебный год**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Блок 1. Внутрешкольная среда и здоровьесберегающая инфраструктура школы</b>			
<i>Состояние здания, помещений и материально-техническое оснащение</i>			
<b>1</b>	Контроль за состоянием здания и помещений школы, их содержание в соответствии с гигиеническими нормативами; оснащенностью учебных классов и кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок, мед.кабинета, столовой необходимым оборудованием и инвентарем	В течение года	Директор школы, заместитель директора по АХР, руководители МО
<i>Обеспеченность обучающихся питанием</i>			
<b>2</b>	Организация питания в школьной столовой	В течение года	Организаторы параллелей, классные руководители
<b>3</b>	Контроль за соблюдением правил личной гигиены и их использованием учащимися при посещении столовой, на переменах	В течение года	Медицинские работники
<b>4</b>	Контроль охвата горячим питанием учащихся, контроль качества и соблюдения норм питания.	В течение года	Организаторы параллелей, бракеражная комиссия, родительский контроль
<i>Поддержание санитарно-гигиенических условий</i>			
<b>5</b>	Проведение генеральной уборки классных помещений	ежемесячно	Классные руководители
<b>6</b>	Озеленение школы и классных кабинетов	В течение года	Классные руководители, учителя биологии
<b>7</b>	Контроль за соблюдением графика проветривания и кварцевания кабинетов	По отдельному графику	Классные руководители, заведующие кабинетами (педагоги)
<b>Блок 2. Рациональная организация учебного процесса</b>			
<i>Научно-методическая работа</i>			
<b>8</b>	Составление планов мероприятий и планов работы ШСК, проектирование спортивно-оздоровительных событий	Август-сентябрь	Руководитель ШСК «Фортуна», учителя физической культуры
<b>9</b>	Разработка комплексов физкультурных минуток и динамических переменок	сентябрь	учителя физической культуры
<i>Контроль за соблюдением норм и требований</i>			
<b>10</b>	Контроль за соблюдением гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся	В течение года	Заместители директора по УР
<b>11</b>	Контроль за соблюдением требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства)	В течение года	Заместители директора по УР, учителя информатики

### Блок 3. Организация двигательного режима и физкультурно-оздоровительной работы

#### *Кружки и секции спортивной направленности*

12	Организация работы спортивных кружков, секций, в том числе в рамках деятельности ШСК «Фортуна», вовлечение обучающихся в физкультурно-оздоровительную деятельность	Сентябрь-октябрь	Заместитель директора по ВР, руководитель ШСК «Фортуна», учителя физической культуры, классные руководители
13	Анализ занятости учащихся физкультурой и спортом: занятость в спортивных секциях в школе и за ее пределами, контроль работы спортивных кружков, секций	В течение года	Заместитель директора по ВР, классные руководители
14	Организация занятий со специальной медицинской группой, детьми ОВЗ	В течение года	учителя физической культуры, педагог по адаптивной физической культуре

#### *Спортивно-оздоровительные мероприятия и соревнования*

*(в рамках программы ВР, плана работы ШСК «Фортуна», сетевого взаимодействия, городских программ и пр.)*

15	Организация динамических пауз, физкультурных минуток, динамических перемен	В течение года	Учителя физической культуры, отряд вожатых/волонтеров
16	Спортивные соревнования в рамках плана работы ШСК «Фортуна»	По отдельному плану	Руководитель ШСК «Фортуна»
17	Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях в рамках проекта «Футбол в школе»	По отдельному плану	Руководитель ШСК «Фортуна», учителя физической культуры
18	Общешкольный спортивный праздник ко Дню рождения школы 1-11 класс	сентябрь	Учителя физической культуры, штаб по ВР (заместитель директора по ВР, советник директора по воспитанию, старший вожатый), организаторы параллелей, классные руководители
19	Общешкольные Дни здоровья «Золотая осень»: игры на свежем воздухе, поход, «Весёлые старты» 1-11 класс	сентябрь	Учителя физической культуры, штаб по ВР (заместитель директора по ВР, советник директора по воспитанию, старший вожатый), организаторы параллелей, классные

			руководители
20	Участие во Всероссийском дне бега «Кросс нации»	сентябрь	Учителя физической культуры
21	Соревнования в рамках деятельности Школьной спортивной лиги «Здоровое поколение» среди школьных спортивных клубов: по русской лапте, по волейболу, по баскетболу 3*3, городошному спорту, ОФП по программе «Президентские состязания», соревнования по спортивному туризму, по мини-футболу, по лыжным гонкам, гиревому спорту, шахматам «Белая ладья», всероссийские соревнования «Президентские спортивные игры», ВСИ «Зарница»	В течение года в рамках календарного плана ШСЛ «Здоровое поколение»	Руководитель ШСК «Фортуна», учителя физической культуры, педагоги доп.образования
22	Спортивный праздник, приуроченный ко Дню Отца	октябрь	Учителя физической культуры, штаб по ВР (заместитель директора по ВР, советник директора по воспитанию, старший вожатый), организаторы параллелей, классные руководители
23	Всероссийские соревнования по баскетболу «КЭС-Баскет», «Оранжевый мяч»	По отдельному графику	Учителя физической культуры, руководитель ШСК «Фортуна»
24	Товарищеские спортивные игры ко Дню учителя	октябрь	Учителя физической культуры, штаб по ВР (заместитель директора по ВР, советник директора по воспитанию, старший вожатый), организаторы параллелей, классные руководители
25	Спортивный праздник «А ну-ка, мамочки» ко Дню Матери	ноябрь	Учителя физической культуры, штаб по ВР (заместитель директора по ВР, советник директора по воспитанию, старший вожатый), организаторы параллелей, классные руководители

26	Общешкольный семейный шахматный турнир «Снежная королева»	январь	Учителя физической культуры, штаб по ВР (заместитель директора по ВР, советник директора по воспитанию, старший вожатый), организаторы параллелей, классные руководители
27	Школьные олимпийские игры: соревнования по футболу, волейболу, стритболу, пионерболу, настольному теннису, шашкам, шахматам, стрельбе/дартсу, бадминтону, лыжным гонкам	Январь - февраль	Учителя физической культуры, штаб по ВР (заместитель директора по ВР, советник директора по воспитанию, старший вожатый), организаторы параллелей, классные руководители
28	Военно-спортивное мероприятие в рамках Декады Мужества	февраль	Учителя физической культуры, штаб по ВР (заместитель директора по ВР, советник директора по воспитанию, старший вожатый), организаторы параллелей, классные руководители
29	Сдача нормативов ГТО	По отдельному графику в течение года	Учителя физической культуры, руководитель ШСК «Фортуна»

#### **Блок 4. Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья обучающихся**

##### *Медицинское сопровождение обучающихся*

30	Оформление медицинских карт	сентябрь	Медицинские работники
31	Определение групп здоровья обучающихся	Сентябрь-октябрь	Медицинские работники
32	Организация плановых профилактических медицинских осмотров, в том числе на раннее выявление употребления наркотических и психотропных веществ на базе ТОНД	По отдельному графику	Медицинские работники
33	Профилактическая работа во время эпидемии гриппа и ОРВИ. Вакцинация.	По отдельному графику	Медицинские работники
34	Беседы и лектории о ЗОЖ, по профилактике вредных привычек, сезонной заболеваемости и профилактике гриппа и ОРВИ.	В течение года	Медицинские работники

<i>Психологическое сопровождение обучающихся</i>			
35	Организация социально-психологического тестирования (СПТ)	Сентябрь-октябрь	Школьная психологическая служба, заместитель директора по ВР
36	Психологическое сопровождение детей группы риска	В течение года	Школьная психологическая служба
37	Проведение углубленных диагностик, в том числе для детей ОВЗ в рамках подготовки к ПМПК	В течение года	Школьная психологическая служба
38	Разработка и проведение тренингов, групповых и индивидуальных занятий, лекториев на повышение жизнестойкости, стрессоустойчивости, коммуникативной культуры, профилактика тревожности, в том числе предэкзменационной и пр.	Согласно плану работы школьной психологической службы (ШПС) и школьной службы примирения (ШСП)	Школьная психологическая служба
39	Неделя психологии	апрель	Школьная психологическая служба
<b>Блок 5. Просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование понятий ценности здоровья и здорового образа жизни</b>			
<i>Внеурочная деятельность</i>			
40	Инструктажи учащихся по технике безопасности	В течение года	Классные руководители
41	Лектории (оффлайн/онлайн) для родителей и педагогов на темы: «Режим дня школьника», «Адаптация школьников к учебной нагрузке после каникул», «Основы здорового образа жизни в семье» и др.	По отдельному плану	Медицинские работники; школьная психологическая служба
42	Создание и ведение на школьном сайте и официальных страничках школы в соц.сетях рубрик: «Здоровье школьника», «Школьный спортивный клуб», «Психологическая служба», «Медицинская служба», «Организация питания»	Сентябрь В течение года	Технический специалист, ответственный за ведение сайта и страниц в соц.сетях; школьный медиа-центр
43	Тематические классные часы	В течение года	Классные руководители
44	Дни профилактики: лектории и тренинги по профилактике употребления ПАВ, тематические лектории, в том числе по поддержанию ментального здоровья, профилактике аутоагрессивного поведения, ДДТТ и пр. с приглашением специалистов органов системы профилактики	По отдельному графику	Заместитель директора по ВР
45	Общешкольный образовательный проект «Здоровое поколение: здоровы мы, здорова Россия»: мастер-классы по оказанию первой	Январь - февраль	Штаб по ВР

	помощи и др., лектории, тренинги на поддержание физического и психического здоровья, тематические уроки, игры, конкурсы		
46	Месячник здоровья «Здоровая Томская область»	По отдельному графику	Штаб по ВР
47	Проведение Декады безопасности	По отдельному графику	Заместитель директора по ВР
48	Неделя ОБЖ	По отдельному графику	Заместитель директора по ВР, учитель ОБЖ
49	День гражданской обороны. День защиты детей от ЧС.	По отдельному графику	Заместитель директора по ВР, учитель ОБЖ
50	Оформление тематических стендов: «Спортсмены нашей школы», «Профилактика нарушения осанки», «Вредным привычкам – нет!», «Профилактика простудных заболеваний» и т.п.	В течение года	Штаб по ВР, медицинские работники
<i>Урочная деятельность</i>			
51	Уроки биологии по темам: «Нарушения опорно-двигательной системы», «Профилактика травматизма», «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.», «Заболевания органов дыхания и их профилактика», «Нормы и режим питания», «Заболевания кожи и их предупреждение», «Гигиена кожи», «Закаливание», «Заболевания органов мочевыделительной системы и их предупреждение», «Наследственные заболевания, их причины и предупреждение», «Инфекции, передающиеся половым путём и их профилактика», «Среда обитания, её факторы и влияние на здоровье человека»	Согласно учебной программе	учителя биологии
52	Уроки ОБЖ (8-11 кл) Модуль «Основы медицинских знаний»: «Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата», «Первая помощь при кровотечениях», «Оказание первой помощи при поражении органов дыхания» и пр. Модуль «Основы здорового образа жизни: правила личной гигиены и здоровья» Модуль «Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения»	Согласно учебной программе	учитель ОБЖ
53	Уроки информатики (8-11 кл) Гигиена работы за ПК. Гимнастика для глаз.	Согласно учебной программе	Учитель информатики
54	Профилактические уроки и игры «Будь здоров» в формате «Дети-детям» (в рамках уроков окружающего мира, биологии, ОБЖ)	Согласно учебной программе	учитель ОБЖ, биологии, учителя начальных классов, классные руководители
<i>Творческие фестивали и конкурсы</i>			
55	Общешкольные конкурсы рисунков «Мы за	В течение года	Учитель ОБЖ,

	здоровый образ жизни», «Мы против вредных привычек», «Безопасность на воде», «Безопасное лето», «Безопасный компьютер», «Футбол – это жизнь»		учителя биологии, учителя физической культуры
56	Фестиваль «Футбол в школе»	По отдельному графику	Руководитель ШСК «Фортуна», учителя физической культуры
<i>Организация каникулярного отдыха обучающихся</i>			
57	Организация пришкольного лагеря труда и отдыха. Тематические летние смены.	июнь	Заместитель директора по ВР, советник директора по воспитанию, старший вожатый, школьные отряды вожатых и волонтеров, педагогически класс
58	Каникулярные психологические смены для подростков (13-17 лет)	В период осенних, весенних и летних школьных каникул	Школьная психологическая служба
<i>Участие в городских программах</i>			
59	Участие вместе с обучающимися в городских программах воспитания и дополнительного образования: - «PRO ЗОЖ», «Стимул» (МБОУ ДО «Факел») -«Выбор» (МАОУ ДО ДДТ «Созвездие») -«Азбука здоровья» (МАОУ ДО ДЮОЦ «Звёздочка») -«Здоровое поколение» (ДОО(П)Ц «Юниор») и др.	В течение года	Организаторы параллелей, руководители МО, классные руководители
<b>Блок 6. Организация просветительской и методической работы с педагогами, специалистами, родителями</b>			
60	Проведение лекций, вебинаров, семинаров, курсов КПК по вопросам роста, развития детей, их здоровья, факторов, положительно или отрицательно влияющих на здоровье и пр.	В течение года	Заместитель директора по ВР, организаторы параллелей
61	Приобретение необходимой научно-методической литературы; организация тематических книжных выставок	В течение года	Педагог-библиотекарь
62	Привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, Дней здоровья, Дней профилактики и пр.	Согласно календарному плану по ВР	Заместитель директора по ВР, организаторы параллелей, классные руководители