

Согласовано  
Решением Совета родителей  
ГБОУ школы № 34  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2022 № 1

Принято  
Решением Педагогического Совета  
ГБОУ школы № 34  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2022 № 11

Принято  
Решением Управляющего Совета  
ГБОУ школы № 34  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2022 № 10



Утверждено  
Приказом по ГБОУ школе № 34 Невского  
района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2022 № 156  
Директор \_\_\_\_\_ /Т.А. Сергеева/

**ПРОГРАММА  
«ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА КАК ВЫСШАЯ ЦЕННОСТЬ»**

**Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
школы №34  
Невского района Санкт-Петербурга**

**Санкт-Петербург**

## 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.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». 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) 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:

**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.

**Физический компонент** - уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

**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.

**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 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 в нашей 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.

Сложилась устойчивая тенденция к ухудшению здоровья населения, увеличению хронических заболеваний, росту количества людей с отклонениями в физическом и психическом развитии, в первую очередь детей и подростков. Современная демографическая ситуация в Курске, как и в целом по России, характеризуется снижением рождаемости, высокой смертностью населения, ухудшением качества здоровья. В условиях неустойчивого развития экономики проблема здорового образа жизни населения приобретает социальную значимость. 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.

В нашей школе работает комплексная программа «Здоровье ребенка как высшая ценность» это разработанный набор актов, процедур и действий, направленных на формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

В режиме работы школы школы полного дня, в плане учебно-воспитательной работы заложены как традиционные формы работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся с ОВЗ: физкультурные паузы на уроках, проводимые учителями с 1-го по 9-й класс, включающие гимнастику для глаз, корректирующую гимнастику на укрепление осанки, расслабляющую гимнастику для мышц рук и ног, динамические перемены, так и новые технологии здоровьесбережения.

Основная их задача - воспитание у обучающихся навыков и потребности в здоровом образе жизни. Эта работа проводится через систему классных часов по формированию здорового образа жизни, школьные мероприятия, соревнования, спортивные секции и кружки, лекционный курс, проводимый специалистами школьной службы сопровождения и педагогами.

#### ***Программа разработана с учетом следующих нормативных документов:***

1. Конвенция о правах ребенка (Принята 44-й сессией Генеральной Ассамблеи ООН 20.11.1989 г., ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13.06.1990 г.).
2. Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации на период до 2005 года (Одобрена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.08.2000 г. № 1202-р);
3. "Закон об образовании" от 10.06.92 № 3266-1 (в ред. Федерального закона от 13.01.96 №12-ФЗ);
4. Федеральный закон «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» (от 22 июля 1993 г. № 5487-1), в ред. Указа Президента от 24.12.93 № 2288, в ред. ФЗ от 02.03.98 № 30-ФЗ);

5. Приказ Министерства образования и Министерства здравоохранения «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях» ( № 186/272 от 30.06.1992 г.);
6. Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга № 124-р от 31.01.2008 г. «Об утверждении Концепции создания Службы здоровья в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга»
- 7.«Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02».
8. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи». Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 года №916.//
9. Распоряжение Комитета по здравоохранению от 30.05.2002 г. № 205-р, Комитета по физической культуре и спорту от 30.05.2002 г. № 1123-р, Комитета по образованию от 19.06.2002 г. № 31-р «О мерах по повышению роли физической культуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья населения, дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры в Санкт-Петербурге»

### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

- создание в ОУ организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;
- усиление контроля за медицинским обслуживанием учащихся;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания детей с учетом особенностей состояния их здоровья;

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

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

В своей работе мы используем различные формы и методы формирования ценности здоровья и обучения здоровому образу жизни всех участников образовательного процесса: беседы (групповые и индивидуальные), уроки и дни здоровья, анкетирование учащихся и родителей по актуальным вопросам, мониторинг исследования здоровья практических знаний и умений учащихся, практические занятия по оказанию первой медпомощи, консультативно-просветительская деятельность (выступления на педагогических советах, родительских собраниях по вопросам здорового образа жизни). Использование возможностей УМК «Школа России» в образовательном процессе для формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Срок реализации программы — 2023 — 2025г.

### **ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- совершенствование комфортной и безопасной среды в образовательном учреждении;
- дальнейшее внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий и расширение возможностей занятий спортом;
- снижение негативного влияния современных социально-экономических условий жизнедеятельности на здоровье детей.

- формирование осознанного отношения к здоровью, потребности в здоровом образе жизни у всех участников образовательного процесса.
- дальнейшая работа с детьми «группы риска» по предупреждению нарушений психического и социального здоровья, профилактике отклоняющегося поведения.
- организация совместной деятельности медицинских работников, специалистов школьной службы сопровождения и педагогов, по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной и внеучебной деятельности каждого школьника.
- дальнейшее совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости детей.
- улучшение психологической и социальной комфортности в едином учебно-воспитательном пространстве школы.
- дальнейшее осуществление систематического контроля состояния здоровья обучающихся, педагогов на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики.б.
- создание компьютерного банка данных о состоянии здоровья обучающихся на всех ступенях образования, который будет использоваться для совершенствования модели медико-психолого-педагогического сопровождения учащихся.

### **ОБОРУДОВАНИЕ**

Для успешной реализации программы в инфраструктуре ОУ используются адекватный возможностям и особенностям детей с ограниченными возможностями здоровья, инвалидностью:

- спортивные залы, кабинет адаптивной физкультуры
- вариативный спортивный инвентарь с учетом психофизических и возрастных особенностей детей с ОВЗ, с инвалидностью;
- соответствующую требованиям СанПиН учебную мебель, помещения школы;
- информационные и мультимедийные технологии;
- оборудование медицинских кабинетов;
- технические средства, предназначенные для снятия психоэмоционального напряжения (сенсорная комната)
- методическое обеспечение
- научно-методическая литература
- медиатека, материалы лекций, семинаров конспекты занятия.

### **СЕТЕВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ДРУГИМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ РАЙОНА**

Взаимодействие со спортшколами, музеями города, с подростковыми клубами:

- «Невские орлята» Большевиков, 57\2
- «Олимпиец» Крыленко, 21
- «Кругозор» Дальневосточный,42
- «Огонек», Коллонтай, 21
- «Прожектор» Солидарности, 1
- «Товарищ» Большевиков б
- «Лидер» Коллонтай, 32\5
- с муниципальными органами N949-57
- Поликлиники N9 94, 45, 58
- с ОДН №23, 24, 32 45, 70, 75 Невского района
- с ПНД Невского района

### **УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ:**

- Обучающиеся,
- Классные руководители,
- Учителя-предметники,
- Медработники,
- Родители.

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам ОУ необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

## **ОЖИДАЕМЫЕ КОНЕЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ:**

- повышение функциональных возможностей организма учащихся;
- развитие физического потенциала обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидностью;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся.
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников;
- участие в районных спартакиадах, командных соревнованиях, личных первенствах по адаптированным видам спорта;

Реализация программы направлена на формирование у учащихся **культуры отношения к своему здоровью**

Данная программа конкретизируется в виде плана работы на 2023 - 2025 учебные годы, в течение которых решаются следующие вопросы:

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

## **МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ЗА РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ:**

- Мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- Сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
- 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**

### ***1 блок – здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения:***

- состояние здания и помещений школы, их содержание в соответствии с гигиеническими нормативами;
- оснащённость 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 – включает:***

- 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) между 3 и 4 уроками в начальной школе;
  - организация динамических перемен, физкультпауз 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 (витаминозация, 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, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;
- Дни здоровья, конкурсы, спортивные праздники и т.п.

Нужно отметить, что все мероприятия должны быть грамотны с медицинской точки зрения, носить только научный характер и ни в коем случае не отражать взгляды авторов нетрадиционных методик.

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

- Программа предполагает разработку и внедрение в практику комплекс
- **здоровьесберегающих технологий** в школе:
- Здоровьесберегающие образовательные технологии;
- Здоровьесберегающие медицинские технологии;
- Здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- Здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- Здоровьеформирующие 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 мы должны осуществлять следующие простые и вместе с тем очень важные **действия:**

- Убеждать обучающихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
- Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры.
- Задавать посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
- Следить за сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
- Проводить ежедневную влажную уборку, проветривание классных комнат напеременах, озеленять классные помещения комнатными растениями.
- Ежемесячно проводить генеральную уборку классных помещений (обтирать плафоны, мыть парты и стулья моющими средствами).
- Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в столовой.
- Следить за условиями теплового режима, освещённости классных помещений.
- Привлекать учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в лицее и вне лицея.
- В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, воспитательные часы с учётом возрастных особенностей детей.
- Способствовать созданию комфортной атмосферы в школе, классных коллективах.

На завершающем этапе реализации программы проводится активная диссеминация опыта работы и подготовка публикаций.



В настоящем документе  
пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью 8 листов  
(восемь) листов  
Директор ГБОУ школы № 34  
Невского района  
Санкт-Петербурга  
Сергеева Г.А.

