

Принято  
на заседании педагогического совета  
МКОУ СОШ №2 с.п. Старый Черек  
Урванского муниципального района  
Протокол №2 от «5» ноября 2025г.

Утверждаю  
И.о.директора  
МКОУ СОШ №2 с.п. Старый Черек  
Урванского муниципального района  
Маремуков А.Х.  
Приказ № \_\_\_\_\_ -ОД от «5» ноября 2025г.

**Программа здоровьесбережения  
МКОУ СОШ №2 с.п. Старый Черек**

**Название программы:  
«Шаг к здоровью — шаг к успеху»**

**(срок реализации 1 год)**

**ноябрь 2025г.**

## **1. Пояснительная записка**

Программа здоровьесбережения МКОУ СОШ №2 с.п. Старый Черек разработана в соответствии с рядом нормативно-правовых документов, обеспечивающих правовую основу для сохранения и укрепления здоровья обучающихся и педагогов:

**Федеральный закон от 29.12.2012. № 273 – ФЗ** (ред. от 15.10.2025 г.) «Об образовании в Российской Федерации», ст.41;

**Федеральный закон Российской Федерации от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ** «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (статьи 7, 54) — определяет принципы и направления государственной политики в области охраны здоровья, включая профилактику заболеваний и формирование здорового образа жизни.

**СанПиН 2.4.2.2821-10** «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (гл. XI) — устанавливает гигиенические нормы для организации учебного процесса, включая расписание, нагрузку, освещение, вентиляцию и питание.

**Конвенция о правах ребенка** (статьи 6, 19) — подчёркивает право ребёнка на жизнь, здоровье и защиту от вреда.

**Конституция Российской Федерации** (статья 41, часть 3) — закрепляет право каждого на охрану здоровья и медицинскую помощь.

**Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ** — определяет приоритет интересов детей, в том числе в сфере здоровья.

**Приказ Минобробразования РФ от 15.01.2002 № 76** «О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях» — регламентирует организацию безопасной и здоровьесберегающей среды в школе.

**Письмо Минобробразования РФ от 12.07.2000 № 22-06-778** — содержит рекомендации по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

**Уставом МКОУ СОШ №2 с.п. Старый Черек.**

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. 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 и 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 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 личностноориентированного 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.

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. В условиях неустойчивого развития экономики проблема здорового образа жизни населения приобретает социальную значимость

#### **Цель программы:**

создание условий для сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья всех участников образовательного процесса ( в том числе инвалидов и лиц с ОВЗ) через внедрение комплексных здоровьесберегающих технологий.

#### **Задачи программы:**

- 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;
- обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения;
- четкое отслеживание санитарно – гигиенического состояния школы;

- формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- развитие здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды;
- развитие здоровьесберегающей компетентности педагогов;
- воспитание у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни .

## **2. Участники программы::**

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

## **3. Основные направления работы**

### **1. Здоровьесберегающая инфраструктура**

Поддержание чистоты и порядка в школе.

Оборудование спортивной площадки, обновление инвентаря.

Оснащение кабинетов ортопедической мебелью (по возможности).

#### **1 Здоровьесберегающие образовательные технологии**

Интеграция элементов ЗОЖ в уроки:

на уроках биологии — темы «Подростковый возраст», «Влияние вредных привычек»;

на ОБЗР — первая помощь, основы ЗОЖ;

на физкультуре — индивидуальные нормативы, учёт состояния здоровья.

#### **1 Психолого-педагогическое сопровождение:**

работа школьного психолога: диагностика, консультирование, профилактика конфликтов;

индивидуальные беседы с учащимися, испытывающими стресс.

### **4. Внеурочная, воспитательная деятельность, дополнительное образование.**

Спортивные секции.

Спортивно- массовые мероприятия ..

Участие в районных спартакиадах, экологических акциях.

«Дни здоровья» — с проведением флешмобов, викторин, мастер-классов.

### **5. Организация питания учащихся.**

## **4. Методы контроля реализации программы**

1.Отчёты классных руководителей (по запросу).

2. Посещение уроков с элементами ЗОТ (здоровьесберегающих образовательных технологий).

3. Анкетирование учащихся и родителей по теме ЗОЖ.

4. Анализ заболеваемости (ежеквартально).

5. Заседания Штаба воспитательной работы по вопросам реализации

Программы злоровьесбережения.

6. Обучение педагогов здоровьесберегающим технологиям.

7. Анализ медицинских карт.

8. Наблюдение за учебной нагрузкой

**5. Ожидаемые результаты**

1. Снижение уровня заболеваемости ОРВИ и гриппом на 15–20%.
2. Повышение мотивации учащихся к занятиям физкультурой и спорта, ЗОЖ.
3. Повышение качества физкультурно- оздоровительной работы.
4. Формирование у учащихся культуры отношения к здоровью:  
физической,  
психологической,  
интеллектуальной.
5. Улучшение микроклимата в классах и общей атмосферы в школе.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 500683265192151047131792809664553389447852737333

Владелец Маремуков Анзор Хачимович

Действителен с 29.07.2025 по 29.07.2026