

**Программа здоровьесбережения  
ГБОУ СОШ № 324  
Курортного Района г.Санкт-Петербурга  
на 2023 / 2024 учебные годы**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В соответствии с законом РФ "Об образовании" здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Программа по здоровьесбережению составлена на основании следующих нормативных документов: Конституции РФ; Конвенции о правах ребенка; закона РФ "Об основных гарантиях прав ребенка"; письма Минобразования РФ от 26.06.2003 г. № 23-51 -513/16 "Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования"; письма Минобразования РФ от 28.04.2003 № 13-51-86/13 Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ, "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02" .

**Введение**

Концепция модернизации Российского образования определила важнейшую задачу деятельности педагогических коллективов: достижение современного качества образования. Неотъемлемой частью этого процесса является сохранение здоровья участников образовательного сообщества. Проблема сохранения здоровья обучающихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Данные многочисленных научных исследований и официальной статистики свидетельствуют о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей по мере школьного обучения. Наблюдения за состоянием здоровья обучающихся, подкреплённые ежегодными показаниями медицинских осмотров, свидетельствуют о том, что количество абсолютно здоровых детей и подростков идёт на спад.

Самое ценное, что есть у человека, — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, о здоровье своих детей и близких.

Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, — это наиболее рациональный способ подготовить себя к разным видам деятельности. Особенностью подбора средств на занятиях физическими упражнениями является насыщенность конкретным материалом, который позволяет влиять на те системы организма, которые в большей мере ослаблены у учащегося. Навыки, приобретенные на занятиях, дают возможность обучающимся самостоятельно подбирать и использовать необходимые упражнения.

Психологическое здоровье — необходимое условие полноценного развития ребенка. «Портрет» психологически здорового ребенка выглядит следующим образом: это, прежде всего, спонтанный и творческий, жизнерадостный, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой ребенок берет на себя ответственность и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других детей. У психологически здорового ученика прослеживается гармония между эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими аспектами, между ним и окружающими детьми. Главным качеством психологически здорового ребенка является саморегулируемость, т.е. возможность адекватного приспособления как к благоприятным, так и к неблагоприятным условиям и воздействиям.

Анализ состояния здоровья обучающихся и возможных причин, влияющих на его уровень, показал необходимость создания программы «В школу за здоровьем». Программа разработана на основе принципов научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

Цель программы: формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающихся.

### **Задачи программы:**

- формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- организация системы профилактической работы по формированию ЗОЖ с учителями, обучающимися и их родителями;
- формирование у обучающихся потребности ЗОЖ через урочную и внеурочную деятельность;
- введение в повседневную практику педагогов здоровьесберегающих технологий обучения и методов коррекции и укрепления здоровья обучающихся;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

### **Участники программы:**

- учащиеся
- педагоги
- родители

### **Сроки и этапы реализации программы:**

- I этап - Подготовительный (сентябрь – октябрь 2023 год)  
II этап - Практический (ноябрь 2023 – апрель 2024 г.)  
III этап - Обобщение и оценка результатов (май 2024 г.)

### **Предполагаемые результаты программы:**

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся, развитие физического потенциала школьников;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- 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 как здоровья школьников, так и своего здоровья.

### **Основные направления деятельности программы:**

### **Просветительское направление предполагает:**

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- проведение родительских лекториев по проблемам адаптации обучающихся на разных возрастных этапах;
- представление на школьном сайте рекомендаций для родителей по сохранению детского здоровья;
- проведение семинаров для педагогов по проблемам здоровья и развития обучающихся;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, беседы, познавательные игры);

### **Психолого-педагогическое направление предполагает:**

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов организации учебной деятельности;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолога - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся;
- организация психолого-педагогической и коррекционной помощи обучающимся.

### **Спортивно-оздоровительное направление предполагает:**

- организацию проведения спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- эффективная работа с обучающимися на уроках физкультуры;
- использование динамических пауз на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- привлечение обучающихся, родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы;
- проведение спортивно – оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований);
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внеурочной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.

### **Диагностическое направление предполагает:**

- изучить представления обучающихся о здоровом образе жизни;
- изучить особенности ценностного отношения обучающихся к своему здоровью и мотивации здорового образа жизни;
- изучить внешкольную занятость дополнительными занятиями.

### **Реализация основных направлений программы:**

1. Соблюдение режима труда и отдыха обучающихся.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проведение психологической диагностики, направленной на изучение ценностного отношения к своему здоровью обучающихся.
6. Привлечение обучающихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
7. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, тематических классных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением медицинских работников, родителей.
8. Проведение семинаров для педагогов по проблеме ЗОЖ.
9. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

Данная программа направлена на выработку ценностей, связанных с формированием здорового образа жизни, физическим совершенствованием тела, на овладение школьниками основами личной физической культуры, под которой понимается органическое единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень психологического и физического здоровья.