

Утверждено: приказом БОУ «Андреевская ОШ»

от 31.03.2021 №26-ОД

Корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников  
бюджетного общеобразовательного учреждения  
Вашкинского муниципального района  
«Андреевская основная школа»  
**«Здоровое поколение!»**

## 1. Актуальность

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника, члена МБДОУ многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По показателю DALYs почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья.

Одной из задач национального проекта «Демография», а также входящих в него федерального и региональных проектов «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» является разработка, утверждение в установленном порядке и реализация корпоративных программ по общественному здоровью, содержащих наилучшие практики по укреплению здоровья работников.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения – система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.

## 2. Нормативно -правовая база:

- I. 1. Конституция Российской Федерации
- II. 2. Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года".
- III. 3. Указа Президента РФ от 09.05.2017 № 203 "О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы".
- IV. 4. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 (ред. от 19.07.2018 № 444) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
- V. 5. Паспорт федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
- VI. 6. Паспорт национального проекта «Демография». Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
- VII. 7. Паспорт федерального проекта «Спорт - норма жизни» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
- VIII. 8. Налоговый кодекс Российской Федерации.
- IX. 9. Трудовой Кодекс Российской Федерации, статья 213
- X. 10. Федеральный закон от 27.11.1992 N 4015-1 "Об организации страхового дела в Российской Федерации"
- XI. 11. Федеральный закон от 24.07.1998 № 125-ФЗ «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний"
- XII. 12. Федеральный закон "Об основах обязательного социального страхования" от 16.07.1999 N 165-ФЗ
- XIII. 13. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (с изменениями и дополнениями), статья 11 и статья 32
- XIV. 14. Федеральный закон от 10.07.2001 № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака»
- XV. 15. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ "О персональных данных"
- XVI. 16. Федеральный закон от 29.11.2010 № 326-ФЗ "Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации"
- XVII. 17. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Статья 46. Медицинские осмотры, диспансеризация, п. 4 и п. 5
- XVIII. 18. Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».
- XIX. 19. Федеральный закон от 05.04.2013 N 44-ФЗ "О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд"
- XX. 20. Федеральный закон от 28.12.2013 N 426-ФЗ "О специальной оценке условий труда"
- XXI. 21. Федеральный закон от 23.04.2018 № 113-ФЗ «О внесении изменений в статьи 255 и 270 части второй Налогового кодекса Российской Федерации».

Налоговый кодекс дополнен положениями, согласно которым в налоговую базу по налогу на прибыль можно включать фактически произведенные расходы на оплату услуг, добровольного медицинского страхования, услуг по организации туризма, санаторно-курортного лечения и отдыха, оказанных работнику и членам его семьи, но не более 50 000 рублей в совокупности за налоговый период на каждого из граждан. При этом установлено ограничение: указанные затраты и затраты, предусмотренные абз. 9 п. 16 ст. 255 Налогового кодекса (медицинские расходы застрахованных работников), в совокупности не могут превышать 6% от суммы расходов на оплату труда.

- I. 22.Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» Проект «Медицинские осмотры некоторых категорий работников и медицинский дистанционный контроль параметров состояния здоровья работника»
- II. 23.Распоряжения Правительства Российской Федерации от 14.04.2016 № 669-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2016
- III. 24.- 2020 годах Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года».
- IV. 25.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26.04.2019 № 833-р «Об утверждении комплекса мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни»
- V. 26.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 27.04.2019 № 1391 «О проведении Всероссийской диспансеризации взрослого населения».
- VI. 27.Приказ Минздравсоцразвития России от 12.04.2011 № 302н "Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда" (зарегистрировано в Минюсте России 21.10.2011 N 22111).
- VII. 28.Приказ Минздравсоцразвития России от 01.03.2012 № 181н «Типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков»
- VIII. 29.Приказ Минздрава России от 21.03.2014 г. № 125н "Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям" (с изменениями и дополнениями)
- IX. 30.Приказ Минздрава России от 13.03.2019 № 124н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения» (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 № 54495).
- X. 31.Приказ Минтруда России от 16.06.2014 г. N 375н «О внесении изменения в типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков».
- XI. 32.Приказ Минтруда России от 19.08.2016 № 438н «Об утверждении типового положения о системе управления охраной труда».
- XII. 33.Документ ВОЗ. Здоровье работающих. Шестидесятая сессии Всемирной организации здравоохранения. WHA 60.26. 23.05.2007 Приложение к Резолюции: охрана и укрепление здоровья на рабочем месте

п.11. Деятельность по оценке и контролю рисков для здоровья на рабочем месте необходимо улучшить путем определения круга основных мероприятий по профилактике и контролю за механическими, физическими, химическими, биологическими и психосоциальными рисками, связанными с условиями труда. Такие меры включают также комплексное регулирование химических веществ на рабочем месте, ликвидацию вторичного табачного дыма во всех закрытых рабочих помещениях, повышение безопасности труда и оценку воздействия на здоровье новых технологий, производственных процессов и продуктов на этапе их проектирования.

п.12. Охрана здоровья на рабочем месте также требует введения в действие соответствующих норм и правил, а также принятия базового набора стандартов в области гигиены труда, чтобы обеспечить соответствие всех рабочих мест минимальным требованиям охраны здоровья и безопасности. Для этого необходимо обеспечить соблюдение этих требований на должном уровне, усилить систему медицинского контроля на рабочих местах и расширить сотрудничество между компетентными регулирующими органами с учетом конкретной ситуации в странах.

- I. 34.Международный стандарт ISO 45001:2018 «Системы менеджмента охраны здоровья и безопасности труда – Требования и рекомендации по применению».

### **3.Тип корпоративной программы**

По степени охвата: трудовой коллектив работников БОУ «Андреевская ОШ»

По содержанию: образовательные (школы и дни здоровья, семинары, тренинги, поддержка онлайн-ресурсов, посвященных проблемам здоровья и т. п.).

Программа - элемент системы охраны здоровья работающих. Она включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем, помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний, травм и находится в компетенции мер по охране труда.

### **4. Цель и задачи:**

Основная **цель** программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

#### **Задачи:**

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.

- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.

## 5. Направления планирования мероприятий:

- Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни в целях их оздоровления.
- Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте.
- Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышения их работоспособности и продуктивности.
- Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива МБДОУ.
- Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.
- Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Формирование мотивации на здоровое питание.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.

**Стратегии**, направленные на работу с сотрудниками, – поощрение и поддержка работников, стремящихся к здоровому образу жизни. Предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения. Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

- 1) отказ от курения
- 3) физическая активность
- 4) снижение потребления алкоголя
- 5) социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом)

## 6. Механизмы (инструменты и мероприятия)

1. Создание безопасных условий труда, гигиена труда, развитие «здоровой» производственной среды, эргономика (здоровые рабочие места)	1.1. Меры, меняющие рабочую среду Мероприятия по повышению комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания,
--	--

	<p>пр.</p> <p>1.2. Мероприятия по охране и безопасности труда</p> <p>В БОУ «Андреевская ОШ» в соответствии с нормативными документами проводится контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда.</p> <p>1.3. Предотвращение происшествий на рабочем месте</p> <p>Проводятся инструктажи по предотвращению риска получения травмы.</p> <p>1.4. Оценка производственных факторов риска, приводящих к расстройству здоровья.</p> <p>Проведение специальной оценки условий труда.</p> <p>Организация производственного санитарного контроля на предприятии. Реализация приказа Минтруда России от 19.08.2016 № 438н «Об утверждении типового положения о системе управления охраной труда».</p>
2. Страхование	<p>2.1. Обязательное медицинское страхование (Фонд ОМС)</p> <p>2.2 Социальное страхование (Фонд социального страхования)</p> <p>2.3 Пенсионное страхование (Пенсионный фонд)</p> <p>Оплата родовых сертификатов. Личное</p> <p>2.4 Добровольное медицинское страхование (ДМС)</p>
3. Медицинские мероприятия	<p>3.1. Проводится ежегодная вакцинация.</p> <p>3.2. Медицинские осмотры</p> <p>3.3. Предварительные и периодические осмотры</p> <p>Предварительный медицинский осмотр - обязательное условие для приема на работу. Цель - оценка состояния здоровья, обратившегося для трудоустройства, его соответствие будущей должности, а также выявление заболеваний на момент трудоустройства.</p> <p>Периодические медицинские осмотры подтверждают профпригодность сотрудника и определяют динамику в изменениях здоровья,</p>

	<p>возникающих под влиянием факторов труда. Выявление проблем позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии.</p> <p>Осмотры проводятся в соответствии с Приказом Минздравсоцразвития России от 12.04.2011 N 302н "Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда" (зарегистрировано в Минюсте России 21.10.2011 N 22111).</p> <p>3.4. Профилактические осмотры</p> <p>Профилактический медицинский осмотр – комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов.</p> <p>3.5. Диспансеризация</p> <p>Диспансеризация – комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения).</p> <p>Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация определенных групп взрослого населения проводятся в соответствии с Приказом Минздрава России от 13.03.2019 N124н "Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения" (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 № 54495).</p>
<p>4. Изменения образа жизни и решение вопросов личностного роста</p>	<p>Меры, меняющие поведение работников</p> <p>индивидуальное (персональное) консультирование по снижению избыточного веса тела, по изменению питания, питьевого режима и технике дыхания, по повышению физической активности, по управлению</p>



	персональным временем (тайминг).
5. Отказ от употребления табака	<p>Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение</p> <p><i>Цель:</i></p> <p>обеспечить соблюдение запрета потребления табака на территории образовательной организации.</p> <p><i>Описание:</i></p> <p>Запрет курения на рабочих местах и на территории предприятий регулируется Федеральным законом № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».</p> <p><i>Необходимо:</i></p> <p>определить места для размещения знаков/составить список;</p> <p>растиражировать знаки;</p> <p>поместить знаки в обозначенных местах.</p>
6. Повышение осведомленности в отношении вреда алкоголя	<p>6.1. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий</p> <p><i>Цель:</i> снижение мотивации для употребления алкоголя.</p> <p>6.2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий</p> <p><i>Цель:</i> показать людям, что алкоголь – это не обязательная часть праздника, что можно веселиться и без употребления алкогольных напитков. Проведение праздника требует творческого подхода и может осуществляться самостоятельно или с привлечением сторонних организаций.</p>
7. Физкультурно-оздоровительные (спортивные) мероприятия или повышение физической активности (ЗОЖ)	<p>7.1. Оценка уровня физической активности и тренированности работников.</p> <p>7.2. Командно-спортивные мероприятия организуются посредством предоставления возможности бесплатного (либо с частичной оплатой посещения) арендуемых спортивно-</p>

	<p>оздоровительных комплексов для организации и проведения разного рода спортивных состязаний по игровым и командным видам спорта и индивидуальному участию работников в формате летних и зимних спартакиад.</p> <p>7.3. Проводятся мероприятия, стимулирующие работников больше ходить пешком, заниматься спортом и укреплять здоровье.</p>
<p>8. Питание и питьевой режим в рабочее время</p>	<p>8.1. Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени возможность приема пищи.</p> <p>8.2. Информирование сотрудников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя осознанному выбору.</p> <p>Цель: формирование у сотрудников высокой осведомленности в области рациона здорового питания.</p> <p>Описание: для мероприятий образовательного характера приглашаются эксперты в области питания (врач-диетолог, специалист по здоровому образу жизни или др.) для проведения лекций, мастер-классов и семинаров. Темы выбираются, исходя из потребности сотрудников. Для лекций и образовательных семинаров могут быть предложены следующие темы: «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, понижающие холестерин» и др.</p> <p>8.3. Краткие информационные сообщения для размещения во внутренних коммуникациях предприятия.</p> <p>Цель: повысить информированность сотрудников в вопросах здорового питания.</p> <p>Описание: Информация о здоровом питании в необходимом формате может быть разработана специалистами или взята из доступных официальных печатных и электронных источников, компетентных профильных ресурсов в области формирования здорового образа жизни.</p> <p>8.4. Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями, проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания.</p> <p>Цель: популяризировать блюда для рациона здорового питания и продемонстрировать опыт</p>

	<p>блюды из легких в приготовлении и доступных ингредиентов.</p> <p>8.5. Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания</p> <p>Цель: стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания.</p> <p>8.6. Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями</p> <p>Цель: для повышения мотивации и приверженности к рациону здорового питания на личном примере показать возможность изменений в сторону оздоровления пищевых привычек, последовательность данных решений и достижение положительного результата в виде коррекции избыточной массы тела.</p>
<p><b>9. Проведение мероприятий по популяризации ЗОЖ</b></p>	<p>9.1 Проведение круглых столов, собеседований.</p> <p>Цель: создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте.</p> <p>«Кружки здоровья» - открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды. Обсуждение мер по созданию благоприятной психоэмоциональной обстановки является важным компонентом комплексных программ ЗОЖ на рабочем месте. Наиболее важными темами для обсуждения являются: уровень рабочей нагрузки, возможность влияния на рабочий процесс, создание условий для взаимоподдержки, оптимальный режим труда и отдыха, создание благоприятного внутреннего климата.</p> <p>9.2. Проведение Дня/Недели/Месяца психоэмоционального здоровья.</p> <p>Цель: повышение осознанности работников о психосоциальных факторах риска, а также формирование культуры здорового образа жизни. Задачами мероприятия являются: оценить уровень психоэмоционального здоровья коллектива, информировать работников об основах психоэмоциональной гигиены, сформировать навыки управления стрессом, профилактики профессионального выгорания и депрессии.</p> <p>Примерные образовательные мероприятия</p>

	<p>(семинары или мастер-классы) на «Дне здоровья»:</p> <p>управление стрессом;</p> <p>здоровый сон и управление утомляемостью;</p> <p>горе и потеря: как пережить потерю в жизни;</p> <p>синдром хронической усталости и его профилактика;</p> <p>простые изменения, большие награды: простое руководство для счастливой жизни;</p> <p>как победить беспокойство и стресс на работе;</p> <p>позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы.</p> <p>9.3 Организация отдыха работников и членов их семей.</p>
<p>10. Психологический и эмоциональный климат в коллективе</p>	<p>10.1 Проведение индивидуальных и групповых обучающих семинаров и встреч. Сотрудникам помогают понять фундаментальные принципы эмоционального здоровья.</p> <p>10.2. Проведение корпоративных мероприятий</p>
<p>11. Административные и организационные мероприятия</p>	<p>11.1 Создание системы приказов, распоряжений, программ и проч.</p> <p>11.2. Разработка, утверждение и реализация в организации корпоративная программы укрепления здоровья сотрудников</p> <p>Муниципального бюджетного образовательного учреждения БОУ « Андреевская ОШ» «Будь здоров!»</p> <p>11.3. Проведение анкетирования в организации, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.</p> <p>11.4. Проведение инструктажа персонала, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.</p> <p>11.5. Организация контроля за проведением периодических медицинских осмотров работников организаций, и иммунизации.</p>

11.6. Исключение «мест для курения».

11.7. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни.

**Примерное планирование здоровьесберегающих мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья сотрудников**

**1. Мастер – класс «Методические приёмы по здоровьесбережению в образовательном процессе»**

**2. Спортивный праздник**

**«Чтоб здоровым быть spolна, физкультура всем нужна!»**

**3. Тренинг «Учимся общаться»**

**4. Тренинг «Профилактика утомления органов зрения»**

**5. Релаксационный практикум**

**«Погружение в детство**

Цель: развитие навыков самовыражения в коллективе; сплочение коллектива.

**6. Мастер- класс «Нетрадиционные методы улучшения здоровья» Цель: укрепление физического и психологического здоровья сотрудников**

**7. Тренинг «Мы вместе!» Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения; сплочение коллектива, профилактика профессионального межличностных и профессиональных конфликтов**

**8. Тренинг «Полотно счастья»**

Цель: развитие коммуникативной компетентности, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

**9. Тренинг**

**«Профилактика голосовых расстройств» Цель: профилактика голосовых расстройств**

**10. Мастер-класс**

**«Стресс и способы регуляции эмоционального состояния»**

Цель: развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе.

**11. ! Спортивное развлечение «А ну-ка, девушки!» Цель: сплочение коллектива, привлечение сотрудников к активному участию в спортивной жизни**

**12. Практикум «Профилактика эмоционального выгорания»**

Цель: профилактика эмоционального выгорания сотрудников

**13. Мастер- класс «Бодифлекс как система оздоровления организма»**

Цель: укрепление физического здоровья педагогов; придание здорового тонуса, упругости, эластичности и хорошей формы мышцам, увеличение гибкости тела и подвижности суставов

**14. Тренинг «Зарядись позитивом!»**

Цель: установление эмоционального контакта между участниками тренинга, укрепление психологического здоровья педагога.

**15. Спортивный досуг «Весеннее настроение»**

Цель: сплочение коллектива; пропаганда здорового образа жизни.

**8. Ожидаемый эффект от реализации программы:**

В результате реализации корпоративной программы «Здоровое поколение!» в области укрепления здоровья работников предполагаются следующие результаты:

*Для работников:*

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.

*Для работодателей:*

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Сокращение потерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа детского сада.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.

**9. Что требуется приобрести**

1. тонометры для измерения артериального давления
2. напольные весы
3. беговую дорожку
4. коврики
5. роллы для занятий

## ПРОГРАММА

деятельности школы по сохранению и укреплению здоровья

обучающихся на 2021 -2023 г.г. «Здоровое поколение»

### I. Пояснительная записка

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Исходя из этого, современная школа должна не только давать обучающимся определенный объем знаний, умений и навыков, но и формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому школьнику возможности для выявления и развития способностей, талантов и изобретательности при должной охране и укреплении здоровья. Создание благоприятной образовательной среды способствует укреплению здоровья школьников. Биологическая реакция организма школьника зависит как от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды. Многие параметры образовательной среды регламентированы санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья школьников.

Программа направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий и валеологическое образование учащихся.

В реализации программы задействованы все службы школы: администрация, учителя, социально-психологическая служба, медицинский работник.

Реализация школьной целевой программы «Здоровое поколение» позволяет комплексно осуществлять систему мер, направленную на улучшение состояния здоровья учащихся.

Скачать:

### ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование Программы</b>	Программа деятельности школы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся на 2021-2023 г.г «Здоровое поколение»
<b>Разработчик Программы</b>	Администрация муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения « Андреевская основная школа»»
<b>Исполнители Программы</b>	Педагогический коллектив школы.
<b>Научно-методическая основа</b>	Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ( принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012 г.)
<b>Кем принята Программа</b>	решением совета Школы -----, протокол №

<b>Цели и задачи Программы</b>	<p><b>Цели:</b></p> <p>1. единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психического комфорта в условиях школы.</p> <p>3. Формирование творческой, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности учащегося.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и принятия здорового образа жизни.</li> <li>2. Привитие учащимся знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.</li> <li>3. Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у педагогов, детей и родителей.</li> <li>4. Формирование отношения участников образовательного процесса к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни</li> <li>5. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся</li> <li>6. Адаптация (средствами образования) детей с проблемами в развитии и ограниченными возможностями здоровья и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации</li> <li>7. Повышение уровня профилактической работы</li> </ol>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и принятия здорового образа жизни.</li> <li>2. Приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.</li> <li>3. Устойчивая мотивация к здоровому образу жизни у педагогов, детей и родителей</li> <li>4. Формирование отношения участников образовательного процесса к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни</li> <li>5. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся</li> <li>6. Адаптация детей с проблемами в развитии и ограниченными возможностями здоровья и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации</li> <li>7. Повышение качества профилактической работы</li> </ol>
<b>Срок действия Программы</b>	2021 – 2023 гг.

## 1. Пояснительная записка



Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Исходя из этого, современная школа должна не только давать обучающимся определенный объем знаний, умений и навыков, но и формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому школьнику возможности для выявления и развития способностей, талантов и изобретательности при должной охране и укреплении здоровья. Создание благоприятной образовательной среды способствует укреплению здоровья школьников. Биологическая реакция организма школьника зависит как от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды. Многие параметры образовательной среды регламентированы санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья школьников.

Программа направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий и валеологическое образование учащихся.

В реализации программы задействованы все службы школы: администрация, учителя, социально-психологическая служба, медицинский работник.

Реализация школьной целевой программы «Здоровье» позволяет комплексно осуществлять систему мер, направленную на улучшение состояния здоровья учащихся.

### **Цели и задачи программы:**

#### **2.1.Цели:**

2.1.1.Создание единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психического комфорта в условиях школы.

2.1.2. Формирование творческой, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности учащегося.

#### **2.2.Задачи программы:**

1.	Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и принятия здорового образа жизни.
2.	Привитие учащимся знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания
3.	Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у педагогов, детей и родителей
4.	Формирование отношения участников образовательного процесса к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни
5.	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся
6.	Адаптация (средствами образования) детей с проблемами в развитии и ограниченными возможностями здоровья и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации
7.	Повышение уровня профилактической работы

#### **Для этого необходимо:**

1.	Разработать и внедрить педагогические рекомендации, программы по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе
2.	Организовать пропагандистскую работу по вопросам сохранения и укрепления здоровья и формирования потребности в здоровом образе жизни
3.	Создать условия для социально-психологической защищенности детей и подростков
4.	Внедрять современные методы мониторинга здоровья

5.	Проводить мониторинг качества организации учебно-воспитательного процесса
6.	Разработать систему мер, уменьшающих риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни учащихся и минимизирующих влияние стрессообразующих факторов образования
7.	Организовать учебно-воспитательный процесс с учетом медико-психологического обследования учащихся.
8.	Осуществлять просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья
9.	Популяризовать преимуществ здорового образа жизни, расширять кругозор всех участников образовательного процесс
10.	Обеспечивать соблюдение санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности
11.	Обеспечивать соблюдение здоровьесберегающего режима работы школы
12.	Обеспечить организацию рациональной системы питания учащихся
13.	Обеспечить оптимальный режим двигательной активности учащихся
14.	Проводить инструктивно-методическую работу со всеми участниками образовательного процесса
15.	Использовать на уроках и во внеурочной деятельности здоровьесберегающие технологии
16.	Проводить профилактические мероприятия
17.	Совершенствовать нормативно-правовые условия, информационно – методическое обеспечение
18.	Внедрять оптимальную систему медико -педагогического обеспечения по оказанию помощи детям и подросткам
19.	Совершенствовать материально-техническое обеспечение
20.	Проводить санитарно-просветительскую работу
21.	Проводить оздоровительно-профилактическую работу
22.	Решать оздоровительные задачи средствами физической культуры и спорта
23.	Обеспечивать рациональное питания школьников
24.	Организовывать летний отдых и круглогодичное оздоровление детей и подростков
25.	Корректировать учебную нагрузку в соответствии с состоянием здоровья детей
26.	Внедрить оптимальный режим учебного труда и активного отдыха детей в урочное и внеурочное время

### **III. Основные принципы Программы.**

Программа основывается на следующих принципах:

- Принцип гарантий: реализация конституционных прав детей и подростков на получение образования и медицинского обслуживания.
- Принцип участия: привлечение детей и подростков к здоровому образу жизни.

- Принцип педагогической поддержки: вовлечение учителей и воспитателей в широкое движение по созданию здоровой образовательной среды.

#### IV. Основные мероприятия программы

##### 4.1. Совершенствование нормативно-правовых условий, информационно – методического обеспечения в целях сохранения и укрепления здоровья учащихся

№	мероприятия	сроки	Исполнители
1.	Анализ состояния здоровья учащихся. Оформление аналитических и статистических отчетов о состоянии здоровья учащихся в школе.	Каждое полугодие	Заместитель директора по УВР, мед. работник
2.	Издание и анализ локальных и нормативных актов по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.	ежегодно	Администрация
3.	Создание в школьной библиотеке подборки научно– методической литературы по тематике ЗОЖ.	постоянно	Библиотекарь
4.	Мониторинг выполнения Программы.	ежегодно	Администрация
5.	Составление социологических карт по классам, составление списков: учащихся группы риска; проблемных семей; многодетных семей; малообеспеченных семей; неполных семей; детей с заболеваниями.	Сентябрь	классные руководители
6.	Составление индивидуальных учебных планов для учащихся с ограниченными возможностями	Август, сентябрь	Заместитель директора по УВР
7.	Издание приказов: о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ	Сентябрь	Директор
8.	Составление графика работы технического персонала	Сентябрь	Завхоз
9.	Проверка состояния охраны труда в школе и документации по ТБ	По графику	Директор, зам директора по УВР
10.	Обеспечение требований ТБ во время ремонта школы и трудовой практики уч-ся	В летний период	Завхоз, начальник лагеря
11.	Разработка плана мероприятий по охране труда и ТБ в школе	Сентябрь	Администрация, профком
12.	Оформление листков здоровья в классных журналах	Сентябрь	Классные руководители, медработник
13.	Запись в специальном журнале о результатах испытания спортивного инвентаря, оборудования и вентиляционных устройств, акты-разрешения на проведение занятий в спортивном зале	Август	Ответственный за ОТ и ТБ

14.	Наличие инструкций по охране труда при занятиях легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, лыжной подготовкой, гимнастикой и акробатикой ит.д.	Август	Ответственный за ОТ и ТБ
16.	Изучение методических рекомендаций по проведению занятий по физкультуре с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе	Август	Заместитель директора по УВР, учитель физической культуры
17.	Изучение методов проведения уроков физической культуры с учащимися, имеющими недостаточное физическое развитие и слабую физическую подготовленность	Август	учитель физической культуры
18.	Пополнение в школе накопительной информации о состоянии здоровья обучающихся	Август – июнь	Заместитель директора по УВР, учитель физической культуры
19.	Изучение информации об оптимальном объеме двигательной активности обучающихся по ступеням обучения	Август	Заместитель директора по УВР, учитель физической культуры
20.	Распределение обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, на категории	Сентябрь	Заместитель директора по УВР, учитель физической культуры
21.	Организация деятельности педагогического совета школы по организации физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися	Постоянно	Педагогический совет

#### 4.2. Инструктивно-методическая и учебно-воспитательная работа

№	мероприятия	сроки	Исполнитель
	Организация работы с «сильными» учащимися с целью профилактики учебных перегрузок	В течение года	Зам директора по УВР
	Вводный инструктаж по правилам ТБ, пожарной безопасности и охране труда	Сентябрь, март	Директор, завхоз
	Обеспечение соблюдения требований к объемам домашних заданий	В течение года	Зам директора по УВР; ШМО
	Организация работы по изучению правил дорожного движения	По плану работы ответственного за профилактику ДДТТ	Классные руководители

<p>Проведение классных часов по нрав-ственному воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ценностные ориентиры выпускни-ков» (анкетирование 9 классов);</li> <li>• «Чувство законности и совесть» 9 класс);</li> <li>• «Учитесь властвовать собой» (7-8 классы);</li> <li>• «Человек и его манеры» (4-5 классы);</li> <li>• «Личная гигиена» (1-11 классы);</li> <li>• «Жить, побеждая зло» (5-9 классы)</li> </ul>	По планам классных руководителей	Зам директора по ВР, классные руководители
<p>Проведение месячников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пожарной безопасности;</li> <li>• гражданской обороны;</li> <li>• охраны труда</li> <li>• обороно- массовой работы</li> </ul>	Ноябрь, апрель, май	Директор, заместители директора преподавател ь-организатор ОБЖ
Создание библиотеки методической литературы по проблеме здорового образа жизни	Декабрь	Библиотекарь
Обеспечение правил ТБ и пожарной безопасности во время проведения мероприятий и на каникулах	Во время каникул	Зам директора по ВР, завхоз
Родительский лекторий «Роль семьи в формировании здорового образа жизни детей»	Раз в четверть	Зам директора по ВР
Консультации для родителей по проблеме сбережения здоровья детей	Постоянно	Зам директора по ВР
Проведение цикла уроков с валеологической направленностью	В течение года	Учитель физкультуры
Ознакомление педагогов с методическими рекомендациями по проведению занятий по физкультуре с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе	Август	Заместитель директора по УВР, учитель физической культуры
Ознакомление педагогов с методами проведения уроков физической культуры с учащимися, имеющими недостаточное физическое развитие и слабую физическую подготовленность	Август	Заместитель директора по УВР, учитель физической культуры
Организация лекций для родителей по ЗОЖ, с приглашением школьных педагогов, медицинских работников, психолога, администрации школы	Постоянно	Заместитель директора по УВР, учитель физической культуры
Индивидуальная работа с родителями. Консультирование, беседы, посещение ребенка на дому, общение по телефону	Постоянно	Заместитель директора по УВР, учитель физической культуры

**4.3. Внедрение оптимальной системы медико -педагогического обеспечения по оказанию помощи детям и подросткам.**

<b>№</b>	<b>мероприятия</b>	<b>сроки</b>	<b>исполнители</b>
1.	Организация оздоровительных режимных моментов в организации занятий в первой половине дня (зарядка, физкультминутки)	Ежедневно	Учителя-предметники
2.	Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся (неподвижная поза на уроке, отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно-информационного принципа учебного процесса, отсутствие чувственно-эмоционального фона на уроке)	Ежедневно	Учителя-предметники
3.	Составление расписания уроков, предусматривающее чередование предметов с высоким баллом по шкале трудности с предметами, которые позволяют частичную релаксацию учащихся	Начало четверти	Заместитель директора по УВР
4.	Своевременное информирование субъектов образовательного процесса о состоянии здоровья учащихся и условиях, способствующих сохранению и развитию здоровья	Один раз в полугодие	Заместитель директора по УВР, медсестра
5.	Мониторинг физического здоровья учащихся по итогам медосмотра	Один раз в год	Заместитель директора по УВР. медсестра
6.	Использование диагностики по выявлению наркомании, токсикомании и других вредных привычек среди детей и подростков	Ежегодно	Педагог-психолог
7.	Анализ состояния психического здоровья вновь поступивших учащихся	Два раза в год	Педагог-психолог
8.	Проведение общешкольных родительских собраний по актуализации ценности здоровья	Два раза в год	Директор. Классные руководители
9.	Проведение психологических тренингов для формирования благоприятного морально-психологического климата среди всех субъектов образовательного процесса	Один раз в четверть	Педагог-психолог
10	Организация работы кабинета психологической разгрузки	постоянно	Администрация, психолог
11	Проведение смотров учебных кабинетов на предмет соответствия требованиям санитарно – гигиенических условий к кабинету	По графику	Комиссия
12	Обеспечение условий для предупреждения травматизма: - организация досуга школьников во время перемен; - соблюдение ТБ при организации учебно – воспитательного процесса	Постоянно	Преподаватели
13	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период	К началу зимнего периода	Директор, завхоз

14	Рейды: <ul style="list-style-type: none"> <li>по проверке внешнего вида учащихся;</li> <li>по сохранности книг и учебников;</li> <li>по выполнению школьниками режима дня.</li> </ul>	По графику	Зам директора по УВР, ВР, социаль-ный педагог; библиотечарь
15	Проведение учебных эвакуационных мероприятий	По графику	Преподаватель ОБЖ
16	Обеспечение соблюдение правил противопожарной безопасности в школе	Постоянно	Директор, завхоз
17	Организация занятий для будущих перво-классников с целью адаптации к условиям школьной образовательной среды	Февраль-май	Педагог-психолог, учитель начальных классов
18	Обеспечение оптимальных условий и режима труда при проведении итоговой аттестации в 9, 11 классах	Май-июнь	
19	Организация физкультурной деятельности в группах продленного дня, в том числе проведение спортивного часа;	Сентябрь-май	Воспитатель ГПД, учитель физической культуры

#### **4.4.Совершенствование материально-технического обеспечения и улучшение санитарно-гигиенических условий**

<b>№</b>	<b>мероприятия</b>	<b>сроки</b>	<b>исполнители</b>
1.	Приобретение сантехнического оборудо-вания, люминесцентных и электрических ламп	В течение года	Завхоз
2.	Составление заявок на приобретение мебели, наглядных пособий, оборудования и ТСО для кабинетов	В течение года	Завхоз
3.	Приобретение моющих и чистящих средств	Постоянно	Завхоз
4.	Приобретение посуды для столовой	Постоянно	Завхоз
5.	Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов	Август, сентябрь	Завхоз
6.	Обновление кабинета ОБЖ	В течение года	Преподаватель ОБЖ
7.	Обеспечение спортзала спортивным инвентарём	постоянно	Завхоз
8.	Обеспечение исправности электроприборов и приборов учёта	Постоянно	Завхоз
9.	Улучшение состояния оборудования спортивной зоны на земельном участке школы	Постоянно	Завхоз
10	Улучшение состояния покрытия и освещения спортивно-игровых площадок,	Постоянно	Завхоз

11	Оснащение спортивного зала оборудованием и инвентарем	Постоянно	Завхоз
12	Улучшение освещения спортивного зала	Постоянно	Завхоз
13	Улучшение санитарно-гигиенического состояния всех физкультурно-спортивных объектов, в том числе душевых помещений для мальчиков и девочек	Постоянно	Завхоз
14	Улучшение технического состояния спортивных снарядов и оборудования	Постоянно	Завхоз
15	Оснащение медицинского кабинета оборудованием и инструментами, необходимыми для обследования физического состояния школьников	Постоянно	Завхоз
16	Обеспечение условий для инклюзивного образования	Постоянно	Завхоз

#### 4.5. Санитарно-просветительская работа

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>Уроки здоровья и практической гигиены</b>			
<b>1 классы -4 классы</b>			
1	Правильная посадка при письме и чтении (в школе и дома). Правильная осанка	Сентябрь	Медсестра, зам.директора по УВР, классные руководители
2	Правила уличного движения	Сентябрь	зам.директора по УВР, классные руководители
3	Как уберечь себя и других от несчастных случаев	Сентябрь	, зам.директора по УВР, классные руководители
4	День первоклассника. Режим дня	Октябрь	зам.директора по УВР, классные руководители
5	Гигиена сна	Октябрь	классные руководители
6	Мытье рук, стрижка ногтей. Гигиенические навыки. Особенности санитара класса	Ноябрь	классные руководители
7	Болезни грязных рук	Ноябрь	классные руководители
8	Гигиена тела. Умывание лица и шеи, мытье ног, уход за волосами, носовой платок	Декабрь	классные руководители
9	Гигиена полости рта	Январь	классные руководители
10	«Здоровые зубы – здоровью любви»	Январь	классные руководители
11	Питание – основа жизни. 10 заповедей правильного питания	Февраль	классные руководители
12	Рост и развитие человека	Февраль	классные руководители
13	Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам	Февраль	классные руководители
14	Гигиена внешней среды. Уборка и проветривание класса	Март	классные руководители
15	Уход за обувью и одеждой	Март	классные руководители
16	Утренняя зарядка, подвижные игры,	Апрель	классные руководители



	их польза для здоровья		
17	Закаливание, правила купания	Май	классные руководители
18	Гигиена питания. Понятие о витаминах. 10 заповедей правильного питания.	Декабрь	классные руководители
19	Зимние подвижные игры и развлечения на воздухе в зимнее время	Декабрь	Медсестра, зам.директора по УВР, классные руководители
20	О микробах, вызывающих разные болезни	Январь	классные руководители
21	Гигиена полости рта	Февраль	классные руководители
22	Рост и развитие человека	Февраль	классные руководители
23	Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам	Февраль	классные руководители
24	Безопасное поведение на дорогах. Как уберечь себя и других от несчастных случаев	Март	классные руководители
25	Влияние алкоголя, никотина, наркотиков на организм	Март	классные руководители
26	Как уберечься от заражения глистами	Апрель	классные руководители
27	Как отдыхать летом	Май	классные руководители
28	Гигиена внешней среды. Уборка и проветривание класса	Май	Медсестра, зам.директора по УВР, классные руководители

#### **5-7 классы**

#### ***1. Здоровый образ жизни, его принципы и значение***

1	Нормы поведения в коллективе и их значение для охраны физического и психического здоровья.	Сентябрь	классные руководители
2	Понятие о здоровье. Здоровье индивидуальное, семейное, общественное. Пути сохранения и укрепления здоровья. ЗОЖ как фактор немедикаментозной профилактики заболеваний	Ноябрь	Медсестра, зам.директора по УВР, классные руководители
3	Нравственность и здоровье	Март	классные руководители
4	Факторы, влияющие на здоровье: состояние окружающей среды. Режим учебы и отдыха, закаливание, рациональное питание, профилактика инфекционных заболеваний, личная и общественная гигиена, формирование негативного отношения к употреблению алкоголя, наркотиков, курению.	В течение года	Медсестра, зам.директора по УВР, классные руководители

#### ***2. Режим дня, учебы и отдыха***

1	Режим дня школьника	Сентябрь	Медсестра, классные руководители
2	Гигиена домашних учебных занятий	Октябрь	Медсестра, классные руководители

3	Гигиена сна	Октябрь	Медсестра, , классные руководители
<b>3. Основы рационального питания</b>			
1	Режим питания	Ноябрь	Медсестра, классные руководители
2	Санитарно-гигиенические правила приема пищи	Декабрь	классные руководители
3	Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика	Декабрь	классные руководители
<b>4. Значение физической культуры и закаливания для сохранения здоровья</b>			
1	Виды физической культуры и их значение для здоровья человека	Сентябрь	Учитель физической культуры , медсестра
2	Закаливание. Значение закаливания для оздоровления организма, профилактика респираторных заболеваний	Октябрь	Учитель физической культуры , медсестра
3	Нарушение осанки	Ноябрь	Учитель физической культуры , медсестра
<b>5. Личная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний</b>			
1	Правила личной гигиены мальчиков и девочек	Январь	классные руководители
2	Гигиена полости рта	Январь	классные руководители
3	Гигиена труда и отдыха	Февраль	классные руководители
4	Профилактика туберкулеза	Март, май	классные руководители
<b>6. Общественная гигиена и охрана окружающей среды</b>			
1	Гигиена внешней среды	Март	классные руководители
2	Понятие о ядовитых растениях	Май	классные руководители
3	Предупреждение заболеваний, передающихся от домашних животных	Апрель	классные руководители
4	Предупреждение укусов насекомых и животных	Май	классные руководители
<b>7. Гигиенические вопросы трудового обучения</b>			
1	Организация труда и профилактика производственных травм	Октябрь	классные руководители, преподаватель-организатор ОБЖ
<b>8. Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма</b>			
1	Безопасное поведение на дорогах	Январь	Преподаватель –организатор ОБЖ
2	Бытовой и уличный травматизм	Февраль	Преподаватель –организатор ОБЖ
3	Поведение в экстремальных условиях	Февраль	Преподаватель –организатор ОБЖ
<b>9. Гигиенические аспекты полового воспитания</b>			
1	Анатомо-физиологические особенности мужского организма. Гигиена мальчика, юноши.	Апрель	Врач-педиатр
2	Анатомо-физиологические особенности женского организма. Гигиена девочки, девушки.	Апрель	Врач-педиатр
3	Половое воспитание подростков. Профилактика ранней беременности, заболевания, передающиеся	Октябрь	Врач-педиатр

	половым путем.		
<b>10. Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков</b>			
1	Понятие о наркомании, токсикомании, алкоголизме	Ноябрь , май	классные руководители
2	Предупреждение употребления психоактивных веществ	Март	Медработник ,классные руководители
3	СПИД-чума XXI века	Декабрь	Медработник, классные руководители
<b>8-9 классы</b>			
<b>1. Здоровый образ жизни, его принципы и значение</b>			
1	Нормы поведения в коллективе и их значение для охраны физического и психического здоровья. Факторы риска и понятие о самоконтроле	Сентябрь	классные руководители
2	Понятие о здоровье. Здоровье индивидуальное, семейное, общественное. Пути сохранения и укрепления здоровья. ЗОЖ как фактор немедикаментозной профилактики заболеваний	Ноябрь	классные руководители
3	Нравственность и здоровье	Март	классные руководители
4	Факторы, влияющие на здоровье: состояние окружающей среды. Режим учебы и отдыха, закаливание, рациональное питание, профилактика инфекционных заболеваний, личная и общественная гигиена, формирование негативного отношения к употреблению алкоголя, наркотиков, курению	В течение года	классные руководители
<b>2. Режим дня, учебы и отдыха</b>			
1	Принципы организации режима дня старшего школьника. Основные принципы гигиенической организации умственного труда	Сентябрь	классные руководители
2	Профилактика переутомления. Рациональная организация труда и отдыха во время экзаменов	Октябрь	классные руководители
3	Гигиена сна	Октябрь	классные руководители
<b>3. Основы рационального питания</b>			
1	Режим питания. Основные принципы рационального питания	Ноябрь	классные руководители
2	Санитарно-гигиенические правила приема пищи	Декабрь	классные руководители
3	Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика	Декабрь	классные руководители
4	Значение диетического питания для детей и подростков с	Декабрь	Медсестра, зам.директора по УВР, классные руководители

	различными заболеваниями.		
5	Пищевые отравления. Их профилактика. Первая помощь при пищевом отравлении	Январь	Медсестра, зам.директора по УВР, классные руководители
<b>4. Значение физической культуры и закаливания для сохранения здоровья</b>			
1	Виды физической культуры и их значение для здоровья человека. Двигательный режим.	Сентябрь	Учитель физической культуры , медсестра
2	Виды физической культуры. Значение закаливания для оздоровления организма, профилактика респираторных заболеваний. Физиологические основы закаливания	Октябрь	Учитель физической культуры , медсестра
3	Нарушение осанки. Понятие об искривлении позвоночника, плоскостопия	Ноябрь	Учитель физической культуры , медсестра
<b>5. Личная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний</b>			
1	Половое воспитание подростков	Октябрь	Врач- педиатр
2	Гигиена полости рта	Январь	Учитель физической культуры , медсестра
3	Гигиена труда и отдыха	Февраль	Учитель физической культуры , медсестра
4	Общие правила профилактики инфекционных заболеваний	Апрель	Учитель физической культуры , медсестра
5	Основные виды инфекционных заболеваний и их профилактика	Апрель	Учитель физической культуры , медсестра
6	Профилактика туберкулеза	Март, май	Учитель физической культуры , медсестра
<b>6. Общественная гигиена и охрана окружающей среды</b>			
1	Здоровье и окружающая среда. Медицинские аспекты экологии	Март	Медсестра, зам.директора по УВР, классные руководители
2	Ядовитые растения, опасные животные и насекомые. Правила поведения в лесу. Съедобные дикорастущие растения	Апрель	Медсестра, зам.директора по УВР, классные руководители
3	Предупреждение заболеваний, передающихся от животных	Май	Медсестра, зам.директора по УВР, классные руководители
4	Предупреждение укусов насекомых и животных	Май	Медсестра, зам.директора по УВР, классные руководители
<b>7. Гигиенические вопросы трудового обучения</b>			
1	Роль физического труда и трудовых навыков в гармоничном развитии организма	Сентябрь	классные руководители
2	Правила техники безопасности на уроках физики, химии, информатики, трудового обучения	Октябрь	педагоги
3	Понятие о профессиональной пригодности и профессиональной ориентации. Здоровье и выбор профессии	Апрель	классные руководители

<b>8. Основные принципы личной безопасности и профилактики травматизма</b>			
1	Безопасное поведение на дорогах	Январь	Преподаватель –организатор ОБЖ
2	Бытовой и уличный травматизм. Основные сведения о травмах	Февраль	Преподаватель –организатор ОБЖ
3	Поведение в экстремальных ситуациях	Февраль	Преподаватель –организатор ОБЖ
4	Первая помощь при различных видах травм	Март	Преподаватель –организатор ОБЖ
5	Первая помощь при ожогах	Март	Преподаватель –организатор ОБЖ
6	Утопление. Первая помощь утопающему. Искусственное дыхание и методы его проведения	Май	Преподаватель –организатор ОБЖ
7	Кровотечения. Виды кровотечения. Первая помощь при кровотечении	Май	Преподаватель –организатор ОБЖ
8	Признаки жизни и смерти. Понятие о шоке. Непрямой массаж сердца.	Май	Преподаватель –организатор ОБЖ
<b>9. Гигиенические аспекты полового воспитания</b>			
1	Анатомо-физиологические особенности мужского организма. Гигиена юноши	Апрель	Врач- педиатр
2	Анатомо-физиологические особенности женского организма. Гигиена девушки	Апрель	Врач- педиатр
3	Половое воспитание ранней беременности. Заболевания, передающиеся половым путем.	Май	Врач- педиатр
<b>10. Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков</b>			
1	Понятие о наркомании, токсикомании, алкоголизме. Химические свойства наркотиков и алкоголизма. Действие наркотиков и алкоголя на разных стадиях. Вред однократного приема наркотиков.	Ноябрь, май	Медсестра, зам.директора по УВР, классные руководители
2	Предупреждение употребления психоактивных веществ	Декабрь	Медсестра, зам.директора по УВР, классные руководители
3	СПИД-чума XXI века	Декабрь	Медсестра, зам.директора по УВР, классные руководители
<b>Общешкольные мероприятия</b>			
1	Круглый стол (актуальные темы гигиенического воспитания)	1 раз в четверть	Медработник, зам.директора по УВР, классные руководители
2	Праздник здоровья	1 раз в полугодие	Медработник, зам.директора по УВР, классные руководители
3	Диспут о здоровом образе жизни	1 раз в четверть	Медработник, зам.директора по УВР, классные руководители
4	«Дни здоровья» проводимые под эгидой ВОЗ: - «Международный день отказа от курения». - «Международный день борьбы со	12 ноября 1 декабря 21 ноября 7 апреля 31 мая	Медработник, зам.директора по УВР, классные руководители

	СПИДом). - «Всемирный день борьбы с туберкулезом». - «Всемирный день здоровья» - «Всемирный день отказа от курения»		
<b>Рекламная деятельность</b>			
1	Оформление уголков здоровья в 1-9-х классах	1 раз в квартал	классные руководители
2	Выпуск школьной стенгазеты «Будьте здоровы!»	1 раз в четверть	редколлегия
3	Выпуск тематических санитарных бюллетеней	1 раз в четверть	классные руководители
<b>Работа с родителями</b>			
<b>1-4 классы</b>			
1	Возрастные особенности младшего школьника (итоги медицинского осмотра): - охрана зрения; - профилактика нарушений осанки; - режим дня и рациональное питание; - гигиена младшего школьника; - предупреждение утомляемости	1 в четверть	классные руководители
2	Закаливание детей	Апрель	Медработник, зам.директора по УВР, классные руководители
3	Организация летнего отдыха	Май	Медработник, зам.директора по УВР, классные руководители
<b>5-8 классы</b>			
1	Анатомо-физиологическая перестройка организма младшего подростка. Режим дня	Ноябрь	Медработник, зам.директора по УВР, классные руководители
2	Рациональное питание	Март	классные руководители
3	Гигиена органов дыхания, профилактика туберкулеза	Апрель	классные руководители
4	Организации летнего отдыха	Май	классные руководители
<b>Работа с педагогическим коллективом</b>			
1	Обсуждение результатов медицинского осмотра учащихся на педагогическом совете	После медосмотра	зам.директора по УВР
2	Оформление стенда в помощь учителям «Гигиеническое обучение и воспитание учащихся»	Октябрь	Медсестра, зам.директора по УВР
<b>Работа с обслуживающим персоналом школы</b>			
	Провести профилактические занятия:  1. Профилактика кишечной инфекции 2. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем, ВИЧ-инфекций 3. Пропаганда здорового образа жизни	Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март	Медсестра

	4. Профилактика гриппа и ОРВИ 5. Профилактика патологии клещевого энцефалита, описторхоза		
--	--	--	--

#### 4.6. Оздоровительно-профилактическая работа

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Контроль соблюдения режима дня	Постоянно	Классные руководители, социальный педагог
2.	Организация работы по пропаганде здорового образа жизни (лекции, беседы, вечера)	По отдельному плану	Зам директора по УВР
3.	Социальная поддержка детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	Постоянно	Классные руководители, социальный педагог
4.	Организация летней оздоровительной площадки при школе	Июнь	Зам директора по ВР
5.	Озеленение учебных кабинетов	Май-сентябрь	Программа «Натургартен»
6.	Месячник по уборке школьной территории	Май	Трудовой сектор «Муравейного братства»
7.	Проведение Недели и дней здоровья	Не реже 1 раза в 2 месяца	Учитель физкультуры
8.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок	По графику	Медработник
9.	Соблюдение санитарно-гигиенических норм на уроках	Постоянно	Зам директора по УВР, учителя
10	Проведение углубленного медицинского осмотра первоклассников	Июнь-августа	Медработник
11	Проведение подвижных школьных перемен	Постоянно	Зам директора по ВР
12	Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению разрешать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть эмоциями	По отдельному плану	Педагог-психолог
13	Витамиотерапия в весенний период	Март, апрель	Классные руководители
14	Организация работы по оздоровлению педагогического коллектива	Июнь-август	Директор, профком
15	Разработка комплексов физических упражнений для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья	Постоянно	Учитель физкультуры
16	Проведение бесед о вреде курения, употребления спиртосодержащей продукции, наркотических и психотропных веществ (5-9 классы)	По отдельному плану	Зам директора по ВР, социальный педагог, педагог-психолог
17	Проведение Дня психического здоровья	10 октября	Педагог-психолог

18	Создание игровой зоны для участников летнего оздоровительного лагеря	июнь	Директор ,завхоз, учитель физической культуры
19	Развитие спортивных традиций школы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спартакиада;</li> <li>• Большая легкоатлетическая эстафета;</li> <li>• Первенство села по волейболу;</li> <li>• Лыжная эстафета села;</li> <li>• «А ну-ка, парни» и т.п.</li> </ul>	Ежегодно	Зам директора по ВР, учитель физкультуры
20	Обеспечение выполнения программы по курсу ОБЖ.	Постоянно	Администрация
21	Организация и проведение сборов, соревнований, турпоходов.	Ежегодно	Преподаватель- организатор ОБЖ
22	Организация воспитательной работы по возрастам по формированию навыков ЗОЖ: <ul style="list-style-type: none"> <li>-проведение классных часов, Дней здоровья;</li> <li>- организация тематических выставок плакатов, рисунков;</li> <li>- проведение конкурсов сочинений;</li> <li>- проведение массовых спортивных праздников;</li> </ul>	постоянно	Классные руководители, ст. вожатая, учитель физической культуры, преподаватель- организатор ОБЖ
23	Проведение школьных мероприятий по привитию навыков правильного поведения детей в опасных для жизни ситуациях: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дни ГО;</li> <li>- « Зарница», Турслет;</li> </ul>	По плану	учитель физической культуры, преподаватель- организатор ОБЖ
24	Участие в операции « Внимание дети!»	Ежегодно	руководитель отряда ЮИД

#### 4.7. Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта

№	мероприятия	сроки	исполнители
1	Использование на уроках физической культуры новых методов проведения уроков с более высоким уровнем двигательной активности.	Постоянно	учитель физической культуры
2	Комплектование кабинета физкультуры необходимым спортивным оборудованием и инвентарем	Ежегодно	Администрация, учитель физической культуры
3	Совершенствование спортивно массовой работы через систему дополнительного образования: <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация спортивных секций, танцевального кружка;</li> <li>- обучение спортивным играм.</li> </ul>	Постоянно	Руководители секций, кружков.

#### 4.8. Организация питания школьников



<b>№</b>	<b>мероприятия</b>	<b>сроки</b>	<b>исполнители</b>
1	Организация питания детей с учетом всех возможных форм финансирования (родительской платы, бесплатного питания)	Постоянно	Директор, классные руководители
2	Проведение совещаний по вопросам организации и развития школьного питания.	2 раза в год	Директор
3	Осуществление ежедневного контроля за работой школьной столовой, проведение целевых тематических проверок	В течение года	Администрация, комиссия
4	Улучшение материально – технической базы столовой( приобретение и ремонт инвентаря, оборудования), разработка и введение в систему питания новых блюд с учетом изучения запросов учащихся и их родителей	Ежегодно	Администрация, совет по питанию
5	Проведение работы по воспитанию культуры питания, пропаганде ЗОЖ среди учащихся и родителей через: - систему классных часов и родительских собраний «Режим дня и его значение», «Культура приема пищи», «Хлеб – всему голова», « Острые кишечные заболевания и их профилактика» и др.; - игры, конкурсы, беседы, ярмарки, - встречи с медработником	Постоянно	Заместитель директора по УВР, классные руководители
6	Анкетирование учащихся и родителей по вопросам школьного питания.	Ежегодно	Заместитель директора по УВР, классные руководители

#### **4.7. Организация летнего отдыха и круглогодичного оздоровления детей и подростков**

<b>№</b>	<b>мероприятия</b>	<b>сроки</b>	<b>исполнители</b>
1	Определение режима пришкольного лагеря	Апрель – май ежегодно	Начальник лагеря
2	Организация полноценного питания	Май – август ежегодно	Директор
3	Охват летним отдыхом детей различных категорий	Апрель – август ежегодно	Заместитель директора по УВР, классные руководители
4	Организация работы кабинета-психолога в пришкольном лагере	Весь период	Педагог-психолог
5	Координация работы по оздоровлению ослабленных детей	Май	Медсестра
6	Организация немедикаментозных методов оздоровления (закаливание, гимнастика, фитотерапия и др.) детей в пришкольном лагере	Весь период	Медсестра
7.	Санаторно-курортное лечение и загородный	В течение	Заместитель

отдых	года	директора по УВР
-------	------	------------------

#### V. Ожидаемые результаты Программы:

1.	Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и принятия здорового образа жизни.
2.	Приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.
3.	Устойчивая мотивация к здоровому образу жизни у педагогов, детей и родителей
4.	Формирование отношения участников образовательного процесса к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни
5.	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся
6.	Адаптация детей с проблемами в развитии и ограниченными возможностями здоровья и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации
7.	Повышение уровня профилактической работы

#### VI. Координация и контроль реализации Программы

6.1. Контроль за ходом реализации Программы осуществляет администрация школы и педагогический совет школы:

- анализирует ход выполнения плана действий по реализации Программы, вносит предложения по его коррекции;
- осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации Программы;
- координирует взаимодействие заинтересованных общественных организаций по развитию системы оздоровления детей и подростков;

#### 6.2. План мониторинга осуществления программы «Здоровье»

Контроль	Показатели	Осуществление контроля	Сроки	Кто контролирует
<b>Образовательный процесс: урочная деятельность</b>	1. Пропуски уроков физкультуры	Отметка в классном журнале	Ежедневно	учитель физической культуры
	2. Успеваемость и качество выполнения программы	Отметка в специальной ведомости по классам	1 раз в четверть	Заместитель директора по УВР
	3. Интерес и мотивация к урокам физкультуры	Анализ динамики годовых показателей у обучающихся одного и того же класса	В течение года	Заместитель директора по УВР
		Анкетирование учащихся	В течение года	Заместитель директора по УВР

<b>2.Образовательный процесс: внеурочная деятельность</b>	1.Посещение кружков спортивных секций	Отметка в журнале	Ежедневно	Учителя физкультуры, классные руководители
	2.Выполнение программы кружковой работы	Проверка присутствия обучающихся в соответствии с отметкой в журнале	1 раз в четверть	Заместитель директора по УВР
	3.Результаты участия в конкурсах, соревнованиях школьного, районного и областного уровня, их динамика	Проверка журналов	1 раз в четверть	Заместитель директора по УВР
	4.Привлечение обучающихся к занятиям в спортивных секциях	По итоговым протоколам и приказам	По окончании и проведения	Заместитель директора по УВР
	5.Посещение учащимися массовых мероприятий спортивного характера	Подсчет уча-ся, посещающих занятия % участия от общего количества уч-ся	постоянно	Заместитель директора по УВР
<b>3.Состояние здоровья обучающихся</b>	1 .Пропуски уроков по болезни	Отметка в классном журнале	Еженедельно	Классный руководитель
	2.Наличие детей с хроническими заболеваниями	По медицинским картам с определением динамики	2 раза в год	Заместитель директора по УВР
	3. Наличие детей, имеющих вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотическ	- Анонимное анкетирование - Наблюдение	. 2 раза в год В начале и конце учебного года - ежегодно	Социальный педагог

	их средств)			
<b>4.Состояние санитарно-гигиенических условий работы</b>	1. Соблюдение режима проветривания и обеззараживания воздуха	Наблюдение	Ежедневн о	Зав. кабинетами
	2 Соблюдение норм освещения и отопления в помещениях	Наблюдение	1 раз в две недели	Зав. кабинетами
	3 Регулярная влажная уборка помещений	При составлении расписания	Ежедневн о	Завхоз
	4 Соответствие учебной нагрузки обучающихся максимально допустимой		Еженедел ьно	Заместитель директора по УВР
<b>5.Соблюдение обучающимися гигиенических норм и правил</b>	1 Мытье рук перед едой	Наблюдение	Ежедневн о	Классные руководители
	2 Мытье рук после посещения туалета	Наблюдение	1 раз в неделю	Классные руководители
	3 Наличие чистой одежды для занятий физкультурой	Наблюдение	Ежедневн о	Учитель физкультуры
	4 Наличие сменной обуви	Наблюдение	Ежедневн о	Дежурный класс, классные руководители
<b>6.Эффективность реализации программы физкультурно-</b>	1.Подведение промежуточных итогов	Анализ	Май.	Заместитель директора по УВР

оздоровительно й работы в целом	2.Подведени е общего итога работы по программе			
---------------------------------------	--	--	--	--

## Программа по здоровьесбережению дошкольных групп

### БОУ «Андреевская ОШ»

**Цель программы:** обеспечение охраны жизни и здоровья воспитанников, гарантий их законных прав на безопасные условия образовательно-воспитательного процесса; создание оптимальных социальных, педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития воспитанника в условиях детского сада.

**Задачи:** Обеспечить выполнение законодательства по охране здоровья воспитанников детского сада; создать условия для полноценного сбалансированного питания детей; внедрить инновационные системы оздоровления, здоровьесберегающих технологий; организовать проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду; пропагандировать преимущества здорового образа жизни, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию, вредным привычкам; соблюдать валеологические требования на занятиях самоподготовкой, воспитательских часах, занятиях физической культурой; совершенствовать систему спортивно-оздоровительной работы; создать комплексную систему мероприятий, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья.

**Ожидаемый результат:** стабилизация показателей здоровья: снижение уровня заболеваемости детей; повышение качества освоения основной образовательной программы по образовательным областям «Здоровье», «Физическое развитие», «Безопасность»; увеличение количества детей, охваченных дополнительным образованием в условиях детского сада; применение здоровьесберегающих технологий.

**Основными направлениями в реализации программы являются:**

- Физкультурно-оздоровительная работа;
- Организация работы с детьми;
- Медицинское сопровождение;
- Психолого-педагогическое сопровождение;
- Оздоровительная работа с педагогами;
- Укрепление материально-технической базы;
- Организация работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

**Материально-техническая база, необходимая для реализации программы:**

Игровые площадки и спортивный инвентарь для занятий физкультурой на открытом воздухе и в группе;

Наличие в каждой семье спортивного инвентаря для занятий физкультурой;

Специально оборудованные помещения для организации оздоровительной и образовательной работы с детьми:

Физкультурный зал;  
 Медицинский кабинет;  
 - Кабинет учителя-логопеда;  
 - Кабинет ИЗО;  
 - Методический кабинет.

Каждый кабинет укомплектован соответствующей мебелью общего назначения и необходимым оборудованием.

### Блок I. Основные направления работы с детьми

Образовательная область	Цель	Задачи
Здоровье	Охрана здоровья детей и формирование основ культуры здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;</li> <li>- воспитание культурно-гигиенических навыков;</li> <li>- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</li> </ul>
Физическая культура	Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация);</li> <li>- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);</li> <li>- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li> </ul>
Безопасность	Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений об опасных для человека ситуациях и способах поведения в них;</li> <li>- приобщение к правилам безопасного для человека поведения;</li> <li>- передача детям знаний о правилах безопасного дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства;</li> <li>- формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям.</li> </ul>

### Блок II. Медицинское сопровождение

№ п/п	Мероприятие	Срок	Ответственные
<b>Организационная работа</b>			
1.	Проведение анализа острой инфекционной и соматической заболеваемости воспитанников	Ежеквартально	воспитатели
2.	Консультирование воспитателей и разработка рекомендаций, направленных на	Постоянно	медработник

	сохранение здоровья каждому ребенку с соматическими и психическими заболеваниями (экраны здоровья)		
3.	Осуществление контроля за выполнением натуральных норм расходования продуктов питания. Сбалансированность питания	Постоянно	завхоз
<b>Профилактическая работа</b>			
<b>Диагностика</b>			
6.	Определение уровня адаптации ребенка в условиях детского сада: - психическое здоровье - физическое здоровье	По окончании периода адаптации	старший воспитатель
7.	Диспансеризация: - Проведение профилактических осмотров детей согласно графику прохождения диспансеризации, приказа ЦРБ - Обследование: врачом-педиатром, (с проведением антропометрии, распределением детей на медицинские группы для занятий физкультурой)	Согласно плана - графика	Бригада узких врачей-специалистов детской поликлиники Врач-педиатр Медсестра
<b>Профилактика</b>			
9.	Проведение дальнейшего обследования детей с выявленной патологией после углубленного медосмотра и постановка нуждающихся на «Д» учет	Постоянно	медработник
10.	Общеукрепляющая терапия: - витаминизация третьего блюда (витамин С)	Постоянно	завхоз
11.	Закаливание: - утренняя гимнастика; - обливание рук до локтя - подвижные игры на свежем воздухе - обширное умывание ног в летний период - облегченная одежда	Постоянно	воспитатели групп
12.	Разработка рекомендаций для оздоровления с учетом индивидуальных особенностей воспитанников ДОУ	Постоянно	медработник
13.	Санитарно-просветительная работа: - «Служба 03» (обучение детей оказанию первой помощи) - «Это должен знать каждый» (привитие гигиенических навыков, пропаганда здорового образа жизни)	Согласно тематическому плану	Воспитатели,

14.	Первичная профилактика: - ежедневный осмотр воспитанников; - изоляция больных детей; - контроль за санитарно-гигиеническими условиями; - контроль за организацией образовательного процесса (режим дня, непосредственно-образовательная деятельность); - соблюдение СанПиН	Постоянно	воспитатели
15.	Организация питания воспитанников: -10 дневное меню – разработка медицинского персонала ДОУ. а) ежедневное меню – раскладка б) контроль качества приготовления пищи в) контроль пищевого рациона воспитанников г) контроль за состоянием фактического питания и анализ качества питания д) санитарно-гигиеническое состояние пищеблока; е) бракераж готовой продукции ж) контроль за выполнением натуральных норм	Постоянно	Бракеражная комиссия
16.	Контроль санитарного состояния пищеблока и соблюдения личной гигиены его работников	Постоянно	Медицинская сестра

### Блок III. Физкультурно – оздоровительная работа

#### 3.1 Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

№ п\п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1	Анализ состояния здоровья детей	Анализ диагнозов в медицинских картах детей, распределение их по подгруппам здоровья	август, декабрь	Медицинская сестра Воспитатели
		Оценка эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий Составление экранов здоровья и подбор рекомендаций по диагнозам	Конец августа	



2	Использование воздушных ванн	Гимнастика и подвижные игры в облегчённой одежде	В течение года	Воспитатели
3	Использование солнечных ванн	Пребывание детей на солнце в облегченной одежде, панاماх, в процессе игр малой подвижности, а также игр с водой и песком	Летний период	Воспитатели
4	Использование закаливания водой	Дидактическое упражнение для умывания «Водичка, водичка» Дидактическое упражнение для обливания ног прохладной водой «Ножки чисто мы помоем»	В течение года летний период	Воспитатели
5	Использование босохождение	Комплексы упражнений	Летний период	Воспитатели
6	Осуществление контроля за выработкой правильной осанки	Дидактические упражнения	В течение года	Воспитатели Музруководитель
7	Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение дня.	Утренняя гимнастика и гимнастика после сна Подвижные, спортивные и народные игры Динамические паузы и физкультминутки	В течение года	Воспитатели Музруководитель

### 3.2. Воспитание культурно - гигиенических навыков

№ п\п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1	Воспитывать привычку ухаживать за чистотой своего тела, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом	Дидактическое упражнение «Надо, надо умываться» НОД по ЗОЖ Дидактические упражнения Чтение художественной литературы Просмотр мультфильма «Мойдодыр» Беседа «Сколькими способами можно очистить кожу» Разучивание отрывка из стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» Дидактическая игра «Как умываются животные»	Ежедневно	Воспитатели

2	Воспитывать привычку самостоятельно одеваться, следить за своим внешним видом.	Дидактическое упражнение «Я умею одеваться» Занятия по ЗОЖ Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» Дидактическая игра «Что перепутал художник» Сюжетно-ролевая игра «Прачечная», «Парикмахерская»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели
3	Формирование навыков культурного приёма пищи	Дидактическое упражнение «Учимся аккуратно кушать» Дидактическое упражнение «Поможем кукле накрыть стол к приходу гостей» Дежурство по столовой Сюжетно-ролевая игра «Кафе» Дидактическая игра «Столовые приборы и их назначение»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели
4	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая.	Педагогическая диагностика	Май	Воспитатели

### 3.3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1	Знакомство детей с частями тела человека	НОД по ЗОЖ Беседа «Как органы человека помогают друг другу» Дидактическая игра «Что для чего нужно» Дидактическая игра «Покажи, что назову» Дидактическая игра «Чтобы глаза, уши, зубы были здоровыми»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели
2	Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употребления в пищу полезных продуктов	НОД по ЗОЖ Подвижная игра «Полезные продукты» Подвижная игра «Повара» Разучивание стихотворения «Кто скорее допьёт» П. Воронько Дидактическая игра «Угадай по вкусу» Дидактическая игра «Волшебный мешочек»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели

		Чтение стихотворения «Маша обедает» П. Воронько		
3	Формирование представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания	Занятия по ЗОЖ. Музыкально-ритмическая игра «Все ребята любят мыться». Дидактическая игра «Что вредно, что полезно» Беседа «Как готовиться ко сну» Чтение «Сказки о глупом мышонке» С.Я. Маршака. Дидактическая игра «Чтобы кожа была здоровой» Создание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит» Физкультурные досуги.	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели
4	Знакомство с понятиями «здоровье», «болезнь»	Занятия по ЗОЖ. Игра по ТРИЗ «Что будет, если...» Досуг «Осторожно микробы» Чтение стихотворения «Прививка» С. Михалкова. Беседа «Откуда берутся болезни» Чтение стихотворения «Воспаление хитрости» А. Милна.	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели
5	Формирование умения оказывать себе элементарную первую медицинскую помощь	Занятия по ЗОЖ. Беседа «Если ты заболел» Дидактическая игра «Лекарства под ногами» Кроссворд «Зелёная аптека» Сюжетно – ролевые игры «Поликлиника» и «Аптека» Инсценировка отрывка стихотворения К.И. Чуковского «Айболит» Дидактическая игра «Какому врачу, что нужно» Беседа «Лекарства – друзья, лекарства враги»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели

6	Формирование представлений о значении физических упражнений для организма человека	Занятия по ЗОЖ Разучивание физминутки «Спорт-здоровье» Музыкально-ритмические движения «Зверобика» Чтение сказки «Зарядка и Простуда» Рассматривание альбома «В здоровом теле – здоровый дух» Спортивный досуг «Путешествие в Спортландию»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели
7	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая	Педагогическая диагностика	Май	Воспитатели

### 3.4. Развитие физических качеств

(скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1	Формирование правильной осанки	Упражнения на гимнастической скамейке Подвижная игра «Пройди – не урони» Упражнения на турнике и шведской стенке Игровые задания»	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели
2	Формирование умения перестраиваться на месте и во время движения	Занятия по физической культуре Занятия по музыке Утренняя гимнастика Музыкально-ритмические движения Игры-эстафеты Хореографический кружок «Фламинго»	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели
3	Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости	Занятия по физической культуре Подвижные, спортивные и народные игры Игровые упражнения Оздоровительный бег Пешие прогулки (простейший туризм)	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели

4	Развитие координации движений и ориентировки в пространстве	Занятия по физической культуре Занятия по музыке Занятия хореографического кружка «Фламинго» Занятия кружка «Фитболл» Музыкально-ритмические движения Физкультминутки Динамические паузы Подвижные игры	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели
5	Развития умения прыгать в длину, в высоту, с разбега	Занятия по физической культуре Игровые упражнения Игровые задания	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатели
6	Формирование умения кататься на велосипеде, самокате	Игровые упражнения Игровые задания Самостоятельная двигательная активность на прогулке Спортивный досуг на воздухе	Май — сентябрь	Воспитатели
7	Формирование умения ползать, пролезать, подлезать, перелазить через предметы	Занятия по физической культуре Игры-эстафеты Игровые упражнения Спортивные праздники и досуги. Игровые задания	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатели
8	Формирование умений в ловле и передаче мяча	Занятия по физической культуре Спортивные игры Игровые упражнения Подвижные и народные игры Спортивные досуги	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатели
9	Развитие активности детей в играх со скакалками, обручами и другим спортивным инвентарём	Занятия по физической культуре Утренняя гимнастика Самостоятельная двигательная активность детей в группе и на прогулке Музыкально-ритмические движения Подвижные игры. Спортивные досуги и	В течение года	Воспитатели

		праздники		
--	--	-----------	--	--

### 3.5. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1	Воспитание желания выполнять физические упражнения на прогулке	Ходьба по оздоровительным дорожкам. упражнения на спортивно – игровом оборудовании. Спортивные игры на мини – стадионе Спортивные досуги на воздухе	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели
2	Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание)	Спортивные, подвижные, народные игры Игры – эстафеты Спортивные соревнования	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели
3	Формирование выразительности движений, умение передавать действия некоторых персонажей, животных	Хороводные и народные игры Инсценировки стихотворений. Презентация для детей «Зверобика» Игры – импровизации	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели Музруководитель
4	Развитие желания самостоятельно использовать спортивный инвентарь для организации игр	Экскурсия по физкультурному уголку группы Изготовление, украшение физкультурного оборудования совместно с детьми Игровые задания Сюжетные интегрированные занятия, с использованием	В течение года	Воспитатели

		физкультурного оборудования Музыкально – ритмические движения с лентами, султанчиками, платочками		
5	Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений	НОД по музыке Упражнения с лентами, платочками, султанчиками. Музыкально – ритмические движения Релаксация Презентации «Лёгкая атлетика», «Танцы народов мира»	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатели
7	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая	Педагогическая диагностика	Май	Воспитатели

### 3.6. Приобщение к правилам безопасного поведения

№ п\п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1	Осуществление контроля за соблюдением правил безопасного пребывания в детском саду	НОД по Безопасности Изготовление совместно с детьми знаков «Опасные предметы в нашей группе» Презентация «Опасные предметы» Анализ ситуаций	Ежедневно	Все сотрудники ДОУ, в соответствии с должностной инструкцией

2	Передача знаний о правилах дорожного движения	НОД по Безопасности Презентации «ПДД», «Когда мы пешеходы», «Безопасная дорога» Интервью с детьми «ПДД – наши верные друзья» Сюжетно – ролевые игры «Автобус», «Путешествие», «Шофер» Дидактические игры Конкурс рисунков и поделок. Экскурсия к дороге Досуги Чтение художественной литературы	В соответствии с перспективными планами	Воспитатели
3	Передача знаний о правилах пожарной безопасности	НОД по Безопасности. Беседы Дидактические игры Сюжетно – ролевая игра «Пожарная часть» Анализ ситуаций Досуги Конкурс рисунков. Презентации «Лесные пожары» и «Опасные электроприборы» Инсценировка стихотворения «Кошкин дом» Чтение художественной литературы	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели
4	Формирование представлений о ядовитых ягодах, грибах и растениях	Занятия по Безопасности. Дидактические и подвижные игры Досуги Презентация «Грибы» Конкурс рисунков и поделок. Беседы Чтение художественной литературы	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели
5	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая	Педагогическая диагностика программы «От рождения до школы» Н.Е. Веракса	Май	Воспитатели

#### IV. Психолого– педагогическое сопровождение

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственные
-------	--------------------	--------------	-------	---------------



1	Психологическая диагностика: стартовая итоговая	Ориентационный тест школьной зрелости Керна-Йирасека, тестовая беседа С.А. Банкова обследования степени психосоциальной зрелости позволит выявить детей, вероятно имеющих какие-либо особенности развития мотивационной и познавательной сфер	Подготовительная группа сентябрь, май	Педагог-психолог Воспитатели
2	Анализ адаптации детей к условиям ДОУ	Наблюдение, анкетирование педагогов, родителей, составление таблицы адаптации по адаптационным листам К.Ю. Белой	Начало учебного года и по мере поступления детей	Педагог-психолог
3	Выявление детей группы риска	Анализ диагнозов в медицинских картах ребёнка	После проведения профилактических осмотров	Педагог-психолог
4	Составление программ психолого-педагогического сопровождения	Совещание при заведующей, педсовет	Начало учебного года	Педагог-психолог
5	Занятия с детьми из группы риска по программе «Развивай-ка»	Игровые развивающие занятия с использованием авторских пособий Воскобовича	В течение учебного года	Педагог-психолог
6	Изучение психологического состояния педагогов	Анкеты, тесты	Начало учебного года	Педагог-психолог
7	Формирование навыков общения педагогов с детьми, родителями	Семинары-практикумы, тренинги, консультации	В течение учебного года	Педагог-психолог
8	Разработка рекомендаций по сохранению психологического здоровья детей и взрослых	Памятки, буклеты, стенды	В течение учебного года	Педагог-психолог

### V. Оздоровительная работа с педагогами

№ п/п	Программные мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Аутотренинг и психогимнастика	1 раз в месяц/ Постоянно	Педагог-психолог
2.	Профилактика эмоционального «выгорания», профессиональных «выгораний».	Постоянно	Педагог-психолог
3.	Пропаганда здорового образа жизни	Постоянно	Медицинская сестра Администрация

### VI. Укрепление материально- технической базы детского сада

№ п/п	Программные мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Приобретение спортивного оборудования и инвентаря для занятий на открытом воздухе	2021=-2023	Администрация
2	Оборудование медицинского кабинета в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1. 2660-10.	2021=-2023	Администрация
3	Приобретение спортивного оборудования и инвентаря для физкультурных и музыкальных занятий	2021=-2023	Администрация

### VII. Организация работы по пропаганде здорового образа жизни

№ п/п	Направления работы	Формы организации	Сроки	Ответственные
1	Информировать родителей, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка	Презентации передового опыта семейного воспитания, информация на сайте ДОУ	1 раз в год	Воспитатели
2	Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям, сохранять и укреплять	Индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, информация на сайте ДОУ	По плану	Воспитатели

	физическое и психическое здоровье ребенка.			
3	Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов	Создание библиотеки памяток, информация на сайте ДОУ	По плану	Воспитатели Старший воспитатель
4	Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников	Информация на сайте ДОУ	Постоянно	Старший воспитатель
5	Разъяснять родителям (рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка	Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, информация на сайте ДОУ	По плану	Воспитатели
6	Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и	Оформление буклетов, памяток, информация на сайте ДОУ	По плану	Воспитатели

	мультипликационных фильмов			
7	Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.	Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, информация на сайте ДОУ.	Постоянно	Воспитатели Старший воспитатель
8	Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности	Приглашение родителей на детские концерты и праздники, дни открытых дверей, лекции, семинары, семинары-практикумы, проведение мастер-классов, тренингов, информация на сайте ДОУ	По плану	Воспитатели
9	Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе)	Спортивные праздники, соревнования, конкурсы, информация на сайте ДОУ	По плану	Воспитатели
10	Знакомить родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями, возникающими дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема, и способами поведения в них. Направлять внимание родителей на развитие у детей способности видеть, осознавать и избегать опасности	Родительские собрания, консультации, буклеты, памятки, информация на сайте ДОУ	По плану	Воспитатели
11	Информировать родителей о необходимости создания благоприятных и безопасных условий пребывания детей на улице (соблюдать технику безопасности во время игр и развлечений на каруселях, на	Информационные стенды, памятки, презентации, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели

	<p>качелях, на горке, в песочнице, во время катания на велосипеде, во время отдыха у водоема и т.д.). Рассказывать о необходимости создания безопасных условий пребывания детей дома (не держать в доступных для них местах лекарства, предметы бытовой химии, электрические приборы; содержать в порядке электрические розетки; не оставлять детей без присмотра в комнате, где открыты окна и балконы и т.д.).</p> <p>Информировать родителей о том, что должны делать дети в случае непредвиденной ситуации (звать на помощь взрослых; называть свои фамилию и имя; при необходимости — фамилию, имя и отчество родителей, адрес и телефон; при необходимости звонить по телефонам экстренной помощи</p>			
12	<p>Привлекать родителей к активному отдыху с детьми, расширяющему границы жизни дошкольников и формирующему навыки безопасного поведения во время отдыха. Помогать родителям, планировать выходные дни с детьми, обдумывая проблемные ситуации, стимулирующие формирование моделей позитивного поведения в разных жизненных ситуациях</p>	<p>Консультации, праздники, соревнования, конкурсы, информация на сайте</p>	По плану	Воспитатели
13	<p>Побуждать родителей на личном примере демонстрировать детям соблюдение правил безопасного поведения на дорогах</p>	<p>Памятки, презентации, информация на сайте</p>	По плану	Воспитатели
14	<p>Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной</p>	<p>Памятки, буклеты, информация на сайте</p>	По плану	Воспитатели

	сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов			
15	Знакомить родителей с формами работы дошкольного учреждения по проблеме безопасности детей дошкольного возраста	Информация на сайте	По плану	Старший воспитатель

### Приложение №1

Количественные критерии эффективности реализации Программы (1-10 баллов)		Результативность
1.	Оформление аналитических и статистических отчетов о состоянии здоровья учащихся в школе.	
2.	Издание и анализ локальных и нормативных актов по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.	
3.	Создание в школьной библиотеке подборки научно– методической литературы по тематике ЗОЖ.	
4.	Составление социологических карт по классам	
5.	Составление индивидуальных учебных планов для учащихся с ограниченными возможностями	
6.	Издание приказов: о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ	
7.	Составление графика работы технического персонала	
8.	Проверка состояния охраны труда в школе и документации по ТБ	

9.	Обеспечение требований ТБ во время ремонта школы и трудовой практики уч-ся	
10.	Разработка плана мероприятий по охране труда и ТБ в школе	
11.	Оформление листков здоровья в классных журналах	
12.	Запись в специальном журнале о результатах испытания спортивного инвентаря, оборудования и вентиляционных устройств, акты-разрешения на проведение занятий в спортивном зале	
13.	Составление инструкций по охране труда при занятиях легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, лыжной подготовкой, гимнастикой и акробатикой ит.д.	
14.	Заключение договора о медицинском обслуживании детей с закрепленным за школой МУЗ	
15.	Изучение методических рекомендаций по проведению занятий по физкультуре с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе	
16.	Изучение методов проведения уроков физической культуры с учащимися, имеющими недостаточное физическое развитие и слабую физическую подготовленность	
17.	Пополнение в школе накопительной информации о состоянии здоровья обучающихся	
18.	Изучение информации об оптимальном объеме двигательной активности обучающихся по ступеням обучения	
19.	Распределение обучающихся , отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, на категории	
20.	Организация деятельности педагогического совета школы по координации физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися	
21.	Составление плана работы по комплексной организации физического воспитания учащихся	
22.	Составление плана проведения внутришкольных соревнований	
23.	Составление график проведения спортивно-массовых мероприятий	
24.	Составление плана санитарно-просветительской работы	
25.	Организация работы с «сильными» учащимися с целью профилактики учебных перегрузок	
26.	Проведение вводного инструктажа по правилам ТБ, пожарной безопасности и охране труда	
27.	Обеспечение соблюдения требований к объемам домашних заданий	
28.	Организация работы по изучению правил дорожного движения	
29.	Проведение классных часов по нравственному воспитанию	

30.	Проведение месячников	
31.	Обеспечение соблюдения правил ТБ и пожарной безопасности во время проведения мероприятий и на каникулах	
32.	Проведение родительского лектория «Роль семьи в формировании здорового образа жизни детей»	
33.	Консультации для родителей по проблеме сбережения здоровья детей	
34.	Проведение цикла уроков с валеологической направленностью	
35.	Ознакомление педагогов с методическими рекомендациями по проведению занятий по физкультуре с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе	
36.	Ознакомление педагогов с методами проведения уроков физической культуры с учащимися, имеющими недостаточное физическое развитие и слабую физическую подготовленность	
37.	Организация лекций для родителей по ЗОЖ, с приглашением школьных педагогов, медицинских работников, психолога, администрации школы, специалистов в области здоровья.	
38.	Индивидуальная работа с родителями. Консультирование, беседы, посещение ребенка на дому, общение по телефону...	
39.	Организация оздоровительных режимных моментов в организации занятий в первой половине дня (зарядка, физкультминутки)	
40.	Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся (неподвижная поза на уроке, отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно-информационного принципа учебного процесса, отсутствие чувственно-эмоционального фона на уроке)	
41.	Составление расписания уроков, предусматривающее чередование предметов с высоким баллом по шкале трудности с предметами, которые позволяют частичную релаксацию учащихся	
42.	Своевременное информирование субъектов образовательного процесса о состоянии здоровья учащихся и условиях, способствующих сохранению и развитию здоровья	
43.	Мониторинг физического здоровья учащихся по итогам медосмотра	
44.	Использование диагностики по выявлению наркомании, токсикомании и других вредных привычек среди детей и подростков	
45.	Анализ состояния психического здоровья вновь поступивших учащихся	
46.	Проведение общешкольных родительских собраний по актуализации ценности здоровья	
47.	Проведение психологических тренингов для формирования благоприятного морально-психологического климата среди всех субъектов образовательного процесса	
48.	Организация работы кабинета психологической разгрузки	



49.	Проведение смотров учебных кабинетов на предмет соответствия требованиям санитарно – гигиенических условий к кабинету	
50.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма: - организация досуга школьников во время перемен; - соблюдение ТБ при организации учебно – воспитательного процесса	
51.	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период	
52.	Рейды: <ul style="list-style-type: none"> <li>• по проверке внешнего вида учащихся;</li> <li>• по сохранности книг и учебников;</li> <li>• по выполнению школьниками режима дня.</li> </ul>	
53.	Проведение учебных эвакуационных мероприятий	
54.	Обеспечение соблюдение правил противопожарной безопасности в школе	
55.	Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации к условиям школьной образовательной среды	
56.	Обеспечение оптимальных условий и режима труда при проведении итоговой аттестации в 9 классах	
57.	Организация физкультурной деятельности в группах продленного дня, в том числе проведение спортивного часа;	
58.	Совершенствование материально-технического обеспечения и улучшение санитарно-гигиенических условий	
59.	Организация санитарно-просветительской работы. Реализация плана санитарно-просветительской работы с обучающимися	
60.	Реализация плана санитарно-просветительской работы с обучающимися с работниками	
61.	Реализация плана санитарно-просветительской работы с родителями	
62.	Организация летней оздоровительной площадки при школе	
63.	Озеленение учебных кабинетов	
64.	Проведение месячник по уборке школьной территории	
65.	Проведение Недели и дней здоровья	
66.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок	
67.	Соблюдение санитарно-гигиенических норм на уроках	
68.	Проведение углубленного медицинского осмотра первоклассников	
69.	Проведение подвижных школьных перемен	

70.	Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению разрешать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть эмоциями	
71.	Витаминотерапия в весенний период	
72.	Организация работы по оздоровлению педагогического коллектива	
73.	Разработка комплексов физических упражнений для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья	
74.	Проведение профилактических мероприятий пропагандистского характера	
75.	Проведение Дня психического здоровья	
76.	Создание игровой зоны для участников летнего оздоровительного лагеря	
77.	Развитие спортивных традиций школы	
78.	Обеспечение выполнения программы по курсу ОБЖ.	
79.	Организация и проведение сборов, <b>спортивных соревнований</b> , турпоходов.	
80.	Проведение школьных мероприятий по привитию навыков правильного поведения в различных ситуациях	
81.	Использование на уроках физической культуры новых методов проведения уроков с более высоким уровнем двигательной активности.	
82.	Комплектование кабинета физкультуры необходимым спортивным оборудованием и инвентарем	
83.	Совершенствование спортивно массовой работы через систему дополнительного образования: - организация спортивных секций, танцевального кружка; - обучение спортивным играм.	
84.	Организация питания детей с учетом всех возможных форм финансирования (родительской платы, бесплатного питания)	
85.	Проведение совещаний по вопросам организации и развития школьного питания	
86.	Осуществление ежедневного контроля за работой школьной столовой, проведение целевых тематических проверок	
87.	Улучшение материально – технической базы столовой( приобретение и ремонт инвентаря, оборудования), разработка и введение в систему питания новых блюд с учетом изучения запросов учащихся и их родителей	
88.	Проведение работы по воспитанию культуры питания	
89.	Анкетирование учащихся и родителей по вопросам школьного питания	
90.	Совместная деятельность родителей и школы	

Качественные критерии эффективности реализации Программы (1-10 баллов)		Результативность
1.	Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и принятия здорового образа жизни	
2.	Приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания	
3.	Устойчивая мотивация к здоровому образу жизни у педагогов, детей и родителей	
4.	Формирование отношения участников образовательного процесса к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни	
5.	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся	
6.	Адаптация детей с проблемами в развитии и ограниченными возможностями здоровья и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации	
7.	Повышение качества профилактической работы	

ПРИЛОЖЕНИЕ

Примерные анкеты для определения уровня здоровья школьников, для анализа отношения детей к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Анкета для учащихся 1 – 9 классов «Моё здоровье»

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

Ребята! Внимательно прочитайте вопросы и предложенные варианты ответов. Выберите несколько, наиболее подходящих именно Вам. Отметьте их крестиком в графе «ответы». Если вы выбрали ответ «другое» - напишите, что именно.

№	Вопросы и варианты ответов	Ответы
1	<p>В чём проявляется неблагополучие твоего здоровья?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плохо сплю</li> <li>2. Часто болит живот</li> <li>3. Физические недостатки</li> <li>4. Часто болит голова</li> <li>5. Плохое настроение</li> <li>6. Часто простываю</li> <li>7. Плохой аппетит</li> <li>8. Болезненный внешний вид</li> <li>9. Боюсь сквозняков</li> </ol>	

	10. Другое	
2	<p>От кого ты получаешь информацию о здоровье?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. От специалистов, врачей</li> <li>2. От родителей</li> <li>3. От учителей на уроке</li> <li>4. От классного руководителя</li> <li>5) От учителя физической культуры</li> <li>6) От учителя ОБЖ</li> <li>7) От одноклассников</li> <li>8) Читаю специальную литературу</li> <li>9) Ни от кого</li> <li>10) Другое</li> </ol>	
3	<p>Что ты делаешь, чтобы быть здоровым?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хорошо отношусь к другим</li> <li>2. Соблюдаю режим дня</li> <li>3. Правильно питаюсь</li> <li>4. Занимаюсь физкультурой</li> <li>5. Закаляюсь</li> <li>6. Стараюсь много двигаться</li> <li>7. Сплю при открытой форточке</li> <li>8. Мою руки перед едой</li> <li>9. Ничего не делаю</li> <li>10. Другое</li> </ol>	

Анкета для учащихся 1 – 9 классов «Мой режим дня»  
 Ф.И.О. \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

Ребята! Внимательно прочитайте вопросы и предложенные варианты ответов. Проконтролируйте в течение недели свой режим дня, записывая каждый день продолжительность ночного сна, время выполнения домашнего задания и время, затраченное на прогулку. Подсчитайте среднее значение за неделю по всем трём вопросам. Выберите наиболее подходящее число из предложенных вариантов. Запишите в графе «ответы».

№	Вопросы и варианты ответов	Ответы
1	<p>Какова продолжительность Вашего ночного сна в среднем за неделю?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Менее 9ч</li> <li>2. Менее 9ч30м</li> <li>3. От 10ч25м до 9ч30м</li> <li>4. 10ч30м и более</li> </ol>	
2	<p>Сколько времени Вы тратите на выполнения домашних заданий в среднем за неделю?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Менее 1ч</li> </ol>	

		2. 1ч30м и менее 3. От 1ч до 1ч30м 4. От 1ч35 м до 2ч 5. Более 1ч30м 6. Более 2ч	
3	Сколько времени занимает прогулка на свежем воздухе (в часах и минутах) в среднем за неделю?	1. 4ч и более 2. 3ч30м и более 3. 3ч и более 4. От 3ч55м до 3ч30м 5. От 3ч25м до 3ч 6. От 2ч55м до 2ч30м 7. Менее 3ч30м 8. Менее3ч 9. Менее2ч30м	

Анкета для родителей «Здоровье моего ребёнка»

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ класс, в котором учится сын (дочь) \_\_\_\_\_

Уважаемые родители! Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты. В зависимости от характера ответа вам следует подчеркнуть да или нет.

№	Вопросы	Ответы	
		да	нет
1	Бывают ли головные боли (беспричинные, при волнении, после школы, после физической нагрузки).	да	нет
2	Бывает ли слезливость.	да	нет
3	Бывает ли слабость, утомляемость после занятий в школе и дома.	да	нет
4	Бывает ли нарушение сна (плохое засыпание, чуткий сон, ночное недержание мочи, трудное вставание).	да	нет
5	Отмечается ли при волнении повышенная потливость или появление красных пятен.	да	нет
6	Бывают ли головокружения, неустойчивость при перемене положения тела.	да	нет
7	Бывают ли обмороки.	да	нет
8	Бывают ли боли, неприятные ощущения в сердце, сердцебиения, перебои.	да	нет

9	Отмечалось ли когда-либо повышения давления.		да	нет
10.	Бывает ли часто:	насморк	да	нет
		кашель	да	нет
		потеря голоса	да	нет
11	Бывают ли боли в животе.		да	нет
12	Бывают ли боли в животе после приёма пищи.		да	нет
13	Бывают ли боли в животе до еды.		да	нет
14	Бывают ли тошнота, отрыжка, изжога.		да	нет
15	Бывают ли нарушения стула (поносы, запоры).		да	нет
16	Бывала ли дизентерия.		да	нет
17	Была ли болезнь Боткина (желтуха).		да	нет
18	Бывают ли боли в пояснице.		да	нет
19	Бывают ли когда-нибудь боли при мочеиспусканиях.		да	нет
20	Бывают ли реакции на какую-нибудь пищу, запахи, цветы, пыль, лекарства (сыпь, отёки, затруднение дыхания).		да	нет
21	Бывает ли реакция на прививки (сыпь, отёки, затруднение дыхания).		да	нет
22	Часто ли бывают жалобы на боли в мышцах после физкультурных занятий, тренировок?		да	нет

Дата \_\_\_\_\_ Подпись заполнявшего анкету \_\_\_\_\_

По результатам определения физического развития и физической подготовленности школьников заполняется следующая анкета.

Анкета «Физическое развитие и физическая подготовленность учащихся»

Класс \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

	Показатели	Мальчики		Девочки		Всего	
		п	%	п'	%	п	%
	Количество учащихся в классе						
Определяет врач	Нормальное физическое развитие						
	Дисгармоничное ФР						
	Дефицит массы тела						
	Избыточная масса тела						
	Низкий рост						
	Освобождены от уроков ФК						

Определяет учитель физкультуры	Физическая подготовленность выше среднего						
	Физическая подготовленность средняя						
	Физическая подготовленность ниже среднего						

### Инструкция по заполнению анкет ЗОЖ

Анкета ЗОЖ предназначена для оценки знаний учащегося основ здорового образа жизни.

При ответах на вопросы учащиеся 3-4 классов внимательно читают вопрос и отмечают крестиком в свободных клетках те ответы, которые им кажутся правильными.

Учащиеся 5-9 классов на вопрос 1 в свободные клетки вписывают баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для него). На вопрос 2 учащиеся отмечают 4 наиболее важных для себя ответа. При ответе на остальные вопросы учащиеся выбирают один из вариантов ответа. Не должно оставаться ни одного вопроса без ответа. При ответе на вопросы п.8 в анкетах ЗОЖ 5 –9 классов сначала следует ответить на 1-й вопрос — отметить свободные клетки в первом столбике в соответствии с ответом, затем на 2-й вопрос - отметить клетки во 2-м или 3-м столбиках.

Анкета для учащихся 3—4 классов «Здоровый образ жизни»

Класс \_\_\_\_\_ Пол М  Ж  Дата заполнения анкеты 20\_\_ г.

**1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных ниже предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?**

мыло  зубная щетка  полотенце для рук

мочалка  зубная паста  шампунь

тапочки  полотенце для тела

**2. На дверях столовой вывесили два расписания приема пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.**

Завтрак	08.00	09.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

**3. Оля, Вера и Таня не могут решить — сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:**

Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить

Изо рта все скопившиеся за день остатки пищи

Зубы нужно чистить утром и вечером

Зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день

**4. Тебя назначили дежурным. Тебе нужно проследить за тем, как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:**

Перед чтением книги  Перед посещением туалета

После посещения туалета  После того, как заправил постель

Перед едой  Перед тем, как идешь гулять

После игры в баскетбол  После того, как поиграл с кошкой или собакой

**5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ? Отметь:**

Каждый день  Два-три раза в неделю  1 раз в неделю

**6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь? Отметь:**

Положить палец в рот

Подставить палец под кран с холодной водой

Намазать ранку йодом и накрыть чистой салфеткой

Анкета для учащихся 5 – 9 классов «Здоровый образ жизни»

Класс \_\_\_\_\_ Пол М  Ж  Дата заполнения анкеты 20\_\_ г.

**1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой**

**жизни? Оцени их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).**

Иметь много денег  Много знать и уметь

Быть здоровым  Иметь любимую работу

Иметь интересных друзей  Быть красивым, привлекательным

Быть самостоятельным (самому решать, что делать и самому обеспечивать себя)

Жить в счастливой семье

**2. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?**

**Из приведенного перечня условий выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.**

Регулярные занятия спортом

Хороший отдых

Знания о том, как заботиться о своем здоровье

Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.)

Возможность лечиться у хорошего врача

Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т.д.

Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни

(соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.)

**3. Что из перечисленного присутствует в твоем распорядке дня?**

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка, пробежка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Завтрак	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Обед	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ужин	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Прогулка на свежем воздухе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Сон не менее 8 ч	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Занятия спортом	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Душ, ванна	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Можно ли сказать, что ты заботишься о своем здоровье? (отметь нужное).

Да, конечно  Скорее да, чем нет  Скорее нет, чем да  Нет

5. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своем здоровье?

Отметь один

ответ.

Да, очень интересно  Скорее интересно, чем не интересно

Скорее неинтересно, чем интересно  Не интересно

6. Откуда ты узнаешь о том, как заботиться о здоровье?

	Часто	От случая к случаю	Никогда
В школе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Дома	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
От друзей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Из книг и журналов	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Из передач радио и телевидения	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Как ты оцениваешь сведения о здоровье, которые узнаешь...

	Интересно	Не всегда интересно	Не интересно
В школе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Дома	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
От друзей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Из книг и журналов	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Из передач радио и телевидения	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоём классе?

Какие из них ты считаешь интересными и полезными?

	Проводятся	Интересно	Не интересно
Уроки, обучающие здоровью	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Лекции о том, как заботиться о здоровье	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Спортивные соревнования	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Праздники, вечера на тему здоровья	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



