



Администрация Московского района Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 510  
с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга

196247, С-Петербург, ул. Кубинская, д. 62, лит. А . тел. (812) 417-55-06. Факс /812/375-55-31 E-mail: [gbou510msk@obr.gov.spb.ru](mailto:gbou510msk@obr.gov.spb.ru).

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
ГБОУ школа № 510 Московского района  
Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 31.08.23 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школы № 510  
Московского района Санкт-Петербурга  
М.А. Макарова

Приказ № 388 от 31.08.23 г.

Программа здоровьесбережения  
В ГБОУ школе № 510 Московского района Санкт-Петербурга  
на 2023-2024 учебный год

Санкт-Петербург  
2023

## Содержание

Пояснительная записка	
Нормативно-правовая база.....	3
1. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
Цели и задачи программы.....	4
2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения.....	6
Планируемые результаты.....	6
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	
План работы Службы здоровья ГБОУ № 510 Московского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год.	

### **Пояснительная записка**

Проблема здоровья школьников сегодня, как никогда актуальна. Для решения задачи сохранения здоровья ученика Министерство образования Российской Федерации инициировало разработку в образовательных учреждениях специальных программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учётом их возрастных, психофизиологических особенностей. Решение проблемы здорового образа жизни является ключевой во все возрастные периоды, начиная с раннего детства.

**Программа здоровьесбережения** составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования.

На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Школа должна выпускать не только культурного, высоконравственного, творческого человека, но прежде всего – здорового.

Реализация программы начинается с первого класса и продолжается на всех ступенях обучения, способствуя сохранению здоровья участников образовательного процесса. Программа служит основой сотрудничества образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей.

Предлагаемая Программа включает в себя все наиболее распространенные в настоящее время направления здоровьесберегающей деятельности школы, применяемые в системе образования:

- Сохранение и укрепление здоровья ученика.
- Обеспечение формирования здоровьесохраняющих культурных традиций семьи.
- Обеспечение здоровьесохраняющей деятельности педагога.

Планомерное сотрудничество всех участников образовательного процесса в направлении сохранения и укрепления здоровья ученика приведет к желаемому результату: здоровый ученик – здоровое будущее страны.

### **Нормативно-правовая база программы**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

«Конвенция ООН о правах ребенка» 1989г.;

Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;

Конституции Российской Федерации от 12.12.1993г.;

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (Сан Пин 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;

Сан Пин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования»;

Федеральный закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 24. 06. 2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации» статья 41 «Охрана здоровья обучающихся»;

Федеральный закон от 13. 06. 2023 г. № 256-ФЗ (далее – ФЗ 256) ред. статья 41 «Охрана здоровья обучающихся»;

Федеральный закон от 13. 06. 2023 г. № 256-ФЗ (далее – ФЗ 256) статья 7 «Приоритет охраны здоровья детей» ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21. 11. 2011. г. N 323-ФЗ.

## 1. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

**Цель:** формирование ценностного ответственного отношения учащихся к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни, представлений, учащихся о негативном воздействии психоактивных веществ на физическое здоровье и социальное благополучие человека.

**Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей негативное отношение к проблеме употребления ПАВ; мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- провести работу по повышению социальной роли семьи в воспитании у подрастающего поколения норм здорового образа жизни.

**Сроки реализации программы.**

2023-2024 учебный год.

**Этапы реализации программы.**

*1. Информационно-подготовительный.*

Цель: выявление проблемы и обоснование актуальности программы; подготовка диагностик, материалов.

Задачи:

- анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение и внедрение новых здоровьесберегающих технологий;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка плана профилактических и воспитательных мероприятий.

*2. Основной (практический)*

Цель: реализация программы.

Задачи:

- профилактическая работа по предупреждению заболеваний;
- организация сотрудничества семьи и школы: систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- повышение психолого-педагогической компетентности педагогического коллектива: внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- организация и проведение спортивных праздников и соревнований с участием педагогов и родителей;
- организация и проведение различных внеурочных видов деятельности: дни здоровья, месячники, декады, акции по пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

*3. Аналитический*

Цель: анализ результатов выполнения программы.

Задачи:

- Составление отчётной документации;
- оформление рекомендаций, памяток, пособий по организации здоровьесберегающей деятельности.

### 1.1. Основные направления в здоровьесберегающей деятельности.

*1. Сохранение и укрепление здоровья ученика.*

- обеспечение школьника возможностью сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- уменьшение уровня тревожности учащихся;
- сохранение работоспособности на уроках;
- положительная динамика физического развития ребенка;
- коррекция способности ребенка выстраивать отношения со сверстниками, родителями, учителями; коммуникативные навыки вне школы;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы;
- применение индивидуального подхода к учащимся;

- наличие правильного, сбалансированного питания учащихся;
- повышение уровня культуры здоровья учащихся, их грамотности в вопросах здоровья;
- компетентность педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий.

### *2. Обеспечение формирования здоровьесохраниющих культурных традиций семьи.*

Формирование здорового образа жизни должно стать одно из традиций семьи. Она играет важнейшую роль в формировании навыков, умений и основных знаний, способствующих поддержанию собственного здоровья:

- соблюдения элементарных культурно – гигиенических навыков;
- правильное построение и соблюдение режима дня;
- умение анализировать опасные ситуации (находить выход из них);
- знание основных частей тела, их расположение и роль в жизнедеятельности организма;
- знание основ безопасности нахождения в окружающей среде;
- определение показателей: рост, вес, пульс, дыхание (для контроля над состоянием здоровья и его коррекции);
- основные правила правильного питания;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и других инфекционных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях.

Для эффективного сохранения и укрепления здоровья ребенка родители могут использовать разнообразные методы, рекомендованные педагогическим коллективом, учитывая возрастные особенности ребенка: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг, просмотр спортивных телепередач, совместные походы, игры и прогулки и т.п.

### *3. Обеспечение здоровьесохраниющей деятельности педагога.*

Понятие «здоровьесберегающая деятельность педагога» появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет. Оно включает в себя умения учителя осуществлять деятельность по профилактике физического, психологического и социально-нравственного здоровья ученика.

Урок остаётся основной организационной формой образовательного процесса, поэтому важной частью здоровьесберегающей работы в школе является рациональная организация урока:

- обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете);
- количество видов учебной деятельности (4-7 видов за урок);
- средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (7-10 минут);
- количество видов преподавания (не менее трех);
- чередование видов преподавания (не позже чем через 10-15 минут);
- наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъекты действия по их получению и созиданию;
- поза учащихся, чередование позы;
- наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке (физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек).

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

### 2.1. Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения

#### 1. Гигиенические средства (санитарно-гигиенические средства здоровьесберегающие технологии).

- Требования к материально-техническому состоянию здания школы; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов.
- Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежании переутомления
- Организация рационального питания обучающихся.
- Соблюдение общего режима дня обучающихся – режима двигательной активности, режима питания.
- Формирование здорового образа жизни
- Личная и общественная гигиена; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.
- Организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций.

#### 2. Средства двигательной направленности (здоровьесберегающие технологии физкультуры и спорта).

- Уроки физкультуры с комплексами физических упражнений.
- Физкультминутки на уроках и подвижные перемены.
- Различные виды оздоровительной гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения и пр.), лечебная физкультура.
- Эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренинги и др.

#### 3. Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ (психологические здоровьесберегающие технологии.)

- Обеспечение положительного эмоционального климата в учебном коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик.
- Всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития.
- Функционирование кабинета психологической разгрузки.

#### 4. Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса (здоровьесберегающие образовательные технологии).

- Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс.
- Системный подход к организации образовательной деятельности.

#### 5. Профилактические средства (воспитательная работа по формированию ЗОЖ).

- Организация просветительского лектория.
- Культурно-массовые мероприятия.
- Работа с семьей обучающегося (пропаганда здорового образа жизни через систему занятий в родительском лектории).
- Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

### 2.2. Планируемые результаты.

#### I ступень. Начальное звено.

- формирование навыков коммуникации учитель-ученик, ученик-ученик;
- формирование элементарных навыков санитарно-гигиенической культуры;

#### II ступень. Среднее звено.

- стремление к самостоятельной организации здорового образа жизни;
- уменьшение психоэмоциональной нагрузки, отсутствие негативного отношения к учебному процессу;
- учебная нагрузка, соответствующая возрасту обучающегося, не вызывает угнетения ребенка.

#### III ступень. Старшее звено.

- отсутствие нарушений физиологических и гигиенических норм;
- формирование полового самосознания и здорового образа жизни.

**План работы  
Службы здоровья ГБОУ № 510 Московского района Санкт-Петербурга  
на 2023-2024 учебный год**

№	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
<b><i>1. Обеспечение медицинского сопровождения учебного процесса</i></b>			
1.1.	Организация медицинских профилактических осмотров детей и подростков	август - сентябрь	Медицинский работник
1.2.	Организация диспансеризации детей подросткового возраста	в течение года	Медицинский работник
1.3.	Анализ состояния здоровья детей в ОУ, в том числе случаев травматизма	ежеквартально	Ответственный за травматизм Медицинский работник
<b><i>2. Создание условий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья школьников средствами физической культуры</i></b>			
2.1.	Обеспечение работы школьных спортивных секций	в течение года	Руководитель структурного отделения ОДОД, заместитель директора УВР
2.2.	Обеспечение оптимального режима двигательной активности школьников (утренняя гигиеническая гимнастика, динамические паузы, оздоровительная гимнастика) в течение учебно-воспитательного процесса	в течение года	Учителя физкультуры
2.3.	Участие в олимпиаде школьников по физической культуре, сдачи норм ГТО, президентских состязаниях и т.д.	в течение года	Учителя физкультуры
<b><i>3. Совершенствование питания школьников</i></b>			
3.1.	Организация питания учащихся в 2023-2024 учебном году	август	Администрация школы Ответственный за питание
3.2.	Реализация мероприятий по популяризации здорового питания среди школьников и их родителей	в течение года	Ответственный за питание
3.3.	Проведение мониторинга организации школьного питания	ежеквартально	Ответственный за питание

**План мероприятий  
по основным направлениям здоровьесберегающей деятельности  
на 2023-2024 учебный год**

Направление работы (перечень основных мероприятий)	Адресат (обучающиеся/ родители/ педагоги/ все участники образовательного процесса)	Дата проведения	Планируемое количество участников
<b>1. Здоровьесозидающее образование</b> (образовательные мероприятия для педагогов, нацеленные на внедрение современных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс, проведение открытых уроков здоровьесозидающей направленности)			
1.Лекция «Здоровьесберегающие технологии: здоровье учителя»	Педагоги	Сентябрь	25
2.Внеклассное занятие «Наше здоровье -в наших руках»	все участники образовательного процесса	март	64 (два мероприятия )
<b>2. Психолого-педагогическое сопровождение</b> (мероприятия службы психолого-педагогического сопровождения: мониторинги, обследования, акции, проекты, консультации и др.)			
1.Социально-психологическое тестирование, направленное на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ	обучающиеся	Октябрь	192
2.Беседы по профилактике ВИЧ, СПИД	обучающиеся	Ноябрь	30
3.Беседы по профилактике ПАВ	Обучающиеся	Сентябрь – май	54
3.«Здоровье – это здорово»	Обучающиеся	Январь	25
4.Уроки здоровья	обучающиеся	Февраль	29
<b>3. Физическое здоровье</b> (физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, работа медицинской службы)			
1.Спортивный праздник «Футбольный Олимп»	все участники образовательного процесса	Сентябрь	90
2.«Президентские состязания»	обучающиеся	Сентябрь	65
3.«Весёлые эстафеты» для начальной школы	обучающиеся	Октябрь	230
4.Спортивные соревнования «Быстрее! Выше! Сильнее!»	обучающиеся родители	Октябрь	50
5.Первенство школы по гимнастике в рамках спартакиады школы	обучающиеся	Ноябрь	40
6.Спортивный праздник «А ну-ка, парни!»	обучающиеся	Февраль	25
7.Спортивный праздник «А ну-ка, девочки!»	обучающиеся	Март	20
8.Легкоатлетическая эстафета, посвящённая Великой Победе	обучающиеся	Март	70



<b>4. Культура здоровья</b> <i>(образовательные и воспитательные мероприятия по тематике ЗОЖ: классные часы, беседы, фестивали, тематические недели и др.; акции, проекты, конкурсное движение по тематике ЗОЖ)</i>			
1.Классные мероприятия по профилактике вредных привычек и разного рода зависимостей у детей и подростков.	Обучающиеся	Сентябрь	120
2.Беседы по профилактике ВИЧ, СПИД	Обучающиеся	Сентябрь-май	
3.Интернет-урок антинаркотической направленности «Имею право знать!»	Обучающиеся	Ноябрь Февраль апрель	
4.Тематический классный час о ЗОЖ: «В здоровом теле -здоровый дух!»	Обучающиеся	Декабрь	
5.Классный час по безопасности жизнедеятельности, о действиях в ЧС.	Обучающиеся	Февраль	
6. Декада здорового образа жизни - Классный час «Я выбираю жизнь»; - Классный час «Здоровым быть здорово»; - Классный час «Как беречь своё здоровье»; Лекция «Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье»; - Конкурс рисунков «Мы выбираем здоровье»	Обучающиеся	Март	
7.Классный час по профилактике правонарушений, вредных привычек и зависимостей, по пропаганде ЗОЖ	Обучающиеся	Май	
8.Конкурс на лучшую презентацию «Мир без наркотиков!»	обучающиеся	Октябрь	40
9.Конкурс социальной рекламы «НЕТ сигаретам и вейпам!»	обучающиеся	Ноябрь	30
10.Беседа «Тихий убийца» в рамках Международного дня борьбы со СПИДом	обучающиеся педагоги	Декабрь	45
11.Спортивный праздник «Здравствуй, лето! Здравствуй ЗОЖ!»	все участники образовательного процесса	май	70
12.Экскурсия в музей гигиены	обучающиеся педагоги	ноябрь-декабрь	30
13.Интерактивное занятие «Профилактика социальных рисков» (формирование позитивного отношения к ЗОЖ, профилактика табакокурения, алкоголизма, наркозависимости)	обучающиеся	март-апрель	57
<b>5. Инфраструктура здоровья и социальное партнерство</b> <i>(мероприятия в рамках сетевого взаимодействия)</i>			
1.Цикл лекций программы «Здоровый школьник», проводимый сотрудниками Всероссийского общества развития школьной и университетской медицины и здоровья (РОШУМЗ) в рамках договора о сотрудничестве	обучающиеся	в течение года	80

2.Участие в спортивных соревнованиях в рамках спартакиады «Чистая энергия» ПМК «Романтики»	обучающиеся	в течение года	20
3.Участие в семинарах, вебинарах, конференциях ЦППМСП	педагоги	в течение года	10
4.Участие в родительских собраниях, работе родительских клубов	родители	в течение года	20
<b>6. Индивидуализация взаимодействия с обучающимися и воспитанниками</b> (мониторинги особых потребностей обучающихся, реализация индивидуализации образовательного процесса: индивидуальные консультации, индивидуальные образовательные и развивающие траектории, работа с родителями)			
1.Индивидуальные консультации педагога-психолога с родителями обучающихся	родители	в течение года	6
2.Анкета для родителей 5-7 классов «Основы здоровья сбережения ребёнка»	родители	октябрь	85
<b>7. Здоровье и успешность</b> (мероприятия, нацеленные на формирование у обучающихся универсальных компетенций, содействие профориентации: тематические лекции и встречи, дни открытых дверей и т.д.)			
11.Посещение Дней открытых дверей в колледжах и вузах СПб	обучающиеся родители	в течение года	80
<b>8. Здоровье педагогов</b> (мероприятия, направленные на сохранение здоровья педагогов и профилактику профессионального выгорания)			
1.Ежегодная диспансеризация педагогов	педагоги	по плану	40
2.Лекция психолога «Как избежать эмоционального выгорания»	педагоги	ноябрь	35
3.Загородные прогулки, экскурсии, дни здоровья	педагоги	октябрь март май	35-40
4.Семинар «Сохранение психологического здоровья педагога»	педагоги	декабрь	25
5.Лекция врача «Голос – важный инструмент педагога. Как сберечь его?»	педагоги	апрель	40
<b>9. Методическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности</b> (курсы повышения квалификации по вопросам здоровьесбережения, участие педагогов в конкурсах здоровьесозидающей направленности, участие в тематических мероприятиях районного, городского и всероссийского уровня: семинары, конференции и т.д.)			
1.РМО для руководителей служб здоровья	Педагоги	по плану ЦППМСП	1
2.Участие в работе семинаров, веб наров, конференций районного, городского, всероссийского уровней	Педагоги	в течение года	5
3.Участие в городском семинаре «Здоровье	Педагоги	03.11.2023	2

сберегающие технологии в работе классного руководителя»			
--	--	--	--


Руководитель Службы здоровья

 Н.В Сердакова

Заместитель руководителя Службы здоровья

 И.Ю Изергина

Ответственный за социально-педагогическое направление  
и здоровое питание

 Е.Ю Сливкина