

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ГБОУ гимназии № 105

Протокол № 1 от 28.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ гимназии № 105

Приказ № 250 от 28 августа 2025 г.

О. И. Лозин

Программа по здоровьесбережению
«Здоровье - наше будущее»
ГБОУ гимназии № 105
Выборгского района Санкт - Петербурга
на 2025 - 2026 годы

Санкт - Петербург
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка.....	3
2. . Цели программы	3
3 Задачи программы	4
4. Функции различных категорий работников школы	5
5. Участники программы	6
6. Сроки и этапы реализации программы	6
7. Прогнозируемая модель личности обучающегося	7
8. Ожидаемые конечные результаты программы.....	8
9. Методы контроля реализации программы.....	9
10. Основные направления деятельности программы	9
11. Реализация основных направлений программы	11
12. Применение разнообразных форм работы	12
13 План деятельности по реализации программы	13
14. . Календарный план реализации программы здоровьесбережения	16

Пояснительная записка.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. 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.

Обозначая цели деятельности гимназии по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся и педагогов, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения, а также использовали опыт организации деятельности учащихся по формированию у них положительной мотивации к здоровому образу жизни..

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее страны, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения лежит принцип влияния среды на здоровье обучающихся. Охрана здоровья учителя также является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на 2025-2026 учебный год и является продолжением ПРОГРАММЫ по формированию здорового образа жизни и профилактике различных видов поведения «риска» среди учащихся гимназии №105 Выборгского района Санкт – Петербурга на 2024 - 2025 уч. г.

Цели программы:

- создание в школе организационно - педагогических, материально -технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения

сбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;

- усиление контроля за медицинским обслуживанием участников образовательного процесса;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

Задачи программы:

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, берегающих здоровье учащихся;
- планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

Функции различных категорий работников школы

1. Функции медицинской службы школы:

- проведение диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы.

2. Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы психологической службы в школе.

3. Функции классного руководителя:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактических работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

5. Участники программы:

- учащиеся
- педагогическое сообщество
- родители.
- социальные партнеры (1-я городская клиническая больница, ИГЭУ)

6. Сроки и этапы реализации программы:

I этап - сентябрь – октябрь 2025 г. – сбор информации о состоянии здоровья обучающихся, старт программ дополнительного образования по физкультурно-оздоровительному направлению

II этап - ноябрь 2025 г. – май 2026 г. - реализация программы (мониторинг здоровья обучающихся, проведение плановых, внеплановых мероприятий по улучшению здоровья обучающихся)

III этап - май 2026 г.- сбор результатов, составление отчетности, планирование работы на следующий учебный год

7. Прогнозируемая модель личности обучающегося.

Для успешной реализации программы построена модель личности обучающегося на каждой ступени образования.

Модель выпускника первой ступени обучения	Модель выпускника второй ступени обучения	Модель выпускника третьей ступени обучения
- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены; - владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.	- знание основ строения и функционирования организма человека; - знание изменений в организме человека в пубертатный период; - умение оценивать свое физическое и психическое состояние; - знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека; - поддержание физической формы;	- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье; - убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек; - знание различных оздоровительных систем; - умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;

	- телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости; - гигиена умственного труда.	- способность вырабатывать индивидуальный образ жизни; - гигиена умственного труда.
--	---	---

8. Ожидаемые конечные результаты программы:

- повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

9. Реализация программы направлена на формирование у обучающихся

культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями); культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их);

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

10.Методы контроля над реализацией программы:

- проведение заседаний Службы здоровья ГБОУ гимназии № 105;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

11.Основные направления деятельности программы:

Медицинское направление предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерная организация питания учащихся;
- обязательное медицинское обследование;

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции,

познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры).

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолога - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Диагностическое направление предполагает:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:
- общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

11. Реализация основных направлений программы:

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.

1. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой.
2. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
3. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
4. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
5. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
6. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

12. Применение разнообразных форм работы.

1. Учет состояния детей:

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья;
- физкультминутка для учащихся;

3. Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные кружки и секции.

13. План деятельности по реализации программы

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
1.	Медицинское направление.			
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; - выявление учащихся специальной медицинской группы; - ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	врач школы	ежегодно	Медицинские карты, Учетный записи
1.2.	Проведение диспансеризации учащихся школы.	врач школы	ежегодно	План диспансеризации
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся 9-х, 11-х классов.	врач школы	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	врач школы	ежегодно	план медосмотров

1.5.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	врач школы	ежегодно	план прививок
1.6.	Оформление медицинских карт и учетных записей	врач школы	ежегодно	Мед. документы
1.7.	Анализ случаев травматизма в школе.	врач школы, ответственных по ОТ	ежегодно	Журнал учета травматизма отчетов
1.8.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	врач школы, кл. руководитель	ежегодно	материалы отчетов
1.9.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	мед.сестра	ежедневно в течение года	
1.10.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: • проветривание; • освещение; • отопление • вентиляция • уборка	мед.сестра, учителя	ежедневно в течение года	
1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	заместитель директора по УВР	ежегодно	справка по оценке расписания при проверке Роспотребнадзора
1.12.	Постоянный контроль за школьной столовой.	врач школы директор	ежедневно в	

		школы	течение года	
2.	Просветительское направление			
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	заместитель директора	ежегодно	график проведения лектория
2.2.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план выступлений на родит собраниях
2.3.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы гимназии
2.4.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).	заместитель директора	ежегодно	планы работы по ЗОЖ, профилактике ВИЧ, табакокурения
2.5.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора	ежегодно	Договор, план совместной работы
2.6.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры.	учителя-предметники	в течение года	планы уроков
3.	Психолого-педагогическое направление.			
	Организация работы службы здоровья			
3.1.		администрация школы	ежегодно	Положение
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение умственного развития учащихся; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью Профессионального самоопределения;	психолог школы, врач школы, классные руководители	По плану ежегодно	диагностические исследования совместно с ЦППМС
3.3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной	психолог школы	ежегодно	план работы

	помощи учащимся.			психолога
3.5.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
4.	Спортивно-оздоровительное направление.			
4.1.	Организацию спортивных мероприятий.	учителя физической культуры	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора	ежегодно	план работы кружков и секций
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	заместитель директора	ежегодно	план работы
5.	Диагностическое направление			
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	председатель МС	ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития».	председатель МС, психолог	2009-2010 у.г.	материалы семинара

14. Календарный (помесячный) план реализации программы здоровьесбережения

на 2025-2026 учебный год

Сентябрь

Организация дежурства по школе и по классам.

Налаживание работы кружков и секций.

Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.

Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровью сбережению.

Организация питания учащихся.

Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.

Динамические перемены

Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде, сдаче норм ГТО (в . ч. по плану района).

Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Участие в легкоатлетическом пробеге "Испытай себя".

Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

Октябрь

Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Физкультминутки (ежедневно).

Динамические перемены

Ноябрь

Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».

Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.

Экскурсии в музей гигиены.

Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

Отчёты о проделанной работе по здоровью сбережению.

Декабрь

Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.

Первенство школы по баскетболу.

Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.

Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь

Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».

«Весёлые старты».

Физкультминутки и динамические паузы.

Февраль

День защитника Отечества - военно-спортивная игра "А, ну-ка, парни!".

Соревнования по шашкам.

Физкультминутки и динамические паузы.

Март

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

Всемирный день здоровья.

Благоустройство школьной территории.

Первенство школы по кроссу.

День здоровья.

Динамические паузы, физкультминутки.

Май

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.

Мероприятия, посвященные годовщине Победы в ВОВ.

«Весёлые старты».

Проведение экскурсий на природу.

Презентация уроков чистоты.

Июнь

Работа городского оздоровительного лагеря на базе ГБОУ гимназии №105

Международный день защиты детей.

Районная спартакиада между городскими лагерями

Спортивные оздоровительные мероприятия по плану летнего лагеря

