



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 370
Московского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена на
Педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2023 г.



Утверждена
Директор ГБОУ школы №370
/Л.И.Пономарёва
Приказ № 500 от 30.08.2023 г.

*Программа формирования культуры здорового образа жизни обучающихся
и сотрудников ГБОУ школы №370
Московского района Санкт-Петербурга
«Путь к здоровью»*

Авторы:
Николаенко Е.Д.,
заместитель директора по УВР,
Коханова О.А.,
заместитель директора по ВР.

Санкт-Петербург
2023 г.

Наименование Программы «Путь к здоровью».

Целевая комплексная программа развития Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы №370 Московского района Санкт-Петербурга

Срок действия Программы

2023-2028 гг.

Программа разработана в соответствии с основными положениями Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»; законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Программа составлена на основе анализа имеющихся условий и ресурсного обеспечения с учетом прогноза о перспективах их изменений.

Цель: создание организационно-педагогических условий для сохранения здоровья обучающихся и сотрудников школы в процессе обучения.

Задачи:

1. Создание внутришкольной инфраструктуры по совершенствованию системы здоровьесберегающих технологий, направленной на сохранение и укрепление здоровья школьников.
2. Повышение качества и доступности средств оздоровления.
3. Повышение компетентности всех участников образовательного процесса в вопросах формирования здорового образа жизни.
4. Формирование системы мониторинга состояния здоровья обучающихся.
5. Формирование культуры питания обучающихся как фактора укрепления здоровья. Организация полноценного сбалансированного питания обучающихся с учетом особенностей состояния их здоровья.
6. Повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом.
7. Развитие спортивно – оздоровительной материально-технической базы.
8. Обеспечение информационного сопровождения всех участников образовательного процесса (учителей, обучающихся и их родителей (законных представителей)) по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
9. Активизация участия семьи в решении вопросов охраны и укрепления здоровья детей.

В здоровьесберегающей школе участники образовательного процесса решают разные, специфические задачи в единой системе мероприятий здоровьесбережения. Коротко перечислим некоторые из них.

Задачи школьной администрации:

1. Соблюдение СанПиНов;
2. Внедрение новейших технологий обучения и оздоровления;
3. Обеспечение переподготовки кадров;
4. Создание инфраструктуры для оздоровительной деятельности;
5. Влияние на социальные факторы;
6. Контроль и влияние на психологические факторы.

Задачи учителя и классного руководителя:

1. Выбор адекватных средств и методов обучения и воспитания;
2. Индивидуальный и дифференцированный подход к обучению и воспитанию;
3. Создание эффективного психологического климата в классе;
4. Влияние на микросоциум (коллектив класса, учебную группу);
5. Просвещение обучающихся и родителей (законных представителей);
6. Мотивация обучающихся;
7. Взаимодействие с семьей;
8. Привитие навыков здорового образа жизни, отрицание вредных привычек.

Задачи родителей:

1. Создание необходимых условий для развития ребенка;
2. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;
3. Формирование мотивации;
4. Передача культурных традиций;
5. Взаимодействие с педагогическим коллективом;

Обоснование программы

Проблемы сохранения здоровья обучающихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня.

Помимо трудностей развития социально-экономического характера и ухудшения экологии, на здоровье ребенка влияют и внутришкольные факторы:

- **педагогические:** учебная нагрузка, средства и методы обучения и воспитания, педагогические методики, организация физического воспитания;
- **физиолого-гигиенические:** режим дня, школьное оборудование, организация двигательной активности, оздоровительные мероприятия;
- **социопсихологические:** мотивация учащихся, взаимоотношения «ученик – учитель», взаимоотношения «ученик – класс» (сверстники), взаимоотношения «учитель – родители».

При нерациональной организации учебной деятельности, перечисленные факторы можно рассматривать как факторы риска.

От чего зависит и чем определяется здоровье человека? Согласно многочисленным отечественным и зарубежным авторам здоровье человека обусловлено:

- на 18-25% - генетическими факторами;
- до 20% внешнесредовыми условиями;
- на 10% медицинскими факторами;
- и на 50-52% определяется образом жизни.

Образ жизни – категория собирательная, активная, ее следует рассматривать с точки зрения системного подхода, т.е. изучать взаимовлияние, взаимодействие, взаимосвязи между различными элементами.

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья.

В понятие ЗОЖ входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкоголя и наркотиков);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Основой модели школы по здоровьесбережению будет модель школы, где приоритетом является забота о сохранении здоровья воспитанников и учителей.

К основным мероприятиям, формирующим потребность в здоровом образе жизни, знания и навыки, непосредственно влияющие на здоровье всех участников образовательного процесса – детей, педагогов и родителей мы будем относить:

- организацию педагогического процесса, направленного на воспитание и обучение потребности в здоровом образе жизни у детей;
- организацию и проведение лечебно-оздоровительных мероприятий;
- организацию питания;
- занятия физической культурой;
- лечебно-профилактические мероприятия;
- экологизацию школьного жизненного пространства;
- валеологизацию учебно-воспитательного процесса;
- сотворчество и сотрудничество с семьей по проблеме здоровьесбережения;
- внедрение новых здоровьесохраняющих технологий;
- повышение уровня компетентности педагогических работников по здоровьесбережению, рациональному питанию и оказанию первой медицинской помощи;
- повышение уровня компетентности всех участников образовательного

процесса по проблеме здоровьесбережения.

Основные принципы

Школа здоровья базируется на таких методологических принципах, как здоровьесцентризм, сохранение, укрепление и формирование здоровья обучающихся.

Принцип здоровьесцентризма включает в себя:

целевую ориентацию участников педагогического процесса на здоровье, как приоритетную ценность и основной результат деятельности, направленность содержания и организации учебно-воспитательной работы на формирование потребности ученика в здоровье и ЗОЖ, его валеологической грамотности, методы и формы организации всех видов деятельности, обеспечивающих развитие культуры здоровья; валеологическое сопровождение развития ребенка; приобщение семьи и оздоровление микросоциальной среды

Основу **принципа сохранения здоровья** составляет способность организма обеспечивать постоянство внутренней среды под влиянием внешних воздействий.

Принцип увеличения резервов здоровья (или укрепления здоровья) предполагает наличие способов повышения адаптивности учащихся к стрессогенным факторам образовательного процесса.

Принцип формирования здоровья осуществляется через содержание учебного и воспитательного материала, раскрывающего сущность основных компонентов здоровья и ЗОЖ, через организацию взаимодействия участников педагогического процесса, в котором формируются ценности, идеалы здоровья и определенные способы его достижения.

Идеи станут реальностью, если все члены школьного коллектива будут одинаково относиться к проблеме «человек – образ жизни – образование – здоровье», произойдет осознание важности собственных усилий для сохранения здоровья.

Проблематика школы:

В работе школы имеются следующие проблемы:

- ухудшение здоровья учеников в процессе обучения;
- в школе обучаются дети с ОВЗ, многие из которых (треть учащихся) являются инвалидами;
- недостаточная готовность выпускников 9 классов к выбору профессии;
- снижение уровня мотивации учащихся к учебной деятельности, особенно в основной школе;
- доминирование репродуктивных методов обучения;
- переполненность классов;
- в классах обучаются дети с проблемами из разных нозологических групп;
- недостаточная активность родительской общественности в участии в школьной жизни;
- самоустранение некоторой части родителей от воспитания своих детей;
- обучение в школе детей из детского дома;
- недостаточное количество кабинетов для осуществления учебно-воспитательного процесса (переполненность школы).

Этапы реализации программы:

1 этап: организационный – 2023-2024 уч.год).

Содержание:

Разработка документации, содержания, основных мероприятий и мониторинга реализации программы, моделирование системы оздоровления.

2 этап: основной (09.2024 – 09.2027г.г.)

Содержание:

Апробация смоделированной системы оздоровления через:

- предметное содержание, внедрение стандартов второго поколения;
- систему оздоровительных мероприятий;
- экологизацию жизненного пространства школы;
- организацию мониторинга оздоровления.

Прогнозируемый результат:

- оперативная коррекция системы оздоровления и выработка путей достижения поставленных целей;
- выход на научно-методический уровень деятельности педагогического коллектива;
- созданы условия для процесса реализации оздоровления;
- расширение сотрудничества и взаимодействия школы с различными учреждениями и организациями в области медицины, физической культуры и спорта;
- обеспечение мониторинга состояния здоровья обучающихся и педагогов;
- усовершенствование системы взаимодействия всех участников образовательного процесса для формирования здоровой личности;
- внесены изменения в учебный план ОДОД и план внеурочной деятельности для обеспечения охвата обучающихся разными формами физической активности;
- обеспечение условий для практической реализации индивидуального и дифференцированного подходов в воспитании, обучении и оздоровлении;
- повышение внимания детей и взрослых к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности;
- повышена заинтересованность родителей (законных представителей) в укреплении здоровья детей;
- выработаны единые требования и подходы к воспитанию, обучению и оздоровлению в рамках программы.

3 этап. (2027-2028 г.г.) Заключительный (рефлексивный) этап

Содержание:

- анализ деятельности школы по осуществлению на практике мероприятий, направленных на создание организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения.
- оценка результатов достижения целей (сравнительное соотнесение замыслов, сформулированных на этапе целеполагания, с появившимися после осуществления деятельности по здоровьесбережению изменениями в соответствии с ожидаемыми конечными результатами программы).
- корректировка деятельности по здоровьесбережению с целью повышения меры ее соответствия основным установкам, назначенным функциям и нормативам, которые определены на предыдущих этапах.

Прогнозируемый результат:

- оформление опыта мониторинга оздоровления;
- оформление опыта по необходимым и достаточным условиям для функционирования и дальнейшего развития школы с оздоровительным направлением;
- коррекция условий для сохранения здоровья, самоопределения и самосовершенствования всех участников образовательного процесса;
- создание методических разработок и авторских программ по реализации механизма совершенствования учебно-воспитательного процесса, соответствующего оздоровительным, интеллектуальным и культурным задачам.

Основные мероприятия реализации программы развития школы.

Направление 1. Создание условий, обеспечивающих личностный рост всех субъектов образовательного процесса

Цель. Достижение положительной динамики развития личностных качеств и ключевых компетенций обучающихся и профессиональной компетентности педагогов, способствующих общественной и профессиональной жизнедеятельности в условиях информационного современного общества.

Задача	Условия решения поставленных задач
1 Осуществление курсовой подготовки и переподготовки учителей	1 Направление педагогических работников на курсы повышения квалификации, с целью повышения профессиональных компетенций. 2 Проведение в рамках школьных методических объединений семинаров по изучению проблем здоровьесбережения, внедрения стандартов второго поколения.

<p>2 Совершенствование научно-методической службы школы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование системы внутришкольного контроля, диагностирования проблем. 2. Совершенствование деятельности наставников молодых специалистов школы. 3. Организация школьного методического фестиваля. 4. Разработка индивидуальных и совместных творческих проектов в рамках методических объединений и их защита. 5. Оказание помощи в подготовке педагогов к аттестации.
<p>3. Научно-психологическое сопровождение</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультирование по вопросам организации диагностики и мониторинга различных аспектов 2. Организация и проведение совместно с членами педагогического коллектива комплексного мониторинга воздействий всех инноваций экспериментальной работы в школе на здоровье, психофизиологические показатели, психолого-педагогические характеристики обучающихся. 3. Содействие педагогическому коллективу в обеспечении психологического комфорта для всех участников образовательного процесса. 4. Формирование у педагогов, школьников и их родителей потребности в психологических знаниях, знаниях о ЗОЖ и желания использовать их в своей деятельности.
<p>4 Целенаправленное формирование ключевых компетенций</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Реализация технологий, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и подготовку к полноценному и эффективному участию в общественной и профессиональной областях жизнедеятельности в условиях информационного общества. 2. Повышение воспитательного потенциала обучения. 3. Предоставление обучающимся реальных возможностей для участия в общественных и творческих объединениях. 4. Развитие форм детского самоуправления. 5. Вступление обучающихся в ряды РДДМ «Движение Первых»

Направление 2. Внедрение технологий здоровьесбережения и обеспечение медико-социально-психолого-педагогического сопровождения обучающихся.

Цель. Обеспечение полноценного психофизического развития обучающихся

и позитивной адаптации, социализации и интеграции в быстроменяющемся современном обществе.

Задачи	Условия решения поставленных задач
1. Совершенствование деятельности службы сопровождения учащихся	1. Разработка и реализация комплексной программы построения здоровьесберегающей среды школы. 2. Обеспечение профилактики школьной и социальной дезадаптации детей. 3. Создание благоприятной психологической среды в образовательном учреждении. 4. Формирование у обучающихся способности к самоопределению и саморазвитию. 5. Профилактика психофизического здоровья обучающихся. 6. Создание психолого-педагогической поддержки школьников в период адаптации к новым условиям обучения. 7. Осуществление профориентации и профессионального самоопределения с учетом состояния здоровья и психофизических особенностей каждого ученика
2. Мониторинг динамики психофизического развития учащихся и условий для развития здоровья школьников	1. Организация мониторинга состояния здоровья школьников.
3. Внедрение технологий здоровьесберегающей среды в школе	1. Разработка и проведение мероприятий, которые уменьшают риск возникновения травматизма и заболеваний, тесно связанных с социальными аспектами жизни школьников. 2. Пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся, их родителей, педагогов.
4. Развитие системы спортивно-оздоровительной деятельности в школе	1. Разработка новых форм спортивно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. 2. Разработка паспорта здоровья обучающегося на основе выявления динамики уровня физической подготовленности. 3. Применение соревновательно-игрового метода обучения для развития физических качеств и двигательной активности на всех уроках физической культуры

Ожидаемые конечные результаты программы:

- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

- Повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности.
- Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.
- Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.
- Сокращение травматизма, снижение показателей заболеваемости обучающихся и учителей.
- Повышение уровня комфортности всех участников образовательного процесса.
- Рост процента школьников и учителей, занимающихся в спортивных секциях, физкультурных группах.
- Наличие электронной базы данных о здоровье всех участников образовательного процесса.
- Рост доли учителей, использующих здоровьесберегающие технологии.
- Позитивная динамика ценностных ориентаций обучающихся в сторону осознания важности сохранения здоровья как одной из важнейших ценностных ориентаций личности.

Ожидаемые мероприятия-результаты:

№	Результаты	Критерии оценки	Форма проверки, контроля
1.	<p>Развитие образовательных, здоровьесохраняющих, социальных компетентностей школьников:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Использование знаний об обществе, культуре, здоровье в образовательной и социальной деятельности • Способность поддерживать свое психическое и физическое здоровье • Умение вести цивилизованный диалог, работать в команде • Умение организовать свою образовательную деятельность, соблюдая здоровьесохраняющие режимы 	<p>Участие в образовательных, культурных и социальных мероприятиях школы и города</p> <p>Ведение собственного паспорта здоровья</p> <p>Ответственный выбор цивилизованного досуга, будущей профессии и принятия личностных решений</p>	<p>Мониторинг (2 раза в год), проводимый учебной, воспитательной, валеологической службами</p>
2.	<p>Развитие профессиональных компетентностей учителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Компетентность в 	<p>Ведение своего предмета, используя современные образовательные</p>	<p>Наличие методических копилочек (в том числе электронных) по</p>

	<p>технологиях формирования УУД, развитии способностей обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение создавать здоровьесохраняющие режимы в профессиональной деятельности • Владение новыми информационными и здоровьесберегающими технологиями 	<p>технологии</p> <p>Проведение мероприятий, направленных на развитие здоровьесохраняющих режимов школы;</p> <p>Активное участие в мероприятиях конференциях и конкурсах различного уровня</p>	<p>предметам, воспитательной работе, социальным мероприятиям</p> <p>Наличие мониторинга здоровья, развития способностей учащихся</p> <p>Количество учителей, принимающих участие в мероприятиях, конференциях и конкурсах</p>
3.	<p>Создание системы сохранения и укрепления здоровья, взаимоотношений школьного сообщества и социума в вопросах сохранения здоровья</p>	<p>Введение системы здоровьесохраняющих режимов школы</p> <p>Введение спецкурсов, спецпредметов.</p> <p>Создание системы воспитательных мероприятий в школе</p>	<p>Мониторинг учебной и воспитательной деятельности школы</p> <p>Мониторинг социальных мероприятий в городе (районе) количества обучающихся и родителей, принявших в них активное участие</p>

**Критерии оценки эффективности работы
в ГБОУ школе 370 Московского района
по сохранению и укреплению здоровья детей**

1	<p>Наличие целостной системы формирования культуры здоровья обучающихся</p>	<ul style="list-style-type: none"> • последовательная и непрерывная система обучения здоровью на различных этапах обучения и воспитания; • интегративный и межведомственный подход к решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья в образовательном учреждении; • высокий уровень санитарно-гигиенической и просветительской работы; • формирование культуры досуга и отдыха.
2	<p>Наличие здоровьесберегающего образовательного пространства</p>	<ul style="list-style-type: none"> • отсутствие перегрузок; • выполнение санитарно-гигиенических нормативов; • использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе; • воспитание у детей культуры здоровья, т.е. формирование грамотности в вопросах здоровья, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье.

3	Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> • адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей; • сбалансированность рациона по всем заменяемым и незаменимым пищевым ингредиентам; • обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.
4	Медицинское обслуживание в ОУ	<ul style="list-style-type: none"> • организация санитарно-гигиенического и противоэпидемического режимов; • профилактические работы; • диспансерное наблюдение за детьми; • пропаганда здорового образа жизни; • обучение гигиеническим навыкам субъектов образовательного пространства.
5	Сформированность культуры здоровья у педагогического состава	<ul style="list-style-type: none"> • профессиональная подготовленность педагогов по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий
6	Психолого-педагогические факторы	<ul style="list-style-type: none"> • психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок; • стиль педагогического общения педагога с детьми; • характер проведения опросов и бесед; • степень реализации педагогом индивидуального подхода к детям (особенно, группы риска); • особенность работы с «трудными» детьми в классе; • состояние здоровья педагогов, их образ жизни и отношение к своему здоровью.
7	Физическое воспитание и двигательная активность детей	<ul style="list-style-type: none"> • занятия активно-двигательного характера – динамические паузы, занятия физической культурой, спортивные праздники, дни здоровья, работа с ослабленными детьми (их частота, продолжительность, виды и формы занятий).
8	Совместная работа ОУ и родителей	<ul style="list-style-type: none"> • привлечение к проблемам школы (досуговые мероприятия, тематические консультации, стенды, брошюры).
9	Отсутствие воздействия неблагоприятных для здоровья детей факторов	<ul style="list-style-type: none"> • экологических (экологически чистое питание, аэроклиматические растения, отсутствие патогенности воздушной среды); • антропогенных и техногенных (отсутствие электромагнитных полей и т.п.).

0	Эффективность работы образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> • обоснованные показатели динамики улучшения (сохранения) здоровья детей; • уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья (агрессия, неадекватное поведение во время занятий, частые конфликты со сверстниками и т.п.); • удовлетворенность детей, родителей и педагогов – комплексностью и системностью работы по сохранению и укреплению здоровья.
11	Повышение квалификации педагогов	<ul style="list-style-type: none"> • самообразование педагогов; • открытые тематические занятия с использованием здоровьесохраняющих технологий; • обучение на курсах повышения квалификации; • обсуждение проблемных вопросов по их разрешению на заседаниях, педагогических советах.