

Частное общеобразовательное учреждение  
«Христианская Гимназия»

**«Утверждаю»**  
Директор ЧОУ «Христианская Гимназия»  
Самохвалов А.Б. / \_\_\_\_\_ /  
Приказ по ЧОУ «ХГ» №91-а от 27.08.2025

## **«ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»**

**Комплексно-целевая программа  
по укреплению здоровья учащихся**

**Разработана  
зам. директора по ВР  
Фоминой Е.В.**

**г. Тула  
2020 год**

## Введение

В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Развитие Гимназии идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. Учащегося, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. Лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем заниматься производительно-полезным трудом. Профилактика же детских заболеваний является хорошо окупаемым национальным вложением, более экономичным и результативным, чем дорогостоящее лечение. Поэтому проблема сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни, сегодня очень актуальны. Модернизация системы образования требует внедрения кардинально нового подхода в обучении, который должен органично войти в повседневную деятельность Гимназии и лежать в основе всего образовательного процесса.

Программа «Путь к здоровью» является комплексной, в ней особое внимание уделено медико-биологическим, психологическим, и социальным аспектам физического и нравственного здоровья детей. Программа разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья, получение полноценного образования. Путем реализации программы раскрываются возможности образовательного учреждения в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в формировании культуры здоровья воспитанников.

Выделяют несколько компонентов здоровья:

- Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека.
- Физическое здоровье – уровень роста и развитие органов и систем организма.
- Психическое здоровье – состояние психической сферы, душевного комфорта.
- Социальное здоровье – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в семье, Гимназии, социальной группе.
- Нравственное здоровье – это система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Основная задача Гимназии – создание необходимых условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья учащегося. Иными словами, если задача медицины – воздействовать на причины болезни, то задача педагогики – воздействовать на причины здоровья. Гимназия может и должна заниматься изучением таких причин.

Причины здоровья – это категория, характеризующая условия формирования конкретного человека, становления и развития его психических и духовных качеств, физического совершенства, целевой жизненной установки.

**Факторы, влияющие на причины здоровья ученика:**

- Уровень учебной нагрузки на организм учащихся.
- Состояние лечебно-оздоровительной работы в Гимназии.
- Состояние внеурочной воспитательной работы в Гимназии.
- Уровень психологической помощи учащимся.
- Состояние микроклимата в Гимназии и дома.

Таким образом, создание активной среды, в которой обучение ребенка происходит не за счет ресурсов его здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала учащегося, становится актуальной задачей Гимназии.

<b>Паспорт комплексно-целевой программы</b>	
Полное наименование комплексно-целевой программы	Комплексно – целевая программа по укреплению здоровья учащихся «Путь к здоровью».
Основания для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»</li> <li>• Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2025 годы», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 №295.</li> <li>• Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2020-2025 годы, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.12.2014 N2765-р.</li> <li>• Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г., утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р</li> <li>• Закон РФ от 10 июля 1992 г. № 3266 – 1 «Об образовании».</li> <li>• Конвенция о правах ребёнка от 20 ноября 1989 г.</li> <li>• ФЗ от 8 января 1998 г. №3 «О наркотических средствах и психотропных веществах».</li> <li>• Постановление правительства РФ от 02.03. 2008 г., № 148.</li> <li>• «Об обеспечении отдыха, оздоровления и занятости детей в 2008-2010 гг.»</li> <li>• Письмо МО РФ «Об увеличении двигательной активности обучающихся образовательных учреждений», «Вестник образования» № 14 2002г.</li> <li>• Приказ Департамента образования от 07. 04 2006г. № 174 «Об организации мониторинга физической подготовленности учащихся и воспитанников области с использованием компьютерной тест-программы</li> </ul>
Периоды и этапы реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовительный этап: сентябрь – декабрь 2020 года</li> <li>2. Основной этап: январь 2021 года – май 2025 года</li> <li>3. Аналитический этап: сентябрь – декабрь 2025 года.</li> </ol>
Цель программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечить учащемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в Гимназии, сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.</li> <li>2. Создать в Гимназии организационно-педагогические, санитарно-гигиенические и другие условия здоровьесбережения.</li> <li>3. Продолжать диагностику состояния здоровья обучающихся с целью динамического наблюдения за их развитием.</li> </ol>

Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня.</li> <li>2. Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения учащихся, использование технологий урока, сберегающих здоровье обучающихся.</li> <li>3. Плановая организация полноценного сбалансированного питания учащимися.</li> <li>4. Развитие психолого-логопедо-педагогической службы Гимназии для своевременной профилактики психологического состояния учащихся.</li> <li>5. Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.</li> <li>6. Ведение паспорта здоровья класса, в котором фиксируется все, что касается здоровья учащихся.</li> </ol>
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание активной здоровьесберегающей инфраструктуры Гимназии, способствующей сохранению здоровья и формированию мотивации участников образовательного процесса на здоровый образ жизни.</li> <li>2. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.</li> <li>3. Мотивация педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.</li> <li>4. Снижение уровня заболеваемости среди детей и подростков.</li> <li>5. Создание благоприятного морально-психологического климата в Гимназии, реализация принципов педагогики сотрудничества.</li> <li>6. улучшение организации питания учащихся;</li> <li>7. повышение уровня материально-технического оснащения образовательного учреждения.</li> </ol>
Разработчик и руководитель программы	Заместитель директора по ВР Фомина Е.В.
Контроль выполнения программы	<p>Контроль осуществляет: воспитательный отдел и администрация ЧОУ «Христианская Гимназия».</p> <p>Руководитель программы предоставляет:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ежегодный отчет;</li> <li>2. Сводный аналитический отчет.</li> </ol>

## Пояснительная записка

### *1. Приоритетные направления программы:*

#### **1). Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся**

*Основные задачи направления:*

- организация здоровьесберегающей деятельности, совершенствование системы физического воспитания с учетом индивидуального подхода к учащимся;
- разработка комплекса мероприятий по воспитанию культуры здоровья детей и подростков;
- формирование у учащихся мотивации на сохранение и укрепление здоровья, потребности быть здоровым;
- построение образовательного процесса с учетом психофизиологических особенностей учащихся;
- устранение негативных факторов образовательного процесса, отрицательно влияющих на здоровье;
- совершенствование материально-технической базы Гимназии, способствующей укреплению здоровья.

#### **2). Организация системы взаимодействия педагогического коллектива Гимназии и родителей по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.**

*Основные задачи направления:*

- организация просветительской работы среди родителей;
- формирование мотивации у родителей на ведение здорового образа жизни в семье;
- привлечение родителей к осуществлению совместной оздоровительной работы в Гимназии и профилактической работы с детьми.

#### **3). Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья.**

*Основные задачи направления:*

- проведение мониторинга состояния здоровья учащихся;
- работа по организации и проведению мероприятий по профилактике употребления психоактивных веществ;
- внедрение во внеурочную деятельность Гимназии кружков, элективных курсов по формированию культуры ЗОЖ;

- осуществление адресной социально-педагогической, психологической и медицинской помощи воспитанникам;
- организация активных форм досуга.

#### **4). Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.**

*Основные задачи направления:*

- формирование мотивации на сохранение и укрепление здоровья у участников образовательного процесса;
- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих педагогических технологий;
- осуществление психолого-педагогического и медико-физиологического контроля показателей физического и психического здоровья воспитанников;

#### ***2. Методическое обеспечение программы «Путь к здоровью»:***

1. Создание банка здоровьесберегающих педагогических технологий.
2. Разработка методических рекомендаций, дидактических материалов по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
3. Включение в план методической работы Гимназии мероприятий по проблеме здоровьесбережения.

#### **1.) Методы здоровьесберегающих образовательных технологий:**

- фронтальный;
- групповой;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения;
- воспитательные, просветительские и образовательные программы; метод индивидуальных занятий.

#### **2.) Приёмы здоровьесберегающих образовательных технологий:**

- защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки; оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
- стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.);

- информационно-обучающее (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

### **3). Принципы здоровьесберегающих технологий:**

- *«Не навреди!».*
- *Принцип сознательности.*
- *Принцип систематичности и последовательности*
- *Принцип повторения знаний, умений и навыков*
- *Принцип постепенности.*
- *Принцип индивидуализации и доступности.*
- *Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.*
- *Принцип наглядности.*
- *Принцип активности.*
- *Принцип оздоровительной направленности*
- *Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.*
- *Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению учащихся.*
- *Принцип всестороннего и гармоничного развития личности.*

### **Программа “Путь к здоровью” предусматривает:**

**1-й этап** – подготовительный, который предполагает разработку, обсуждение и утверждение программы “ Путь к здоровью ”; актуализацию, определение цели и задач её выполнения - 2020-2021гг..

**2-й этап** – диагностико-формирующий- предусматривает мониторинг физического развития и здоровья детей, работа по реализации программы (внедрение системы мер по сохранению и укреплению здоровья воспитанников) – 2021-2023гг..

**3-й этап** – итогово-обобщающий предусматривает улучшение состояния здоровья детей и подростков; отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития – 2025г.



## ЭТАПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

Этап	Наименование мероприятий	Сроки реализации	Исполнитель
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.</b>			
<b>1. Формирование методической базы</b>			
1.1	Оформление методической копилки по данному направлению (создание библиотеки методической литературы по проблеме здорового образа жизни)	2020 год	Зам. директора по ВР, педагог-организатор, классные руководители
1.2	Анкетирование учащихся, родителей, учителей (сбор информации о состоянии здоровья детей, анализ заболеваемости учащихся, учет учащихся по группам здоровья, мониторинг состояния здоровья учащихся)	2020 год	Руководитель программы
<b>2. Методическая работа в области здоровьесбережения учащихся</b>			
2.1	Семинар для педагогического коллектива по теме: «Библейский план ЗОЖ в образовательном процессе» (проведение утренней зарядки, проведение подвижных перемен на свежем воздухе, проведение на уроках специальной гимнастики на осанку, гимнастики для снятия утомления глаз учащихся)	2020-2025 год Ежегодно в начале каждого года	Руководитель программы
2.2	Проведение заседаний МО по вопросам здоровья учащегося (оформление листков здоровья в классных журналах, организация горячего питания в столовой Гимназии, оформление стенда «Хочу быть здоровым», рейды: - по проверке внешнего вида учащихся, - по сохранности библиотечных учебников, - по выполнению учащимися режима дня)	2020-2025 гг.	Руководители МО
<b>3. Здоровьесбережение учащихся в образовательном процессе</b>			
3.1	Интеграция тем предметов по теме здоровьесбережения в различные дисциплины общеобразовательной программы	2020-2025 гг.	учителя-предметники
3.2	Участие в спортивных	2020-2025 гг.	Учителя физкультуры,

	соревнованиях, программ здоровья, семинаров для учащихся, проведение оздоровительного пришкольного лагеря (проведение тематических классных часов по нравственному воспитанию: - «Учитесь властвовать собой» (7-8 классы) - «Человек и его манеры» (4-5 классы) - «Личная гигиена» (1-9 классы) - «Жить, побеждая зло» (5-9 классы).		классные руководители, педагог-организатор
<b>4. Реализация программы «Путь к здоровью» во внеклассной деятельности (см. план мероприятий)</b>			
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП Обобщение накопленного опыта</b>			
<b>5.1</b>	Анкетирование учащихся	2025 год	Руководитель программы
<b>5.2</b>	Подведение итогового аналитического отчета	2025 год	Руководитель программы

**Рекомендуемые темы классных часов и бесед:**

**1-4 классы**

**Тема 1: Режим дня.** Организация учебного труда учащегося. Биоритмы в жизни человека. Работоспособность и утомление. Активный отдых. Составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастными особенностями ребенка.

**Тема 2: Опорно-двигательная система.** Общие сведения о строении и функционировании. Возрастные особенности скелета и мышц. Изучение своей осанки. Профилактика сколиоза и плоскостопия. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

**Тема 3: Мое питание.** Общие понятия о питании и пищеварительной системе человека. Питательные вещества. Витамины. Полезные и вредные продукты питания. Режим питания. Профилактика заболеваний пищеварительной системы.

**Тема 4: Органы дыхания и их гигиена.** Общие понятия о дыхательной системе. Как надо правильно дышать? Заболевания органов дыхания и их профилактика. Что разрушает легкие? Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. Как уберечься от простуды?

## 5-9 классы

**Тема 1: Профилактика вредных привычек.** Привычки полезные и вредные. Что такое психоактивное вещество? Алкоголь и болезни. Вред и опасность курения. Наркотики сокращают жизнь. Тренинг: как сказать “нет”? Предупреждение токсикомании.

**Тема 2: Угроза здоровью и жизни в природной среде.** Природа – источник здоровья и опасности для человека. Правила поведения в природной среде. Опасности, подстерегающие в лесу, на воде. Ядовитые растения, грибы. Меры по предотвращению отравлений. Ядовитые змеи, лесные звери и насекомые. Меры предосторожности при встрече с ними. Правила пользования огнем в лесу.

**Тема 3: Здоровье и его сохранение.** Сущность понятий “здоровье” и “болезнь”. Основные факторы, формирующие здоровье. Факторы риска болезней. Понятие “здоровый образ жизни”. Основные принципы здорового образа жизни. Валеологический самоанализ (анкетирование и тестирование по различным аспектам здоровья и здорового образа жизни). Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни родителей и прогнозирование своего здоровья).

**Тема 4: Организм человека и его строение.** Органы и системы органов, входящие в состав организма, их основные функции. Что определяет нормальное развитие организма? Как оценить физическое развитие? Валеологический анализ (анкетирование, позволяющее оценить особенности собственного развития).

**Тема 5: Как следует питаться.** Причины нарушений работы пищеварительной системы. Заболевания и функциональные нарушения. Рациональное и сбалансированное питание. Потребность в белках, жирах и углеводах. Вода, минеральные соли, макро- и микроэлементы. Их содержание в продуктах питания и влияние на сохранение здоровья.

**Тема 6: Забота о коже и ее производных.** Как устроена кожа человека? От чего защищает кожа? Травмы и заболевания кожи (ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, чесотка и др.). Правила ухода за кожей. Гигиена волос и ногтей. Почему выпадают волосы?

## 10-11 классы

**Тема 1: Обмен веществ и энергии.** Что такое обмен веществ? Основные причины нарушения обмена веществ. К чему приводит переизбыток и привычка есть много сладкого? Валеологический самоанализ: анализ своих роста-весовых показателей и примерного дневного рациона питания. Составление суточного рациона и меню.

**Тема 2: Мозг и нервы.** Строение нервной системы. Что случается с человеком при повреждениях головного и спинного мозга? Отрицательное влияние на мозг алкоголя и курения. Что укрепляет нервы? Валеологический самоанализ: опросник, позволяющий оценить опасность для нервной системы своего поведения и коррекция своего образа жизни.

**Тема 3: Кровь и кровеносная система.** Состав крови и ее значение. Сердце и его работа. Показатели, по которым можно судить о работе сердца. Большой и малый круги кровообращения. Сердечно-сосудистые заболевания, их причины и профилактика. Группы крови, переливание, донорство.

**Тема 4: Иммуниет и его укрепление.** Что такое иммуниет? Органы иммуниетной системы. Что ослабляет иммуниет и что его укрепляет? Значение прививок. Детские инфекции и их профилактика. Воздушно-капельные инфекции и их профилактика.

### **План мероприятий по профилактике табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости.**

Цель: углубление теоретических знаний учащихся о вреде, который наносит употребление психоактивных веществ, об уменьшении шансов на жизненный успех.

#### ***Основные задачи:***

- предупреждение табакокурения, алкогольной, наркотической и других видов зависимостей;
- формирование представлений о вреде болезненных пристрастий и причинах их возникновения;
- приобретение знаний о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками;
- пропаганда здорового образа жизни и повышение уровня культуры здоровья участников педагогического процесса.

#### ***Содержание мероприятий.***

##### *1. Тематика лекций и бесед для учащихся 5-11 классов.*

###### *1. Здоровье нации и вредные привычки:*

- что такое здоровье: общие понятия и определения;
- признаки, сущность, механизмы здоровья;
- компоненты здоровья и их взаимосвязь;
- факторы, формирующие здоровье;
- вредные привычки как факторы риска;
- причины возникновения вредных привычек.

###### *2. Курение и его опасность для организма:*

- история употребления табака в России, странах Европы;
- влияние табакокурения на основные функции организма человека;
- пассивное курение, его опасность;
- курение и потомство;
- профилактические мероприятия по борьбе с курением.

###### *3. Алкоголь, его опасность для организма:*

- история употребления алкоголя в России, странах Европы;
- мотивы и факторы, обуславливающие употребление алкоголя;
- влияние алкоголя на состояние физиологических систем организма;
- алкоголизм и потомство.

###### *4. Основные виды психоактивных веществ:*

- легальные (алкоголь, табак) и нелегальные (наркотики) психоактивные вещества;
- понятие о психостимуляторах;
- психическая и физическая зависимость;
- позиция государства и общества в вопросе профилактики болезненных пристрастий;
- профилактические мероприятия и борьба с наркоманией на различных уровнях.

II. Проведение анкетирования и дискуссий с целью определения уровня осведомленности молодежи о вредных привычках, об употреблении ПАВ и о методах их профилактики:

- дискуссия “Ожидаемая продолжительность жизни в соответствии с образом жизни”;
- анкета “О вреде курения” (изучение отношений учащихся к проблеме табакокурения);
- дискуссия “Мифы о безвредности пива” (анализ уровня осведомленности учащихся о вреде употребления пива; определение склонности учащихся к алкоголизации).

III. Проведение нетрадиционных мероприятий:

- оформление стенда “Профилактика вредных привычек”;
- организация встреч учащихся со специалистами-психологами, наркологами, фтизиатрами;
- проведение акции “Наркотикам – нет!” с выпуском плакатов, рисунков, стенгазет, санбюллетеней;

Проведение круглых столов, конференций, защиты рефератов, ролевых игр, театрализованных представлений, диспутов способствует раскрепощению учащегося, учит сдерживать себя, развивать творческую, познавательную активность, воспитывает чувство коллективизма, ответственность и взаимную требовательность.

Перечень кружков, факультативных курсов по формированию культуры ЗОЖ

№	Название	Класс	Руководитель
1	Библейский план ЗОЖ	3/4	Пашинян Н.Г.
2	Основы здорового питания	1/2	Бленда К.В.
3	Лечебная гимнастика	1	Минакова И.В.
4	Волейбол	8-11	Серафинович М.Н.
5	«Фитнес Данс»	5-7	Серафинович М.Н.

**Ежегодный план работы Гимназии по сохранению и укреплению здоровья учащихся.**

**1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Поддержание в Гимназии надлежащих санитарно-гигиенических условий	Постоянно	Директор
2	Соблюдение воздушного и светового режима в Гимназии	Постоянно	Директор
3	Обеспечение соблюдения правил ПБ в Гимназии	Постоянно	Директор

4	Содержание в исправности электрохозяйства и всех средств пожаротушения	Постоянно	Директор
5	Регулярное проведение объектовых тренировок	По графику	Директор, начальник штаба ГО Гимназии
6	Проверка состояния охраны труда в Гимназии и документации по ТБ в учебных кабинетах	По плану внутришкольного контроля	Администрация Гимназии
7	Разработка плана мероприятий по охране труда и ТБ в Гимназии	Сентябрь	Администрация Гимназии
8	Издание приказов: - об охране жизни и здоровья учащихся, - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ, ПБ и охраны труда	Сентябрь	Директор
9	Составление социального паспорта по классам, составление списков: - учащихся группы риска, - неблагополучных семей, - многодетных семей, - малообеспеченных семей, - неполных семей, - детей-инвалидов	Сентябрь	Классные руководители
10	Учет посещаемости учащимися Гимназии	В течение года	Зам. директора по УВР, классные руководители
11	Организация дежурства по Гимназии	Сентябрь	Зам. директора по УВР
12	Составление графика работы технического персонала	Сентябрь	Директор
13	Оформление листков здоровья в классных журналах	Сентябрь	Классные руководители,
14	Организация горячего питания в столовой Гимназии	В течение учебного года	Директор, зам. директора по УВР
15	Обеспечение бесплатным горячим питанием нуждающихся учащихся	В течение учебного года	Директор
16	Проведение динамических пауз в 1-х классах	Постоянно	Учителя начальных классов
17	Проведение подвижных игр на свежем воздухе	Постоянно	Учителя начальных классов
18	Составление графика работы спортивных секций и спортивного зала	Сентябрь	Зам. дир. по УВР
19	Оформление стенда «Хочу быть здоровым»	Октябрь	Педагог-организатор Кл. руководители
20	Рейды: - по проверке внешнего вида учащихся,	По плану внутришкольного	Зам. директора по УВР,

	- по сохранности библиотечных учебников, - по выполнению учащимися режима дня	контроля	библиотекарь, совет учащихся
21	Составление заявок на приобретение мебели, наглядных пособий, оборудования и ТСО для кабинетов	В течение года	Зам. директора по УВР
22	Обеспечение хранения спортивного инвентаря	Постоянно	Учитель физкультуры
23	Обеспечение готовности помещений Гимназии, системы отопления для работы в зимний период	К началу зимнего периода	Директор
24	Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям образовательной среды Гимназии	Февраль-май	Зам. директора по УВР начальной Гимназии
25	Обеспечение требований к охране труда при проведении итоговой аттестации в 9 классе	Май-июнь	Зам. директора по УВР
26	Организация ремонта учебных кабинетов	Летний период	Зав. кабинетами
27	Обеспечение требований ТБ во время ремонта Гимназии и трудовой практики учащихся	В летний период	Директор, начальник лагеря
28	Подготовка актов по приемке Гимназии	Июль-август	Директор
29	Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов	Август-сентябрь	Директор
30	Приемка Гимназии к новому учебному году	Август	Директор

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

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Организация работы с учащимися, мотивированными на успешное обучение, путем участия в олимпиадах, предметных неделях, различных конкурсах с целью профилактики учебных перегрузок	В течение года	Зам. директора по УВР, руководитель МО
2	Проведение вводного инструктажа по правилам ТБ, ПБ и охраны труда	Сентябрь Март	Директор, классные руководители
3	Формирование спортивного комитета Гимназии	Сентябрь	Зам. дир. по УВР, учитель физ-ры
4	Обеспечение соблюдения требований к объемам домашних заданий	В течение года	Зам. директора по УВР, руководитель МО
5	Проведение классных часов и бесед, включающих инструктажи по правилам дорожного движения	По плану воспитательной работы	Классные руководители
6	Проведение тематических классных часов по		Классные

	нравственному воспитанию: - «Учитесь властвовать собой» (7-8 классы) - «Человек и его манеры» (4-5 классы) - «Личная гигиена» (1-9 классы) - «Жить, побеждая зло» (5-9 классы)	Октябрь Ноябрь Январь Февраль	руководители
7	Проведение месячников: - пожарной безопасности - гражданской защиты - охраны труда	Сентябрь Октябрь Май	Директор, зам. директора по УВР,
8	Создание библиотеки методической литературы по проблеме здорового образа жизни	До декабря	Библиотекарь
9	Обеспечение соблюдения правил ТБ и ПБ во время проведения новогодних мероприятий и на каникулах	Во время каникул	Директор
10	Разработка рекомендаций классным руководителям по ведению индивидуального учета физического и психического состояния учащихся	Декабрь-январь	Директор
11	Разработка рекомендаций для учителей по вопросам педагогического общения	Ноябрь-декабрь	Зам. директора по УВР
12	Организация круглых столов по обмену опытом в разработке эффективных форм и методов работы, направленных на оздоровление учащихся	Ноябрь Март	Зам. директора по УВР

### 3. Оздоровительно- профилактическая работа

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических требований на уроках, профилактики близорукости и сколиоза, режима проветривания кабинетов на переменах	Постоянно	Зам. директора по УВР, учителя
2.	Контроль соблюдения режима дня учащимися	Постоянно	Классные руководители
3.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок учащимся	По графику	Медсестра
4.	Организация работы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся (лекции, беседы, вечера)	По отдельному плану	Классные руководители
5.	Обучение учащихся эффективным поведенческим стратегиям: умению решать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т. д.	По плану	Классные руководители
6.	Оказание социальной поддержки подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	Постоянно	Классные руководители
7.	Акция «Молодежь за здоровый образ жизни»	Октябрь-декабрь	Классные руководители
8.	Проведение утренней зарядки, подвижных	Постоянно	Дежурный учитель,



	школьных перемен		педагог-организатор
9.	Проведение физкультминуток на уроках	Ежедневно	Учителя-предметники
10.	Проведение Дней здоровья	В четверть один раз	Учитель физ-ры
	Работа спортивных секций, секции «Каратэ»	Систематически	Учитель физ-ры
10	Проведение месячника по уборке территории Гимназии	Сентябрь Май	Кл. руководители
11	Озеленение учебных кабинетов и территории Гимназии	Май-сентябрь	Классные руководители, учитель биологии
12	Организация летнего оздоровительного лагеря при Гимназии	Июнь	Педагог-организатор
13	Организация отдыха и оздоровления учащихся в летний период	Июнь-август	Педагог-организатор
14	Организация работы по оздоровлению педагогического коллектива	Июнь-август	Директор
15	Проведение медосмотра педагогов Гимназии	Август-сентябрь	Администрация

#### **4. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Подвижные игры на свежем воздухе	Ежедневно	Классные руководители
2.	Проведение Дня здоровья	В месяц 1 раз	Директор, педагог-организатор, учитель физ-ры
3.	Легкоатлетический кросс «Золотая осень»	Сентябрь	Учитель физ-ры
4.	Легкоатлетический эстафета	Сентябрь	Учитель физ-ры
5.	Игра «Пионербол»	Ноябрь	Учитель физ-ры
6.	Соревнование между классами по гиревому спорту	Ноябрь	Учитель физ-ры
7.	Соревнование по волейболу между классами	Декабрь	Учитель физ-ры
8.	Армреслинг	Декабрь	Учитель физ-ры
9.	Лыжные гонки	Январь	Учитель физ-ры
10.	Эстафета «Веселые старты»	Февраль	Учитель физ-ры
11.	Соревнование по волейболу памяти воина-интернационалиста Ю.Иванова	Февраль	Администрация Гимназии, учитель физкультуры
12.	Лыжная эстафета	Февраль	Учитель физкультуры

13.	Соревнование по баскетболу между классами	Март	Учитель физкультуры
14.	Соревнование по настольному теннису	Март	Учитель физкультуры
15.	Соревнование по национальной игре «Русская лапта»	Апрель	Учитель физкультуры
16.	Легкоатлетический кросс на приз мастера спорта международного класса по легкой атлетике, участника XX Олимпийских игр Н.И. Пуклакова	Май	Администрация Гимназии, учитель физкультуры
17.	Соревнование между классами по футболу	Май	Учитель физкультуры
18.	Спортивный вечер	Май	Учитель физкультуры

### **5. Работа по преодолению у учащихся вредных привычек**

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
1.	Организация родительского патрулирования	В течение года	Зам. директора
2.	Индивидуальные беседы с детьми «группы риска»	Систематически	Зам. директора, кл. руководители
3.	Тематические классные часы о вреде алкоголя, курения и употребления наркотиков	По плану кл. руководит.	Классные руководители
4.	Оформление стендов «Хочу быть здоровым!», «Скажи наркотикам нет», «Береги здоровье смолоду»	Октябрь	Зам. директора по ВР, классные руководители
5.	Встречи учащихся с работниками милиции, медицинскими работниками	Ноябрь-декабрь, апрель	Администрация
6.	Акция «Молодежь за здоровый образ жизни»	Октябрь-декабрь	Классные руководители
7.	Анкетирование учащихся по проблемам наркомании, алкоголизма, курения.	В течение года	Классные руководители

### **6. Работа с родителями.**

№	Содержание работы	дата	ответственные
1.	Включение в повестку родительских собраний выступлений по темам оздоровления учащихся	Ноябрь, январь, апрель	Директор
2.	Приглашение на родительские собрания медицинских работников	По плану	Классные руководители, медработники
3.	Организация индивидуальных консультаций для родителей	В течение года	Классные руководители

4.	Выступление на родительских собраниях по результатам диагностики	По плану	Классные руководители
5.	Участие родителей на спортивно-оздоровительных мероприятиях	По плану	Классные руководители
4.	Родительский лекторий «Методы оздоровления детей в домашних условиях»	Раз в четверть	Классные руководители

### ***Прогноз результатов работы по реализации программы***

В работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся примут участие педагогический коллектив Гимназии, родители. В результате совместной работы названных выше служб ожидается:

- Создание активной здоровьесберегающей инфраструктуры Гимназии, способствующей сохранению здоровья и формированию мотивации участников образовательного процесса на здоровый образ жизни.
- Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- Мотивация педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.
- Снижение уровня заболеваемости среди детей и подростков.
- Создание благоприятного морально-психологического климата в Гимназии, реализация принципов педагогики сотрудничества.
- улучшение организации питания учащихся;
- повышение уровня материально-технического оснащения образовательного учреждения.

Исполнителям программы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений направленных на обеспечение здоровьесбережения детей. Для этого нами создана:

#### ***Прогнозируемая модель ученика.***

*Это – человек:*

- *относящийся к здоровью как к важной личной и общественной ценности;*
- *знающий и владеющий механизмами и способами поддержания здоровья;*
- *физически развитый;*
- *стремящийся к физическому совершенствованию;*
- *без вредных привычек.*