

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» г.Нытва

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 4 от 28.11.2025

УТВЕРЖДАЮ   
директор МБОУ ДО «СШ»  
г.Нытва В.В.Ощепков  
Приказ № 84 от 02.12.2025

**Программа  
здравьесбережения  
«Лыжня – территория здоровья!»**

**на 2025-2030 учебные годы**

г.Нытва, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы .....	3
Нормативно-правовая база программы .....	4
Пояснительная записка .....	4
Материально-техническое обеспечение .....	4
Функции различных категорий работников школы .....	5
Сроки и этапы реализации программы .....	5
Общее представление о здоровьесберегающей среде .....	6
Основные блоки здоровьесберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья. ....	6
Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности.....	7
Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в школе.....	8
Модель личности обучающегося.....	8
Методы контроля над реализацией программы .....	9
План деятельности по реализации программы .....	10
Ежегодный примерный календарный план реализации программы .....	11
Ожидаемые результаты формирования ЗОЖ .....	12
План действий по реализации программы .....	12
Планируемые результаты реализации программы .....	13

## Паспорт программы

Наименование программы	«Лыжня – территория здоровья!»
Разработчик программы	<p>Рабочая группа:          руководитель – Аничкова Е.Ю., заместитель директора          члены группы:          - Красных Л.Г., начальник отдела спортивной подготовки          - Мирошина П.К., методист          - Красных О.В., тренер-преподаватель          - Безматерных Е.Б., тренер-преподаватель</p>
Цель программы	Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- внедрение в образовательный процесс МБОУ ДО «Спортивная школа» г.Нытва (далее – школа) здоровьесберегающих технологий;</li> <li>- формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;</li> <li>- пропаганда здорового образа жизни (далее – ЗОЖ), формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;</li> <li>- изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение;</li> <li>- обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения;</li> <li>- четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы;</li> <li>- формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;</li> <li>- развитие здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды;</li> <li>- развитие здоровьесберегающей компетентности педагогов</li> </ul>
Срок реализации программы	2025-2030 гг.
Территория реализации программы	Нытвенский муниципальный округ (отделения школы)
Юридический адрес	617001, Пермский край, г.Нытва, ул.Оборина, 1а
Телефон	8(34272) 24156
Ожидаемые конечные результаты	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация систематического контроля за состоянием здоровья обучающихся и педагогов на основе профилактических осмотров</li> <li>2. Снижение заболеваемости всех участников учебно-тренировочного процесса</li> <li>3. Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения</li> <li>4. Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия учебно-тренировочного процесса и воспитания на психофизиологический статус обучающихся</li> <li>5. Разработка рекомендаций для родителей, администрации, педагогов, позволяющих систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения</li> </ol>
Участники реализации программы	Обучающиеся, педагоги, администрация, родители
Финансово-экономическое обеспечение программы	Не требуется
Нормы и методы реализации программы	Групповые и индивидуальные занятия, беседы, наблюдения, мозговые штурмы, фоновые мероприятия, внеурочная деятельность
Условия реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработка программ обеспечения приоритета здоровья в школе</li> <li>- Учет в любом решении школы аспектов, связанных с влиянием данного решения на здоровье обучающихся - проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья</li> <li>- Учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы здоровьесбережения</li> </ul>
Управление, контроль	Общее руководство осуществляют администрация школы. Контроль за реализацией программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности

## **Нормативно-правовая база программы**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

1. Конституции Российской Федерации от 12.12.1993г.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 24.07.1998 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
5. «Конвенция ООН о правах ребенка» 1989 г.
6. «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей», 30.09.1990;
7. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
8. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
9. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»
10. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
11. Приказ Минспорта РФ от 17.09.2022 № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

## **Пояснительная записка**

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Забота о сохранении здоровья обучающихся важнейшая обязанность школы, отдельного тренера-преподавателя, педагогического коллектива и самого ребенка. Здоровье - основа формирования личности. Таким образом, проблемы сохранения здоровья обучающихся и педагогов, привитие навыков ЗОЖ, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, будут актуальны всегда. Следует обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу. Педагогический коллектив школы, уделяя большое внимание в своей деятельности здоровью обучающихся, пришел к необходимости применения здоровьесберегающих технологий в организации учебно-тренировочного процесса, и разработать программу «Лыжня – территория здоровья!», способствующую созданию оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

В качестве основы нашей программы мы определили заботу о сохранении здоровья обучающихся и педагогов. Охрана здоровья педагога является важным фактором укрепления здоровья обучающегося. Педагог обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для обучающегося, вести ЗОЖ. Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы, раздел «Календарный план реализации программы» обновляется каждый учебный год.

Вместе с тем выявлен ряд проблем, среди которых:

- отсутствие оснащенного медицинского кабинета для профилактических осмотров и оказания первой медицинской помощи;
- отсутствие глубокой медицинской диагностики врачей-специалистов;
- отсутствие педагога-психолога со специализацией спортивной направленности.

Предметом исследования, а также целью данной программы является поиск наиболее оптимальных средств для формирования самой важной базовой характеристики, обеспечивающей реализацию всех остальных - здоровья. Программа призвана реализовать основные положения Конвенции прав ребенка, направленных на защиту здоровья.

## **Материально-техническое обеспечение**

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья обучающихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, требованиям пожарной безопасности, охраны здоровья и охраны труда обучающихся. Здание школы расположено на благоустроенном участке. Школа не имеет собственной территории. Здание подключено к центральным инженерным сетям – холодному водоснабжению, отоплению. Материально-техническая база -

необходимое условие функционирования и развития школы. Совершенствование материально-технического обеспечения спортивным оборудованием, информационно-техническими средствами являются современными требованиями к школе. В школе созданы оптимальные материально-технические условия для осуществления учебно-воспитательного процесса. Учебные помещения, закреплены за каждым отделением. В школе имеются спортивный и тренажерный зал с инвентарем и необходимым оборудованием, раздевалки, спортивная площадка - стадион для активных игр, воркауты. Школа подключена к сети Интернет. Используется лицензионное программное обеспечение. Информационно-коммуникативные технологии широко используются во внеурочной деятельности школы. Организован доступ педагогов к средствам ИКТ и Интернет-ресурсам для поиска информации, оформление работ, создания фильмов и презентаций с разнообразной тематикой для проведения бесед, вечеров отдыха, родительских собраний и других мероприятий с использованием ПК и ИКТ.

### **Функции различных категорий работников школы**

#### **1.Функции администрации:**

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- организация и контроль учебно-тренировочных занятий;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья обучающихся и ее контроль;
- организация работы тренеров-преподавателей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей.

#### **2.Функции тренера-преподавателя:**

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

### **Сроки и этапы реализации программы**

I этап – 2025 - 2026 гг.

II этап – 2026 - 2027 гг.

III этап - 2027 - 2028 гг.

IV этап – 2028 – 2029 гг.

V этап – 2029 – 2030 гг.

1 этап - определение концептуальной линии развития школы (1 год):

- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

2 этап – формирование научно-методической базы здоровьесберегающего типа (1 год):

- совершенствование материально-технической базы школы;
- разработка научно-методических положений программы здоровьесберегающего образования;
- подбор диагностических методик для определения индивидуального профиля обучающегося;
- программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся.

3 этап – разработка программ деятельности здоровьесберегающего направления (1 год):

- внедрение программ психофизического сопровождения учебно-тренировочного процесса;
- разработка программы обучения педагогов технологиям здоровьесбережения и индивидуализации обучения;

- обобщение передового педагогического опыта и разработка тренерами-преподавателями собственных здоровьесберегающих образовательных технологий с последующим внедрением их на учебно-тренировочных занятиях.

4 этап – разработка моделей индивидуализации обучения (1 год):

- работа инновационной группы педагогов по разработке и внедрению технологий здоровьесбережения на основе индивидуализации обучения.

5 этап – практическая реализация программы здоровьесбережения:

- работа педагогов по внедрению технологий здоровьесбережения и индивидуализации обучения;

- проверка результативности внедряемых здоровьесберегающих образовательных технологий и технологий индивидуализации обучения;

- разработка программ самоаудита здоровьесберегающей деятельности школы;

- публикация полного пакета материалов функционирования собственной здоровьесберегающей школы.

### **Общее представление о здоровьесберегающей среде**

Приоритетной задачей школы, выбравшей концепцию здоровьесберегающей деятельности, становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании ЗОЖ обучающихся. Эта задача затрагивает все аспекты существования школы:

- соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм;
- учет возрастных особенностей обучающихся;
- режим учебно-тренировочной деятельности;
- социально-педагогические условия обучения.

Слагаемые здоровьесберегающей среды:

- родители, их взаимоотношения с ребенком;
- школьная среда;
- организация и содержание внеучебного времени;
- педагогическая среда (конкретный процесс на занятиях);
- психологическая среда (общение с педагогами и обучающимися);
- санитарно-гигиеническая среда (состояние здания школы).

### **Основные блоки здоровьесберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья**

Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья обучающихся предполагает:

- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся;
- использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний;
- обсуждение данных мониторинга здоровья обучающихся на педсоветах;
- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы.

Блок просветительско-воспитательной работы предполагает:

- организацию «Дней здоровья», внеучебной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности;
- включение в воспитательный план школы мероприятий, направленных на формирование мотивации ЗОЖ (тематические беседы, 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).

Блок рациональной организации учебно-тренировочного процесса предполагает:

- соблюдение гигиенических норм в организации учебно-тренировочной нагрузки;
- использование приемов индивидуализации обучения;
- строгое соблюдение гигиенических требований к использованию технических средств в учебно-тренировочном процессе;
- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебно-тренировочной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;

- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля.

Блок организации учебно-тренировочной работы предполагает:

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;

- привлечение системы внеучебной деятельности к формированию ЗОЖ обучающихся;

- эффективная работа с обучающимися, родителями, социальными партнёрами школы к занятиям физической культурой и спортом, различным формам оздоровительной работы.

Блок здоровьесберегающей инфраструктуры школы предполагает:

- соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;
- наличие в школе состава специалистов, обеспечивающих здоровьесберегающую работу;
- оснащенность спортивного зала, спортплощадки.

Блок организации системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями предполагает:

- проведение в школе постоянно действующих лекториев по различным вопросам роста и развития обучающихся и их здоровья;
- повышение уровня знаний в области вопросов здоровьесбережения;
- обеспечение школы необходимой научно-методической литературой.

### **Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности**

Раздел 1. Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся (организация здоровьесберегающей деятельности школы и готовность педагогов к реализации здоровьесберегающей деятельности):

- позиционирование школы в качестве здоровьесберегающей образовательной организации;
- вовлечение школы в сетевое взаимодействие системы здоровьесберегающих школ, научно-педагогических и общественных организаций;
- готовность педагогов к участию в здоровьесохранной работе;
- организация методической работы по повышению квалификации педагогических кадров в области здоровьесберегающего образования;
- организация самоаудита школы - внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы.

Раздел 2. Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре школы:

- выполнение здоровьесберегающих требований к размещению школы, земельному участку, зданию школы;
- выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно-тепловому режиму школы;
- выполнение здоровьесберегающих требований к естественному и искусственному освещению школы;
- выполнение здоровьесберегающих требований к состоянию и оборудованию учебных кабинетов и применению в учебно-тренировочном процессе технических средств обучения.

Раздел 3. Рациональная организация учебно-тренировочного процесса и использование здоровьесберегающих технологий при реализации образовательного процесса в школе:

- соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации учебного процесса;
- применение здоровьесберегающих технологий в учебно-тренировочном процессе;
- психологические основы здоровьесберегающей организации учебно-тренировочного процесса.

Раздел 4. Реализация здоровьесберегающих технологий в здоровьесохранной деятельности школы:

- состояние физкультурно-спортивного комплекса школы;
- организация учебно-тренировочных занятий;
- физическое воспитание в режиме дня обучающихся;
- внеклассная физкультурно-спортивная работа;
- контроль за выполнением обучающимися нормативов двигательной активности;
- комплексная оценка физической подготовленности обучающихся.

Раздел 5. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов здорового образа жизни обучающихся:

- организация образовательной работы в рамках учебно-тренировочных занятий здоровьесохранного блока;
- организация воспитательной работы в школе в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся;

- участие обучающихся и их родителей в здоровьесберегающей работе школы.

Раздел 6. Организация профилактики употребления психоактивных веществ и допинга в среде обучающихся:

- разработка программы профилактики употребления психоактивных веществ и допинга обучающимися;
- выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся;
- организация безопасной поддерживающей образовательной среды.

Раздел 7. Организация комплексного сопровождения системы формирования ЗОЖ обучающихся (система медицинского обслуживания обучающихся):

- оценка комплексных показателей состояния здоровья обучающихся.

Раздел 8. Организация системы мониторинга сформированности культуры ЗОЖ обучающихся (средствами анкетных методов и социологических опросов):

- разработка программы анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся;
- оценка сформированности у обучающихся, их родителей и педагогов школы мотивации ведения ЗОЖ, обобщение аналитической информации в форме отчетов.

### **Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в школе**

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

- требования к материально-техническому состоянию здания школы;
- организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание помещений;
- обеспечение рационального уровня учебно-тренировочной нагрузки во избежание переутомления;
- соблюдение общего режима дня обучающихся – режима двигательной активности, режима питания и сна;
- формирование ЗОЖ;
- личная и общественная гигиена (привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.);

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

- различные виды оздоровительной гимнастики, лечебная физкультура;
- эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренинги и др.

3. Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды школы (психологические здоровьесберегающие технологии):

- обеспечение положительного эмоционального климата в детском коллективе и в процессе взаимодействия педагог-обучающийся;
- всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития.

4. Средства педагогического воздействия, организации учебно-тренировочного процесса (здоровьесберегающие образовательные технологии):

- интеграция оздоровительной деятельности в учебно-тренировочный процесс;
- системный подход к организации учебно-тренировочной деятельности;
- модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровьесберегающей направленности для всех ступеней обучения.

5. Профилактические и закаливающие средства (воспитательная работа по формированию ЗОЖ):

- организация просветительского лектория;
- культурно-массовые мероприятия;
- работа с семьей обучающегося (пропаганда ЗОЖ через систему занятий в родительском лектории);
- массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии)

### **Модель личности обучающегося**

Подготовка к ЗОЖ ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности данной программы. В качестве основополагающей линии развития нашей школы в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования. Школа должна стать «антропоцентрической», т.е. центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный обучающийся, и, соответственно, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям его всестороннего личностного развития. Модель технологий обучения в здоровьесберегающей школе существенно отличается от других существующих моделей и

педагогических систем. Она предоставляет обучающемуся большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках не обучающийся подстраивается под сложившийся обучающий стиль педагога, а педагог, обладая разнообразным технологическим инструментарием, согласует свои приемы и методы работы с познавательным стилем ребенка. Это требует разработки новых подходов к организации учебного процесса в плане дальнейшего развития технологий индивидуализации обучения и здоровьесбережения. Учет индивидуальных особенностей обучающихся в педагогической деятельности – это комплексная задача, требующая перестройки организации учебно-тренировочного процесса, которая может быть решена несколькими путями:

- вариативностью образовательной среды на основе принципов профилизации обучения;
- дифференциацией обучения;
- индивидуализацией учебно-тренировочного процесса с учетом личностных особенностей обучающихся;
- разработкой индивидуальных образовательных программ для детей с особенностями развития и педагогически запущенных детей.

Работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения обучающихся.

Модель выпускника этапа начальной подготовки	Модель выпускника учебно-тренировочного этапа 1, 2 года обучения	Модель выпускника учебно-тренировочного этапа 3, 4, 5 года обучения
<p>-знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;</p> <p>-владение основами личной гигиены и ЗОЖ</p>	<p>- знание основ строения и функционирования организма человека;</p> <p>- знание изменений в организме человека в пубертатный период;</p> <p>-умение оценивать свое физическое и психическое состояние;</p> <p>- знание влияния алкоголя, курения, наркомании, допинга на здоровье человека;</p> <p>-поддержание физической формы;</p> <p>- телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;</p> <p>- гигиена умственного труда</p>	<p>- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;</p> <p>- убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;</p> <p>- знание различных оздоровительных систем;</p> <p>- умение поддерживать ЗОЖ, индивидуальный для каждого человека;</p> <p>-способность вырабатывать индивидуальный образ жизни;</p> <p>- гигиена умственного труда</p>

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 природообразными 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 ЗОЖ;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, избранным видом спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

#### **Методы контроля над реализацией программы**

1. Проведение заседаний педагогического совета школы
2. Посещение и взаимопосещение учебно-тренировочных занятий, внеклассных мероприятий
3. Создание методической копилки опыта
4. Мониторинг состояния здоровья обучающихся и морально-психологического климата в школе
5. Сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению

6. Контроль за организацией учебно-тренировочного процесса, распределением учебно-тренировочной нагрузки, внешкольной образовательной деятельностью обучающихся в свете формирования ЗОЖ.

**План деятельности по реализации программы**

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
1.	<b>Медицинское направление</b>			
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе	Тренеры-преподаватели (согласно предоставленным данным)	Ежегодно	Медицинские справки
1.2.	Медосмотр обучающихся	ГБУЗ ПК «Нытвенская ЦРБ», ГБУЗ ПК «Врачебно-физкультурный диспансер»	Ежегодно	План медосмотров
1.3.	Анализ случаев травматизма в школе	Заместитель директора	Ежегодно	Материалы отчетов
1.4.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	Тренеры-преподаватели	Ежегодно	Материалы отчетов
1.5.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: • проветривание; • освещение; • отопление; • уборка	Тренеры-преподаватели, заместитель директора	Ежедневно в течение года	
1.6.	Рациональное расписание занятий, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиН)	Заместитель директора, начальник отдела СП	Ежегодно	Справка по оценке расписания
2.	<b>Просветительское направление</b>			
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий)	Заместитель директора	Ежегодно	График проведения лектория
2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по ЗОЖ	Заместитель директора	Ежегодно	Тематика лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и педагогов по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья обучающихся	Администрация школы	Ежегодно	План работы
2.4.	Вовлечение родителей и педагогов в работу по сохранению и укреплению здоровья обучающихся	Администрация школы	Ежегодно	План работы
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование ЗОЖ»	Заместитель директора, начальник отдела СП	Ежегодно	Протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с обучающимися (лекторий, беседы и др. виды работ)	Заместитель директора	Ежегодно	План работы
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и ОВД по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма	Заместитель директора	Ежегодно	План работы
2.8.	Пропаганда физической культуры и ЗОЖ через учебно-тренировочные занятия	Тренеры-преподаватели	В течение года	Планы учебно-тренировочных занятий
3.	<b>Психологического направление</b>			
3.1.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей обучающихся по экспериментальным программам:	Тренеры-преподаватели	Ежегодно	Диагностические исследования

	- определение влияния учебно-тренировочной нагрузки на психическое здоровье обучающихся; - выявление профессиональных интересов обучающихся и способностей с целью профессионального самоопределения			
3.2.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности	Тренеры-преподаватели	Ежегодно	Планы учебно-тренировочных занятий
4.	<b>Спортивно-оздоровительное направление</b>			
4.1.	Организацию спортивных мероприятий	Тренеры-преподаватели	Ежегодно	Календарный план
4.2.	Разработка системы внеклассной работы по формированию ЗОЖ обучающихся	Заместитель директора	Ежегодно	План работы
4.3.	Привлечение обучающихся, родителей, социальных партнёров школы к различным формам оздоровительной работы	Заместитель директора	Ежегодно	План работы
5.	<b>Диагностическое направление</b>			
5.1.	Мониторинг состояния здоровья обучающихся	Заместитель директора	Ежегодно	Результаты мониторинга
5.2.	Подготовка и проведение семинара для педагогов школы по теме «Проблемы диагностики развития»	Заместитель директора	Ежегодно	Материалы семинара

#### **Ежегодный примерный календарный план реализации программы здоровьесбережения**

Месяц	Планируемое мероприятие
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- включение в планы работы с родителями, планы педагогического совета мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению обучающихся;</li> <li>- включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению;</li> <li>- «Уроки чистоты».</li> <li>- проведение внутришкольных и участие в окружных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде;</li> <li>- проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма;</li> <li>- проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию ЗОЖ;</li> <li>- старты здоровья;</li> <li>- организация оздоровления обучающихся</li> </ul>
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация работы обучающихся по поддержанию порядка в школе, работа по созданию и поддержанию уюта в учебных кабинетах, по сохранению школьного имущества;</li> <li>- проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в окружной спартакиаде;</li> <li>- проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию ЗОЖ</li> </ul>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери»;</li> <li>- проведение воспитательных часов и мероприятий по теме «Допинг - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с допингом;</li> <li>- экскурсии;</li> <li>- отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению</li> </ul>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение внутришкольных и участие в окружных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде</li> </ul>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитательные часы «Тренинг ЗОЖ»;</li> <li>- проведение внутришкольных и участие в окружных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде</li> </ul>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение внутришкольных и участие в окружных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде</li> </ul>
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение внутришкольных и участие в окружных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде;</li> <li>- отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению</li> </ul>

Апрель	- благоустройство школьной территории
Май	- подготовительная работа к организации занятости обучающихся в летний период
Июнь	- работа по плану учебно-тренировочных занятий
Июль	- работа по плану учебно-тренировочных занятий
Август	- проведение внутришкольных спортивно-массовых соревнованиях; - отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению

### Ожидаемые результаты формирования ЗОЖ по ступеням образования

Ступень	Уровень	Задачи педагогов	Прогнозируемые результаты
Этап начальной подготовки 1, 2, 3 года обучения	Примитивно-поведенческий	Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры	Отсутствие вредных привычек
		Приобщение к гигиенической культуре	
		Организация ЗОЖ	
Учебно-тренировочный этап 1, 2, 3, 4, 5 года обучения	Эмоциональный	Приобщение к ЗОЖ Формирование полового самосознания и ЗОЖ Воспитание грамотного отношения к медико-профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека	Стремление к ведению ЗОЖ

### План действий по реализации программы

Этапы реализации программы	Программные мероприятия		
	Для педагогов	Для обучающихся	Для родителей
Первый этап (2025-2026 г.г.)	1.Круглый стол в рамках педагогического совещания «Основы воспитания культуры здоровья обучающихся в системе работы тренера-преподавателя» 2.Взаимопосещаемые открытые учебно-тренировочные занятия «Использование интерактивных методов в работе тренера-преподавателя при формировании ЗОЖ обучающихся».	1.Круглый стол для обучающихся учебно-тренировочного этапа 3, 4, 5 года обучения «ЗОЖ - основа нашего будущего» 2.Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья обучающихся 3.Исследование духовно-нравственного здоровья представляет собой оценку уровня воспитанности и ценностных ориентаций обучающихся. 4.Изучение показателей культуры здоровья обучающихся: осознание обучающимися ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья обучающихся	1.Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания обучающихся посредством консультаций, информационных писем и буклетов, выступлений на родительских собраниях и др. 2.Изучение уровня удовлетворённости обучающихся и родителей организацией физкультурно-оздоровительной работы в школе
Второй этап (2026-2027 г.г.) Цель: реализация программы, внесение корректива (по мере необходимости) в ее основные положения	1.Обмен методическими материалами 2.Организация цикла занятий «Здоровье - это здорово!»: - профилактическая тренировка для педагогов; - занятия в спортивном зале; - танцевальная терапия	1.Беседы, лекции, просмотры научно-популярных телепрограмм, видеофильмов «Как уберечь себя от беды». 2. Организация медицинского всеобуча	1.Совместные занятия детей и родителей, участие в играх на воздухе, походах, спортивных соревнованиях 2.Общешкольные семейные спортивные

	3.Медикопедагогический всеобуч «Будьте здоровы!»	<p>«Загадки доктора Пульса».</p> <p>3. Конкурс «Самая здоровая группа года».</p> <p>4. Цикл бесед «Как уберечь себя от беды» (этап НП)</p> <p>5. Цикл бесед «Здоровые привычки - ЗОЖ» (УТЭ 1, 2 года обучения).</p> <p>6. Цикл бесед «Вредные привычки и их преодоление» (УТЭ 3, 4, 5 года обучения).</p>	<p>праздники</p> <p>3.Тематические родительские собрания «Быть здоровым - это модно!»</p> <p>4. Медико-педагогический всеобуч «Будьте здоровы!».</p>
<p>Третий этап (2027-2028 год)</p> <p>Цель: обобщение позитивного опыта реализации концепции системы физкультурно-оздоровительной работы школы</p>	<p>Педагогический совет «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности»</p>	<p>1. Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья обучающихся</p> <p>2. Исследование духовно-нравственного здоровья посредством изучения уровня воспитанности и ценностных ориентаций обучающихся</p> <p>3. Изучение показателей культуры здоровья обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание ценности здоровья;</li> <li>- уровень сформированности культуры здоровья</li> </ul>	
<p>Традиционные мероприятия на всех этапах</p>		<p>1. Выполнение и соблюдение норм и правил СанПиН (шум, освещённость, воздушная среда, предотвращение перегрузки на учебно-тренировочных занятиях, рациональное расписание занятий)</p> <p>2. Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди обучающихся</p> <p>3. Обеспечение надлежащих психолого-педагогических условий (психологический климат в группах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.)</p> <p>4. Антидопинговый месяцник «Мы за чистый спорт!»</p> <p>5. Тематические воспитательные часы по ЗОЖ</p> <p>6. Мониторинг показателей здоровья обучающихся</p> <p>7. Мониторинг заболеваемости обучающихся и педагогов</p> <p>8. Учет участия обучающихся в мероприятиях, пропагандирующих ЗОЖ</p>	

### Планируемые результаты реализации здоровьесберегающей программы

Осуществление запланированных действий по реализации данной программы позволит получить следующие результаты:

1. Будет сформирована система физкультурно-оздоровительной работы школы по предупреждению заболеваний обучающихся, сохранению и своевременной коррекции здоровья обучающихся для достижения оптимальных результатов в спортивной деятельности каждого ребенка.
2. Будет осуществляться систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся и педагогов на основе профилактических осмотров.
3. Снизится заболеваемость всех участников образовательного процесса.
4. Будет создан компьютерный банк данных о состоянии здоровья каждого обучающегося на всех ступенях образования, который будет использоваться для совершенствования и корректировки сопровождения обучающихся.
5. Повысится уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 86695774623375700579819917695010535788983042384

Владелец Ощепков Виктор Владимирович

Действителен С 08.12.2025 по 08.12.2026